

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
القطب الجامعي تاسوست
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص: تحضير بدني رياضي

عنوان المذكرة:

أثر التدريب التكراري على تعلم مهارتي دقة التمرير ودقة التسديد لدى لاعبي

كرة القدم صنف أصغر 9-12 سنة

دراسة ميدانية لفريق شبيبة جيجل - جيجل - صنف أصغر 9-12 سنة

الأستاذ المشرف:

• سي طاهر حسن

إعداد الطلبة:

• قيسوم أحمد

• مندر صلاح الدين

السنة الجامعية: 2019-2020



شكر و عرفان

قال تعالى (والله أخرجكم من بطون أمماتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون) سورة النمل الآية 67.

في البداية نشكر الله عز وجل جلاله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف "سي طاهر" الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة

الأهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله وتوفيقه أتممنا هذا العمل المتواضع الذي أهديته إلى أمي الطاهرة التي لطالما كانت سندا لي لاكمال دراستي ولأبي الفاضل الذي كان لتوجيهاته فضل في رسم طريقي في الحياة. لا أنسى أستاذتي الفاضلة التي لم تبخل علينا منذ دخولنا الجامعة إلى يومنا هذا بمعلوماتها القيمة وتوجيهاتها "شهير فايزة".

أخي وأخواتي دعمكم المعنوي حفزني كثيرا أهدي لكم هذا العمل لتفخروا بي.

أصدقائي وزملائي وكل من ساهم في هذا العمل من قريب ومن بعيد أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

"صلاح الدين"

الأهداء

إلى نبع العنان وكل العنان ... إلى من تفرح لفرحي وتعزن لعزني

إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والمساء ولبد وأمير وفارس

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة محمد الصديق بن يحيى

دون استثناء

إلى كل أساتذتي من الابتدائي إلى البكالوريا والجامعة أتفرد بذكر الأستاذة الفاضلة

"شهير فايزة" التي لم تبخل علينا بالمعلومات والتوجيهات.

أهدي ثمرة جهدي

"أحمد"

قائمة المحتويات



قائمة المحتويات

	البسمة
أ	تشكرات
ب	إهداء
ت	قائمة المحتويات
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ح	قائمة الملاحق
1	مقدمة.....
	الفصل الاول: الاطار العام للدراسة
05	1- الإشكالية.....
06	2-الفرضيات
06	3- أهمية الدراسة.....
06	4- أهداف الدراسة.....
06	5- أسباب اختيار الموضوع.....
07	6- مفاهيم الدراسة
09	7- الدراسات السابقة والمشاهدة
12	8- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة.....
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: التدريب الرياضي
15	تمهيد
16	1- ماهية التدريب الرياضي.....
16	2- تعريف التدريب الرياضي.....
16	3- خصائص التدريب الرياضي.....
17	4-أهداف التدريب الرياضي.....
17	5- مبادئ التدريب الرياضي.....
18	6- طرق التدريب الرياضي.....
18	6-1تعريف طريقة التدريب.....

18	2-6- طريقة التدريب المستمر.....
19	3-6- طريقة التدريب الفتري
20	4-6- طريقة التدريب الدائري.....
21	5-6- طريقة التدريب البيومتري.....
22	6-6- طريقة التدريب التكراري.....
	6-6-1- تعريف طريقة التدريب التكراري.....
22	6-6-2- طريقة التدريب التكراري فسيولوجيا.....
23	6-6-3- وصف للطريقة التكرارية.....
23	6-6-4- أهداف تدريب التكراري.....
24	6-6-5- خصائص طريقة التدريب التكراري.....
خلاصة.....
	الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية 9-12
27	تمهيد.....
28	1- كرة القدم
28	1-1- تاريخ كرة القدم.....
30	1-2- أهم محطات تاريخية في كرة القدم.....
30	1-3- قوانين كرة القدم.....
32	1-4- مبادئ الأساسية لكرة القدم.....
33	1-5- خصائص كرة القدم.....
34	1-6- طرق اللعب في كرة القدم.....
36	2- المهارات الأساسية في كرة القدم (تسديد-تمرير) وخصائص الفئة العمرية....
36	2-1- التسديد.....
36	2-1-1- مفهوم التسديد.....
36	2-1-2- أهمية التسديد.....
37	2-1-3- أنواع التسديد.....
37	2-1-4- مراحل التسديد.....
39	2-2- التمرير

39	2-2-1-أساليب أداء مهارة تمير.....
40	2-2-2-أنواع تمير.....
40	2-3-الفئة العمرية (9-12).....
40	2-3-1-تعريف الفئة العمرية.....
41	2-3-2-مميزات الفئة العمرية.....
41	2-3-3-خصائص الفئة العمرية.....
44	2-3-4-الفروق الفردية بين الاطفال في المرحلة العمرية 9-12
46	خلاصة.....
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية	
48	تمهيد.....
49	1- الدراسة الاستطلاعية.....
50	2- منهج الدراسة.....
50	3- مجتمع وعينة الدراسة.....
50	4-أدوات الدراسة.....
51	5- مجالات الدراسة.....
52	6- الأسس العلمية للاختبار.....
53	8- الاختبارات المستخدمة.....
56	9- الأساليب الاحصائية للدراسة.....
60	خلاصة.....
الفصل الخامس: عرض الدراسات المتعلقة بالموضوع ومناقشتها	
62	1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات.....
62	1-1-عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمير.....
66	1-2-عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التسديد.....
70	2-عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفروض والدراسات السابقة و المشاهدة
70	2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى.....
71	2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.....

72	2-3- مناقشة الفرضية الرئيسية.....
73	الاستنتاج العام
74	التوصيات والاقتراحات
76	- خاتمة.....
78	- قائمة المصادر والمراجع.....
80	- الملاحق

مقدمة



تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آليّة ومتمنّة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لاجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والإجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها في بناء مستوى أرقى والتقدم بكرة القدم في المستقبل، ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً، وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني على أسس علمية صحيحة .

"والتدريب الحديث هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية وهو يحتل مكانة هامة في الدول المتقدمة ما جعله ميداناً للتسابق بين الدول والشعوب، إلى جانب كونه وسيلة رئيسة لرفع مستوى آداء اللاعبين". من الناحية البدنية والحركية والمهارية المختلفة والخبرات الخططية التي تهدف للوصول بالفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي، بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة، وإن تحقيق الإنجاز العالي في كرة القدم يبدأ من إعداد وتكوين الناشئين لهذه اللعبة وفق برامج تدريبية معدة خصيصاً لهم للوصول بهم إلى أعلى المستويات.¹

لذا فقد سخر التطور الهائل في مجال علوم ومعارف وتقنيات التدريب لخدمة وتطوير كرة القدم، وذلك من خلال اجراء البحوث والدراسات العلمية الدقيقة لمعرفة وابتكار أفضل الوسائل والطرق التدريبية، لتنمية وتطوير مستوى الصفات البدنية الأساسية لهذه اللعبة التي تعتبر أساس التعلم والتدريب للفئات العمرية، من خلال برامج تدريبية مدمجة.

ولقد أصبح الإهتمام بالفئات العمرية أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية 9-12. هم

القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً للفريق الأول، وبالتالي يجب العناية بها قصد الإستفادة منها مستقبلاً. ولم

¹-عاطف عبد المتجلي عبد القادر: برنامج تدريبي لتنمية الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الجيدو، دار الوفاء، ط1، مصر، 2012، ص09.

يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من مواهب شبانية، بل إن الأمر قد تعدى ذلك بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية تلك المواهب.

وللوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ سن صغيرة وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا ونفسيا وذهنيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلائم وقدرات اللاعبين الناشئين إمكاناتهم، والتي توضع على أسس علمية صحيحة لبناء قاعدة واسعة من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

ولقد زاد الاهتمام بكرة القدم في الجزائر إذ أنها من جهة الرياضة الأكثر شعبية فقد كان الإهتمام بها استثنائيا يتناسب وأهميتها لكونها اللعبة التي تدخل المتعة والسرور لقلوب مشاهديها ومزاولتها من جهة أخرى، ناهيك عن الأرباح المادية التي تعود من الاستثمارات في هذه الرياضة ومع ذلك فإن الكرة الجزائرية ما زالت تعاني وتتخبط في دوامة المشاكل أبرزها ضعف التخطيط والتسيير المنتهج من طرف النوادي وإهمالها لسياسة التكوين وعدم تطبيقها لشروط الاحتراف، ولقد انعكس ذلك على المستوى العام للفرق والمنتخبات الوطنية بمختلف أقسامها وضعف مستوى وأداء اللاعبين.

ولا يختلف ذلك على ما هو عليه الحال في مجتمع الدراسة الحالية والمتمثل في فريق شبيبة جيجل



الجانب النظري



الفصل الأول:
الاطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

يعد التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة، موجهة علميا نحو إعداد الرياضي في مراحل النمو والتطور المختلفة، إعدادا بدنيا، مهاريا، فنيا، خططيا، عقليا، نفسيا، للوصول بقدراتهم إلى أعلى المستويات الممكنة وتوظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل⁽¹⁾.

وفي هذا الصدد يرى إبراهيم مفتي أن التدريب الرياضي يرتكز على عدة جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني، ويجب أن يتكامل جميعهما في خطة واحدة لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة محكمة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية⁽²⁾.

ونجد أن أكثر الرياضات الشعبية اهتماما قديما وحديثا هي كرة القدم التي تعتمد على أسس علمية في التدريب من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات وفق برامج تدريبية تتناسب مع فترات ومراحل التدريب المختلفة، لهذا يتطرق المدرب إلى معرفة الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانيات استخدامها بشكل جيد يتناسب مع اتجاهات التدريب إذ يمكن تقسيم طرق التدريب إلى: طريقة التدريب المستمر، طريقة التدريب الفتري، وطريقة التدريب الدائري، وطريقة التدريب التكراري وهذا الأخير هو محور دراستنا الذي يعتمد على مبدأ تكرار التمارين ذات شدة عالية تتخلله فترات راحة طويلة نسبية من أجل تحقيق الأداء بشكل جيد.

وتعتبر مهارتي التمرير والتسديد ركنين رئيسيين في وحدة التدريب، فهما يمثلان الأساس في لعبة كرة القدم، وتأسيس على ماسبق تم طرح التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

1-1- التساؤل الرئيسي:

- هل للتدريب التكراري أثر على تعلم مهارتي دقة التمرير ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ؟

(1)- أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء، عمان، ط1، 2014، ص65.

(2)- مفتي إبراهيم حماد: تدريب رياضي حديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص200.

1-2- التساؤلات الفرعية:

- هل يؤثر التدريب التكراري على تعلم مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة؟
- هل يؤثر التدريب التكراري على تعلم مهارة دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية الرئيسية:

- للتدريب التكراري أثر على تعلم مهارتي دقة التمرير ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- يؤثر التدريب التكراري على تعلم مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.
- يؤثر التدريب التكراري على تعلم مهارة دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.

3- أهمية الدراسة:

الأهمية العلمية:

- إثراء حقل التدريب الرياضي في هذا المجال بمصدر علمي جديد حول طريقة التدريب التكراري.
- إثراء مجال البحث العلمي من المفاهيم النظرية والدراسة النظرية.

الأهمية العملية:

- معرفة طريقة التدريب التكراري نظريا وكيفية تطبيقها ميدانيا.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد البرامج التي تساهم في تعلم مهارتي دقة التمرير والتسديد لدى الناشئين في كرة القدم.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة ما إذا كان للتدريب التكراري أثر في تعلم مهارة دقة التسديد.
- معرفة ما إذا كان للتدريب التكراري أثر في تعلم مهارة دقة التمرير.

5- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

من أهم الأسباب التي أدت إلى اختيار هذا الموضوع ما يلي:

5-1- أسباب ذاتية:

- الرغبة في الموضوع من حيث الميول.
- الإسقاط الميداني لدراستنا الأكاديمية.
- الرغبة في معرفة مدى إتباع المدربين لفريق شبيبة جيغل صنف اصاغر للأساليب العلمية لعملية التدريب من خلال الإلمام بجميع مخرجاتها من شدة، كثافة، حجم، راحة....

5-2- أسباب موضوعية:

- معرفة كيفية استخدام طريقة التدريب التكراري في العملية التدريبية.
- محاولة التعرف على دور طريقة التدريب التكراري في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- تركيز معظم المدربين على تنمية الصفات البدنية على حساب تعلم المهارات الأساسية وإعتبار الأخيرة صفة فطرية (موهبة).

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المسافة من حيث المسافة والشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانفعالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة⁽¹⁾.

- **التعريف الإجرائي:** إحدى طرق التدريب التي يعتمد عليها المدربين إذ تتميز بشدة عالية أثناء الأداء وفترات راحة كاملة بين تكرارات لكي يسمح للاعب من استعادة الاستشفاء لمواصلة التمرين أو التكرار الموالي .

6-3- التسديد:

هي إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التسديد من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية

(1)- كمال جميل الريطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل، عمان، ط2، 2004، ص216.

في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التسديد دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين، ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب كيف يسدد، و يجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.¹

التعريف الاجرائي:

هي مهارة يؤديها لاعبي نادي شبيبة جيجل في حالة الهجوم وذلك لتسجيل الأهداف.

6-4- التمرير:

اصطلاحا:

يعتبر أحد الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أداءه بدقة وسرعة في إتجاه مرمى الفريق المنافس ويعتمد التكتيك الحديث على سرعة التمريرات ودقتها حيث أنه من المعروف أن التمرير اسرع من الجري بالكرة.²

التعريف الاجرائي:

حسب هدفنا في هذه الدراسة هي مهارة تعتمد على قدرة اللاعب على إيصال الكرة إلى زميله في الفريق دون قطعها من الخصم بمنتهى الدقة وبسرعة مناسبة مع مراعاة المسافة بينهما .

6-5- كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (Football) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (Soccer).³

- **التعريف الاصطلاحي:** يعتبر رامبينيني وآخرون (Rampinini et al 2007) أن كرة القدم هي رياضة منقطعة (Intermittent) حيث تتناوب فيها فترات قصيرة من العمل (الأداء) ذات الشدة العالية مع فترات طويلة من النشاط منخفض الشدة.⁴

¹حنفي محمود مختار: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية، 1992 دار الفكر العربي، القاهرة ط1، ص135.

² أبو عبده، حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر، ط1، 2001، ص192.

³ - روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، بيروت، ط1، 1986، ص 5.

⁴ - Anthony Turner, O.P.CIT, P 51.

كما يرى برادلي وآخرون (Bradley et al 2014) كرة القدم هي رياضة متقطعة تجمع بين فترات من الأنشطة العالية الشدة والمنخفضة الشدة.¹

- **التعريف الإجرائي:** رياضة جماعية تتطلب كفاءة بدنية وفيزيولوجية عالية، وهي رياضة متقطعة (Intermittent) تتأوب فيها فترات تتميز بتكرار للنشاطات القصيرة والعالية الشدة التي تحدث الفارق في نتائج المباريات (كالتسارعات، الجري السريع Sprint، تغيير الاتجاه والارتقاء)، مع فترات من الأداء المنخفض الشدة (كامشي، الهرولة والجري الخفيف).

6-7- الفئة العمرية (9-12) سنة:

ويطلق على هذه المرحلة ما قبل المراهقة ففي هذه المرحلة لا يكون النمو سريعاً مما يساعد الأطفال على التوافق العضلي العصبي والقدرة على التحكم بحركاتهم والتوازن فمن خلال الممارسة يمكن تنمية وزيادة قدرة الأطفال على التحكم بالجسم والحركات إلى رشاقة في الأداء⁽²⁾.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات المحلية:

بعد تفحصنا للدراسات المشابهة الموجودة في مكتبتنا عثرنا على الدراسات والتي تناولت شيئاً من موضوعنا ومنها نذكر:

الدراسة الأولى: دراسة بوشارب نبيل و قيطاني ابراهيم "مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان"أثر برنامج التدريب التكراري على تحسين مهارات " الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب من الثبات" لدى أصاغر كرة القدم ذكور 13-15. السنة 2018-2019

التساؤلات:

التساؤل الرئيسي:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ولصالح القياس البعدي؟

التساؤلات الفرعية:

¹ - Terence Favero et al: International research in Science and Soccer II, Routledge, New York, 2016, P 99.

⁽²⁾ - أكرم خطيبية: التربية الرياضية للأطفال والناشئة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011،

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة لدى أصغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير لدى أصغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة لدى أصغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى أصغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- الفرضيات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة لدى أصغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير لدى أصغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة لدى أصغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى أصغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

الدراسة الثانية: دراسة 'شليغم عبد الحق وشباح نبيل' مدكرة لنيل شهادة الماستر، تحت عنوان "أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصغر أقل من 15. السنة 2018-2019.

التساؤلات:

التساؤل الرئيسي:

- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر؟

التساؤلات الفرعية:

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

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

الفرضيات:

الفرضية الرئيسية:

- هناك أثر للتدريب التكراري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

الفرضية الفرعية:

- للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

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

الدراسة الثالثة: دراسة إسماعيل فريطس ورايح شرايطة بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين بعض المهارات الأساسية (المراوغة، التصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15-17 سنة).

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية عند مجموعة البحث في مستوى بعض المهارات الأساسية (المراوغة، التصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة).

وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة، واشتملت عينة البحث على 24 لاعب يمثلون 10.17 % من مجتمع البحث والتي تم اختيارها بطريقة قصدية والمتمثل في الفريق الهاوي إتحاد العنصر لأمن الدائرة ويتألف من 24 لاعبا.

وكانت النتائج كالتالي:

-البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لمدة أربعة أسابيع له أثر إيجابي على تحسين المتغيرات المهارية (المراوغة، التصويب من الثبات) لدى اشبال كرة القدم.

-أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على عينة الدراسة كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية وهو يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية قد كان ذو فاعلية في تحسين المتغيرات المهارية (المراوغة، التصويب من الثبات) لدى أشبال كرة القدم.

7-2 الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة مشرف عزيز طنيش اللامي بعنوان: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب بمنطقة الفرات الأوسط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير بجامعة القادسية، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي، أما مجتمع الدراسة فتكون من لاعبي أندية الفرات الأوسط لكرة اليد لفئة الشباب لموسم 2006 - 2005 والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب، واختار الباحث عينة تتكون من (86) لاعب بعد استبعاد حماة الهدف ويمثلون نسبة 45% من المجتمع الأصلي وهم من اللاعبين الشباب المشاركين في البطولة العراقية للشباب في الموسم 2006 ، وبالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي نادي النجمة ونادي القاسم الرياضي لكرة اليد للشباب .ثم وزعت عينة البحث عشوائيا إلى ثلاثة مجاميع وبعد ذلك وزعت العينة إحصائيا وقد قسمت العينة على ثلاث مجموعات وبواقع 12 لاعب لكل مجموعة (مجموعتان تجريبيتان وثالثة ضابطة) طبقت على المجموعتين التجريبيتين حجوم مختلفة حيث كان الإعداد الخططي هو المتغير المستقل، وقد كانت أدوات الدراسة استعمال أداة الاختبار القبلي والبعدي في إنجاز الموضوع، وقد توصل إلى النتائج التالية:

- حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة استثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث.
- حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% إعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفية الخططية للمهارة الحركية.
- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن تم المجموعة التجريبية الثانية.

8- التعقيب على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال اطلاع الباحثين على بعض الدراسات السابقة والمشابهة والنتائج التي أسفرت عنها، كدراسة إسماعيل فريطس ورايح شرابطة بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين بعض المهارات الأساسية (المراوغة، التصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15-17 سنة)، و دراسة مشرف عزيز طنيش اللامي بعنوان: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب بمنطقة الفرات الأوسط ، وكذلك دراسة دراسة بوشارب نبيل و قيطاني ابراهيم "مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان"أثر برنامج التدريب التكراري على تحسين مهارات " الجري بالكرة،دقة التمرير،السيطرة على الكرة، دقة التصويب من

الثبات" لدى أصاغر كرة القدم دكور 13-15 ، ودراسة دراسة 'شليغم عبد الحق وشباح نبيل' مدكرة لنيل شهادة الماستر، تحت عنوان "أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر أقل من 15. السنة 2018-2019.

وجدنا أن هناك اتفاق من حيث المنهج المتبع في هذه الدراسات وهو المنهج التجريبي، أما بالنسبة لعينة الدراسة فكان هناك اختلاف في عدد أفراد العينة، إلا أنها اشتركت في كيفية اختيارها والتي كانت بالطريقة العمدية (القصدية).

ولهذا قام الباحثين بدراسة أثر التدريب التكراري على تعلم مهارتي دقة التسديد ودقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، ولقد استفاد الباحثين من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحثين في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها أخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين، وقد ساعدت هذه الدراسات الباحثين في:

- إعداد وصياغة الإشكالية.

- وضع محتوى الفصول.

- تحديد متغيرات الدراسة والاختبارات المستخدمة.

وسيستعين الباحثان بهذه الدراسات في تفسير النتائج المتوصل إليها، وذلك باستخدامها كسند لتبرير النتائج المتوصل إليها، والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة النتائج.



الفصل الثاني:
التدريب الرياضي

تمهيد:

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشيد تطورا كبيرا وتوسعا في استخدام العلوم الأخرى المرتبطة والتي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تكوين ذاته، مع تدعيم الكثير من طرقه وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا في دراستنا سنتطرق الى ماهية التدريب الرياضي مع ابراز خصائصه وأهدافه وطرقه عامة وطريقة التدريب الرياضي خاصة.

1- ماهية التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو إعداد الرياضي في مراحل النمو والتطور المختلف إعدادا بدنيا، مهاريا، فنيا، خططيا، (وعقليا ونفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستوى وتوظيفها لتحقيق الانجاز الرياضي الأفضل.¹

2- تعريف التدريب الرياضي:

- يعرف بأنه أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى الطويل والقصير طبقا لأسس وقواعد عملية يطبقها اللاعب بفعالية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.²
- كما يعرفه العالم (هارا) على انه إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى، ويعرفه العالم ماتيف أنه إعداد اللاعب فسيولوجيا، تكتيكا، عقليا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.³

3- خصائص التدريب الرياضي:

هناك عدد من الخصائص المهمة التي تعطي مفاهيم خاصة للتدريب الرياضي وكما يأتي:

- 1- إن عملية التدريب الرياضي يجب أن تكون ذات هدف للوصول إلى مستوى من الانجاز الرياضي في فعالية واحدة أو الألعاب الفرعية.
- 2- تتم عملية التدريب في محتوياتها جميعا بشكل انفرادي.
- 3- يعتمد التدريب على القياسات والاختيارات والمنافسات للوصول إلى أفضل نتائج رياضية.
- 4- ضرورة التدريب على أسس وخطوات علمية وهذا يعتمد على خبرة المدرب العلمية.
- 5- رفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية عند الرياضيين يقودهم إلى الشعور بالنجاح المستمر والتكيف الذي يتطلبه المستوى العالي الرياضي.
- 6- يجب أن يكون هيكل التدريب بالتنظيم والتخطيط.⁴

¹ احمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1، 2014، ص25.

² مفتي ابراهيم حمادة : المرجع الشامل في تدريب رياضي ، دار الكتاب الحديث القاهرة، ط1، 2010، ص10.

³ احمد يوسف متعب الحساوي، مرجع سابق ، ص3.

⁴ عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، دار الرواد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، دون مكان، ط1،

4- أهداف التدريب الرياضي:

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي هو الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام تمرين البدنية وطرق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة، وفي الوقت نفسه يجب على الرياضيين أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إنجازها بما يأتي :

- 1- الارتقاء بمستوى الإعداد البدني متعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- 2- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- 3- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة والفعالية الرياضية المحددة.
- 4- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- 5- تحسين الحالة الصحية للرياضي.
- 6- إعداد الرياضي المعرفي بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية والغنائية بالمعلومات الخاصة بالتغذية ووظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطويرها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها.¹

5- مبادئ التدريب الرياضي:

يعد التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة الفرد الرياضي للفعالية الخاصة أو النشاط التخصصي، وتهتم برامج التدريب الرياضي باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، و يتبع التدريب المبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى و تتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يأتي:

- 1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- 2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح يؤدي إلى زيادة استعادة الاستشفاء.
- 3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة الاستشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.²

¹ احمد يوسف متعب الحنساوي، مرجع سابق، ص 27-28.

² صبحي قيلان: كرة اليد مهارات تدريبات اصابات ، ط1، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2012، ص268.

4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إلى استخدام الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على مدد متباعدة.

5- إن التدريب الزائد أو التكيف الغير كامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متفاوتة جدا.

6- يكون التكيف خاص أو مرتبط بطبيعة التدريب الخاص.¹

6- طرق التدريب الرياضي:

تعريف طريقة التدريب: تعرف على أنها ترتيب منظمة محتويات التدريب مع مراعاة قوانين ومبادئ العالمية والعملية التدريب.²

6-1- طريقة التدريب المستمر:

تعرف على أنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة أو فترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تختلف استراحة أو يتم أداء هذه الطريقة التدريبية بدرجات وأساليب شدة مختلفة على وفق الأهداف التدريبية المبتغى وخصوصية اللعبة والفعالية الرياضية.³

أهداف طريقة التدريب المستمر:

- تطوير القدرات الهوائية ومن أهمها الحد الأقصى باستهلاك الأوكسجين (vo2max).
- تطوير التحمل العام التحمل الدوري التنفسي إلى حد كبير.
- تطوير التحمل الخاص حسب خصوصية اللعبة إلى حد قليل ويتمثل بقدرة الرياضي على الحفاظ على مستوى عالي من الأداء طول المنافسة كما في ركض المسافات المتوسطة والطويلة السباحة الألعاب الإفريقية وغيرها.

حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر:

- تكون شدة أداء تمرينات من 40-60 %.
- يكون عدد مرات تكرار التمرين كبيرة جدا.

¹ عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص36-37.

² صبحي قبيلان: كرة اليد مهارات تدريبات إصابات، ط1، مكتب المجتمع العربي، عمان ، 2012، ص268.

³ احمد يوسف متعب حسناوي، مرجع سابق، ص83.

- مدة الراحة: لا توجد مدة راحة.
- عدد مرات تكرار قليل إذا كان الأداء مستمر لفترة طويلة والعكس.
- زمن الأداء من 30 إلى 90 دقيقة.¹

• طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية فترات الراحة طبقاً لاتجاه التنمية وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللعب على تكرار المشي الجري الخفيف ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية الفوسفاتي لإنتاج الطاقة بالإضافة إلى النظم الأخرى ويستخدم في معظم الرياضات أن لم تكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية و اللاهوائية وبذلك أسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.²

مميزات التدريب الفتري:

- تطوير القدرات البدنية للاعب كالقوة السرعة والتحمل.
- تحسين الوظائف المختلفة لأجهزة الجسم.
- يساهم بشكل فعال في زيادة الدوافع لدى اللاعبين.
- يشعر اللاعب بطبيعة المنافسة وفق لما تتميز به هذه الطريقة من تنوع متبادل بين العمل والراحة.³

أقسام التدريب الفتري:

تدريب فتري منخفض الشدة:

- شدة التمرينات متوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60 - 80 % من أكثر مستوى اللاعب.
- حجم التمرينات تكرر كل تمرين 10 مرات ل 03 مجموعات تتراوح فتره دوام التمرين.

تدريب مرتفع الشدة:

¹ محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، ط1، 2014، ص322.

² امر الله احمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار للطباعة، مصر، 1998، ص88.

³ مهند حسن البشتاوي، احمد ابراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، دون مكان، ط1، 2005، ص252.

- شدة التمرينات: تمرينات الجري من 80 - 95% من أقصى مستوى الفرد وتصل في تمرينات القوة باستخدام الإثقال الإضافية إلى 75% من أقصى مستوى الفرد.
- حجم التمرينات: ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة ويمكن تكرار الجري 10 مرات وتمرينات القوة 8-10 مرات.
- فترات الراحة: تزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب إلى جزء من حالته الطبيعية مثل تمرينات الاسترخاء وتهدف إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها تحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى.¹

• طريقة تدريب دائري:

ابتكر هذا النوع من التدريب (مورجان وأديسون) بجامعة ليدز بانجلترا للتلاميذ والطلاب تعرض اكتساب اللياقة البدنية بصفة عامة، ومحاولة جذبهم لممارسة النشاط الرياضي وتطور مثل هذا النوع من التدريب نتيجة تجارب قام به الكثير من العلماء (كوخ وشوشن)، ويعتبر التدريب الدائري أسلوب للبناء والإعداد البدني الذي يتضمن تكرار تمرينات متقدمة فوق مقدرة اللاعب خلال حدود زمنية ومن مميزات طريقة التدريب الدائري:

- تهدف إلى التنمية العقلية وتحسين القدرة الوظيفية.
- يطبق فيه بطئ وزيادة الحمل.
- يساعد في الاقتصاد في الوقت والقياس الذاتي المباشر لمستوى التقدم.²
- يؤكد إبراهيم شحاتة على أن التدريب الدائري يساهم بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية التحمل، القوة السرعة، بالإضافة إلى صفات بدنية مترتبة كتحمل القوة تحمل السرعة القوة المميزة بالسرعة.³

إن الرياضي ينتقل بشكل دائري ويكون العمل بتحديد التمرين أو الواجب الذي يسمح باختيار التأثير الفعال على مختلف أنظمة النشاط الحيوي للجسم والعضلات ويكون الهدف الرئيسي من استخدام هاته

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ط1، 1999، ص74ص75.

² مهند حسن بشتاوي، مرجع سابق، ص279.

³ نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن، ط1، 2001، ص156.

الطريقة هو البلوغ سلفاً ولتحديد تأثير أو تفاعل النظام الأساسي للرياضي وتتنفر هذه التمارين الواحدة تلو الأخرى والراحة يجب أن تكون بعد نهاية كل دائرة تدريبية.¹

• طريقة التدريب البليومتري:

مفهوم تدريب بليومتري:

- يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي إلى انه طريقه التدريب تعتمد على لحظات تسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه.²
- ويعرفها الفورد Alford على أنها نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث يبدأ المجموعات العضلية أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع.³
- كما عرفها مورا (Moura) على أنها أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة عاملة.⁴
- يمكن استخدام تمارين البليومتريك من خلال استخدام الأدوات أو من دونها مع زيادة في التمارين الخاصة بالقوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب، وفي تمارين السرعة تتراوح ما بين (80-90%) أما فترات الراحة (180 ثا) عندما يصل النبض إلى (110-120 ن/د).⁵

أنواع تدريبات بليومتري:

إن تدريبات البليومتري لها عدد كبير من التمارين ولكي يكون استخدامها مميّزا يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة إلى المعقدة ويشير "ماتي ديودا" إلى أن العالم "دونالد واشنطن" يقسم التمارين إلى قسمين أساسيين هما:

-النصف السفلي من الجسم النصف العلوي من الجسم.

أما التمارين الخاصة بالجزء السفلي من الجسم تكمن فيما يلي:

- الوثب في المكان يتضمن الوثب بالقدمين أو الجعل على قدم واحدة أو الوثب بالحبل.
- الوثب من الثبات الوثب الطويل عريض من الثبات من فوق الحواجز.
- التداخل بين الوثب و الحبل تبادل بين الوثب والحبل من فوق أقماع.

¹ انا سكارودو موتيا : الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، مركز الكتاب، ط1، مصر، 2008، ص166.

² احمد عربي عودة :الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي ، الاردن، ط1، 2014، ص41-42.

³ Alford plyometrics , U.S.A. round table by L.A.A.F, magazine Rome, march , 1989, p21.

⁴ Moura NA. plyometric training , Introduction to physiological and methodological basics and effect of training international contribution, Brazil, jon, 1988, .p31.

⁵ بسطوي أحمد :أسس ونظرية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر، 1999، ص310.

- الوثب العميق نوع أكثر أهمية فهو يتطلب حركات في غاية القوة سرعة من فوق صناديق بدميين أو بوحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامستها.
- الخطو: ويشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى.¹

طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً من التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطور السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.²

-تعريفها: أن طريقة تدريب الإعادة التكراري هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة وتهدف إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة.³ كما تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الأداء تصل إلى حوالي 80-100% من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبياً.⁴

طريقة تدريب تكراري فيزيولوجيا:

إن العمل بالتدريب التكراري يكون بشدة قصوى وهذه الشدة ستؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، إضافة إلى أن اللاعب يستعمل أوكسجين إذ أن مقدار استهلاك الأوكسجين أثناء الأداء يرتبط بدرجة شدة الحمل، حيث يزداد إمداد القلب بالدم والأوكسجين أثناء العمل العضلي عن طريق سريان الدم في الشرايين حيث يتغير فرق الأوكسجين الشرياني الوريدي بدرجة قليلة أثناء النشاط البدني، حيث هناك علاقة موجبة بين مقدار استهلاك الأوكسجين والدفع القلبي وكلما زاد استهلاك الأوكسجين (زيادة شدة الحمل البدني) يزداد الدفع القلبي وهذا يرتبط بسرعة الدم الأوكسجينية وسرعة سريان الدم في الجهاز الدوري ولكي يمكن على اللاعب أن يستمر في الأداء لابد لأنسجة جسمه أن تتعود على العمل في ظروف نقص الأوكسجين وهذا يعتبر من العوامل المهمة لتنمية القدرة اللاهوائية للاعب.

¹ مهند البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 297 .

² كمال جميل الرطبي: التدريب الرياضي للقرن 21، دار وائل، عمان، ط1، 2004، ص216.

³ محمد رضا ابراهيم، اسماعيل الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008، ص564.

⁴ يوسف لازم كماش، صالح بشير ابو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار نوهان للنشر والتوزيع

وصف للطريقة التكرارية:

متطلبات المجهود	الفائدة من التدريب	الأمثلة
مجهود متقطع شدة عالية للمجهود: من استطاعة الرياضي 80-90% القصوى.	تنمية كل من: القوة العظمى القوة المميزة بالسرعة تضخم العضلات تكبير مصادر الطاقة	إذا كان الرياضي قادرا على رفع 80 كغ من وضعيه الاستلقاء فيعادل: 100% = 80كغ 95% = 76كغ 90% = 72كغ 85% = 68كغ 80% = 64كغ
حجم منخفض المجهود 5-1 مرات لتكرار التمرين في المجموعة الواحدة	تحسين التوافق العضلي العصبي	ومن ثم يكون على الرياضي تنفيذ البرنامج التالي: 64*5 كغ ثم 60ثا للراحة 68*4 كغ ثم 120ثا للراحة 72*3 كغ ثم 180ثا للراحة 76*2 كغ ثم 240ثا للراحة 80*1 كغ ثم 300ثا للراحة
فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية		

جدول رقم (02): يمثل وصل للطريقة التكرارية.¹

أهداف تدريب تكراري:

- تطوير السرعة القصوى.
- تطوير القوة القصوى.
- تطوير القوة الانفجارية.
- تحمل السرعة الخاصة مسافات قصيرة ومتوسطة.²

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، ملرجع سابق، ص319.

² احمد يوسف متعب الخساوي، مرجع سابق، ص94.

خصائص طريقة التدريب التكراري:

- شدة التمرينات: تتحدث شدة التمرينات في طريقة التدريب التكراري كالأتي: بالنسبة لتمرينات التحمل والسرعة تتراوح شدة ما بين (90-100%) من أقصى شدة اللاعب.
 - بالنسبة لتمرينات القوة فتكون شدة ما بين (80-100%) من أقصى شدة اللاعب.
- حجم التمرينات:** تكون اقل: أي تكون تكرارات قليلة وتتراوح ما بين 03 إلى 06 تكرارات في تمرين 01.

فترة الراحة: تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء مما يتطلب إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا لإبقاء الشدة المستخدمة ومسافة وزمن تكرار الأداء والتي تكون في تمرينات القوة ما بين 2 إلى 3 د، وفي تمرينات السرعة كم تصل إلى (18 إلى 45 د).

زمن دوام التمرين: يختلف زمان دوام التمرين من تمرين إلى آخر.

- بالنسبة للتمرين القصير يستمر حوالي 15-20ثا.
- بالنسبة لدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين (08-120د).
- بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيتراوح ما بين (08-15د).¹

¹ محمد ابراهيم شحاتة: تأثير وفوائد التدريب اللياقة البدنية على وظائف الاعضاء، دار الماهية، مصر، ط1، 2014،

خلاصة:

من خلال ما سبق يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم .
ومن خلال دراستنا طريقة التدريب التكراري توصلنا إلى أنها وسيلة جد مهمة لتحقيق الاهداف التدريبية، لذا وجب على المدرب معرفة كيفية العمل بها.

الفصل الثالث:
كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

12-9

تمهيد:

رياضة كرة القدم رياضة جماعية حيث تعود البذور الأولى لبدايتها إلى الزمن البعيد كما تعد الرياضة الأكثر شعبية في العالم سواء على مستوى الممارسين أو على مستوى المتفرجين، مما جعل منها فرصة للتعبير على أوقات السعادة والسرور كما تتصف بكل الخصائص الأساسية للرياضة

وفي هذا الفصل سنتحدث عن مفهوم كرة القدم وتاريخها وشعبيتها وتطورها في العالم وسنقوم بنظرة عابرة عن هذه الرياضة وكذلك تلخيص بعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم من حيث طريقة ممارستها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج التحضير والتدريب فيها، حيث أصبحت هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراستها وتكوين إطارات مختصة في هذه الرياضة.

1-كرة القدم

1-1-تاريخ كرة القدم:

* في العالم:

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم، فمختلف الأجناس البشرية في ميونخ بألمانيا يضم نصاب كتبه المؤرخ الصيني " لي جي" يتحدث عن مباريات بين الصين واليابان في حوالي 100 عام قبل الميلاد .وصفت بأنها أول الألعاب التي استخدمت فيها الكرة، وذكرت بعض المراجع أن الصينيين عرفوا كرة القدم منذ 2500 قبل الميلاد وأنهم كانوا يصنعون الكرة من جلد الحيوان إلا أن هذه الأخيرة لم تكن بالفخامة المعروفة حالياً وكانت أقل انتفاخ.

ومن جهة أخرى يقول أحد المؤرخين أن كرة القدم عرفت في اليابان منذ أكثر من 14 قرناً، وكان اسمها "كيماري" وهناك من يقول لأن اليونان مارس كرة القدم في القرن الخامس قبل الميلاد وكان يطلق عليها "سيكيروس".

الإنكليز هم أكثر الشعوب بإنشائهم للعبة قبل غيرهم ،فهم يدعون أن كرة القدم لعبة إنكليزية الأصل.

حيث يقول أحد المؤرخين أن الاحتلال الدانمركي للإنجليز 1042 - 1016 قد أنهى خلال معركة فاصلة تغلب فيها الإنكليز على الدانمركيين فقطعوا رأس الملك الدانمركي وأخذوا يتقاذفونه فيما بينهم بالأقدام، ثم صار تقليدا قوميا وعلامة مع الثأر والانتقام ومع مرور الأيام واحياء الذكرى استخدمت "كرة" بدل رأس الملك الدنماركي¹.

وفي عام 1871 أقيمت أول بطولة في العالم لكرة القدم وهي " كأس انكلترا "كرة القدم. FIFA في 1904 أنشأ الإتحاد العالمي لكرة القدم في عام 1908 م شاركت لعبة كرة القدم لأول مرة في الدورات الأولمبية وكذلك في عام 1928 تمت الموافقة على فكرة إقامة بطولة كأس العالم، وكان صاحب الفكرة" جون ريجية" و"هنري ديلونى". في عام 1930 أقيمت أول بطولة لكأس العالم وفازت بها الأروغواي.

¹-مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الاعداد المجاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، لبنان، 1994، ص11.

***في الجزائر:**

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لها وأصلها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي "مولودية الجزائر" جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم بعدها الإتحاد الرياضي الإسلامي لوهران.

وبالانضمام فرق عديدة أخرى إلى المجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الإستعمار. جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر لمكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم، وفي غضون أربع سنوات الفريق تحول إلى مجموعة ثورية مستعدة لتضحيات واسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، فبدأت مسيرة فريق جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني. بعد الإستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب النرويحي والجميل حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات من 1978 إلى 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفروا لها من إمكانيات مادية. الشيء الذي سمح لها ولل فريق الوطني بنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم عام 1978.¹

أما في المنافسات الاولمبية فتأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980، ليأتي الوصول إلى القمة بعد ذلك بالفوز التاريخي في مونديال إسبانيا 1982 على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو فريق ألمانيا الغربية.²

***تلخيص بعض الأحداث المهمة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:**

-1963: نظم في الجزائر أول بطولة، فاز بالأولى فريق اتحاد الجزائر والثانية وفاق سطيف.

-1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا.

-1976: أول كأس إفريقية للأندية البطلية، فاز بها عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر.

-1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا العالم بإسبانيا.

¹-المجلة الوطنية الرياضية: عدد خاص الجزائر، 18 جوان 1982، ص 10.

²-المذكرة الاعلامية: مجلة يصدرها المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية الجزائر، 1998، ص 5-6.

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقيا للأمم من تنظيمه.¹

1-2- أهم محطات التاريخية في كرة القدم:

- ✓ -ظهور اللعبة في المدارس الإنكليزية 1710.
 - ✓ -وضعت أول قوانين لكرة القدم 1862.
 - ✓ -وضع مبدأ التسلل 1867.
 - ✓ -تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة 1872.
 - ✓ -استعمال الصفارة في التحكيم لأول مرة من طرف حكم بريطاني 1878.
 - ✓ -وضع شريعات الاحتراف 1885.
 - ✓ -ظهور ضربات الجزاء 1891.
 - ✓ -أول دورة أولمبية (باريس) 1900.
 - ✓ -السماح لحارس المرمى باستعمال يديه داخل مربع العمليات 1912.
 - ✓ -أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائز 1929.
 - ✓ -تقرير تنظيم مباريات لكأس العالم الأروغواي 1930.
 - ✓ -استعمال قوس الجزاء 9.15م مع علامة الجزاء 1937.
 - ✓ -إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة القدم 1962.
 - ✓ -وضع واقي الساقين إجباري مع تعديل التسلل 1990.
 - ✓ -تغيير 3 لاعبين بما فيهم الحارس منطقة الاحتياطيين. 1995²
- ✓ 1-3- قوانين كرة القدم:

هناك 15 قانون يقوم الحكم ومساعديه بالإضافة إلى الحكم الرابع.

وتأتي قوانين كرة القدم مرتبة كمايلي:

- 1- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 120 متر ولا تقل عن 90 متر ولا يزيد عرضه عن 90متر ولا يقل عن 45 متر.

¹-حسن الجواد: كرة القدم، لبنان، ط 6، دون دار النشر، 1994، ص10.

²-رومي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس، بيروت، ط2، 1986، ص11ص12.

2-الكرة: كروية الشكل مصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة محيطها لا يزيد عن 70 سم ولا يقل عن 50 سم، وزنها 450 غ ولا يقل عن 410 غ.

3-عدد اللاعبين : تلعب المباراة بين فريقين تتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان و 7 احتياطيين.

4-معدات اللاعبين: قميص، بنطلون قصير، جوارب، واقي الساقين، حذاء، قفازين لحارس المرمى.

5-الحكم: تدار المباراة بواسطة حكم له كامل السلطة لتطبيق قانون اللعبة في المباراة التي يعين لإدارتها.

6- مدة المباراة: شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع. لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين 15 دقيقة.

7- بداية واستئناف اللعب: بقدر اختيار نصف الملعب وركلة البداية تعمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق

الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية، وتكون أيضا بعد تسجيل الهدف.

8- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بأكملها بين القائمين وتحت

العارضة.¹

9- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا اقترب من خط المرمى خصمه بالكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

10- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطأ إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية: ركل أو محاولة ركل الخصم، عرقلة الخصم، دفع الخصم، دفع الخصم بعنف أو بحلة خطيرة، ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد، المسك باليد أو بأي جزء من الذراع، يمنع لعب الكرة بالرجل إلى حارس المرمى، دفع الخصم بالكتف أو اعتراض طريقه.²

11- الضربة الحرة: مباشرة: وهي التي تجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

غير مباشرة : وهي التي لا يمكن احراز الهدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

¹سامي الصغار: كرة القدم، دار الكتابة والطباعة، العراق، 1987، ص30.

²مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين: الحكم العربي وقوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط2، 1999، ص6.

12- رمية التماس: تلعب عند خروج الكرة بكاملها من خط التماس وهي طريقة لاستئناف اللعب ولا يمكن تسجيل الهدف بها مباشرة.

13- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

14- ضربة المرمى: تلعب عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريقين الخصم ويمكن تسجيل الهدف مباشرة.

15- ضربة الركنية: وتلعب عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى ماعدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع، ويمكن تسجيل الهدف من الضربة الركنية مباشرة.¹

1-4-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر لمباريات غير رسمية بين الأحياء يرجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة خاصة ، ومع ذلك عرفت هذه القواعد عدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قانون لكرة القدم إلى 3 مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة وهي:

1-4-1-المساواة :

هذه الرياضة تمنح لممارسيها فرص متساوية لكي يقوموا بعرض مهاراتهم الفردية دون التعرض للأذى، كالضرب، الدفع فهي مخالفات يعاقب عليها قانون اللعبة.

¹ -حسن عبد الجواد: المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، بيروت، ط4، 1991، ص177.

1-4-2- السلامة :

وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مسافة الملعب ، وتجهيزهم بملابس ولوازم للتقليل من الإصابات وترك مجال واسع للمهارات.

1-4-3- التسلية :

إفصاح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم.¹

1-5- خصائص كرة القدم:

1-5-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وادوار متكاملة ومتراصة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

1-5-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

1-5-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات او لتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

1-5-4- التنافس:

بالنظر إلى وسائل كرة القدم، من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى، كل هذه الجوانب تعتبر حافزا مهما في إعطائها صيغة تنافسية أيضا يبقى اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

¹- إبراهيم عالم: كأس العالم لكرة، دار القومية والنشر، مصر، ط1، 1912، ص 14ص15.

1-5-5-1- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير او لتتوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم او المنافسة.

1-5-6-1- استمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا سنويا ومستمر كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل تباعد.

1-5-7-1- الحرية:

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.¹

1-6-6-1- طرق اللعب في كرة القدم:

1-6-1- طرق اللعب القديمة:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهارتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة لعب الفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع اللاعبين ومن بين هذه الطرق نذكر ما يلي:²

-طريقة 4-4-2.

-طريقة 3-5-2.

-طريقة 3-4-3.

-طريقة 5-4-1.

¹- عبد الرحمان عيسوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، 1980، ص71ص72.

²-مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص21.

-طريقة4-2-3-1.

1-6-2- طرق اللعب الحديثة:

مع أول ظهور للعبة بشكل متكامل بعدما وضع أول قانون لها، ظهرت طرق اللعب والتي تختلف من ناد ودولة إلى أخرى وكانت الطرق في بدايتها على الشكل التالي:

-**الطريقة الإنكليزية:** أول طريقة ظهرت للوجود كانت في بريطانيا حيث أول دولة ظهرت فيها لعبة

كرة القدم سنة 1863 وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي 1-1-9 أي الحارس المرمى ولاعب واحد للدفاع وتسعة في الهجوم.

-**الطريقة الأسكتلندية:** في عام 1879 جاءت الطريقة الأسكتلندية لتحاول تحسين ولو قليل من

الطريقة الانكليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي 1-2-2-6 حارس المرمى اثنان في خط دفاع في خط الوسط وستة مهاجمين.

-**الطريقة الهرمية:** وعادت انكلترا لتقدم طريقة جديدة للعب في عام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة

الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم وكان على الشكل الالي 1-2-3-5 حارس المرمى، لاعبان في خط الدفاع، ثلاثة لاعبين في خط الوسط وخمسة مهاجمين.

-**طريقة الظهر الثالث:** في عام 1925 أدخلت اللعبة في انجلترا طريقة الظهر الثالث الدفاعية

وهي على شكل حرف أم دبليو MW.

-**طريقة المثلثات:** هي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع الظهر الثالث الانكليزية،

لأن اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلثات لاختراق الدفاع.

-**طريقة قلب الهجوم المتأخر:** في عام 1952 قدمت المجر في عصرها الذهبي الكروي طريقة رجل

لرجل وهي طريقة دفاعية.¹

¹-مشعل عدى النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار اسامة للنشر، الاردن، دون سنة، ص92ص93.

-**طريقة 4-2-4**: في عام 1958 ظهرت أول طريقة دفاعية هجومية في ان واحد وهي طريقة 4-2-4 البرازيلية والتي استطاع البرازيليون الفوز بكأس العالم في نفس العام في ستوكهولم عاصمة السويد.

-**الطريقة الدفاعية**: طريقة ايطالية وضعها المدرب الايطالي هيلينو هيريرا بغرض سد الطريق أمام المهاجمين وهي على شكل 1-4-2-3.

-**طريقة 4-3-3**: طريقة دفاعية مشتقة من طريقة قلب الهجوم المتأخر الليبيرو حيث يدافع الفريق بستة لاعبين بدل خمسة.

-**طريقة 4-3-3**: هي طريقة دفاعية تعتمد على تحريك لاعب خط الوسط في الدفاع وفي مساعدة الهجوم.

2- المهارات الأساسية في كرة القدم (التسديد-التمرير) وخصائص الفئة العمرية:

2-1-1-التسديد:

2-1-1-2- مفهوم التسديد:

يعتبر التصويب من أهم أجزاء اللعب الهجومي في كرة القدم، وهو أحد أساسياتها الرئيسية والذي يحدد النتيجة. ويعد التصويب هو الوسيلة الأساسية لتعزيز النتيجة بالنسبة لخصمين متكافئين وهو القرار الأول والأخير للفريق وثمره جهد اللاعبين طيلة فترة المباراة، والتصويب مفتاح الفريق نحو تحقيق الفوز وهو نتيجة مجهودات الفريق الهجومي التي تركز على ادخال الكرة في مرمى الخصم.¹

2-1-2- أهمية التسديد:

من خلال أنظمة طرق اللعب الحديثة والتي تقوم على أساس تكتيك دفاعي قوي وهجمات سريعة يتحتم على لاعبي الوسط المساهمة في الهجوم بواسطة القذف من بعيد، كما لا يمكن للمدرب أن يستغني عن برمجة

¹-مشعل عدي النمري، مرجع سابق، ص101.

حصص تدريبية خاصة للتسديد وهذا لأهمية في احراز الهدف، وحسب التعريف يمكن القول بأن التسديد ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها.¹

2-1-3-أنواع التسديد: وتنقسم بحد ذاتها الى قسمين:

2-1-3-1-التسديد من الثبات:

يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة المباشرة والغير المباشرة ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء المهارات بالطريقة الفنية المفروضة، زد على ذلك القوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.

2-2-3-1-التسديد من الحركة:

وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهيبى أو نحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح له خلال المقابلة.²

2-4-1-2-مراحل التسديد:

2-1-4-1-مرحلة أخذ المتسع:

تنفذ في اتجاه اللعب إلا (بالنسبة للعقب) في هذا الموضوع يجب أن يكون التسديد منفذ بقدم القذف المختار مسبقا فهو بهذا محدد بتكبير أو تصغير الخطوة قبل الأخيرة بالطبع على حسب وضعية الكرة كما يجب العلم بأن معدل كبر الخطوة لدى اللاعب تعادل 130 إلى 150 سم وكذا أخذ المتسع لمن يستطيع أن يناسب نمو أو زيادة السرعة وضع ساق الارتكاز ووزن الجسم يكون محول نحو هذه الأخيرة ويجب أن تكون مطوية قليلا على مستوى مفصل الركبة ويجب أن تكون وضعية الساق بالنسبة للكرة موجهة إلى الأمام في الجانب والخلف لتؤثر على اتجاهها.

2-2-4-1-2-مرحلة تحضيرية:

من أجل الوصول إلى قوة تسديد قصوى يجب أن تكون الخطوة الاخيرة للمتسع أكبر من الخطوات

¹-إبراهيم شعلان: محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2001، ص158.

²-مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص121.

السابقة، واستعداد ساق القذف تكون بارتقاء الفخذ وانحناء الركبة.

2-2-4-3-مرحلة العمل:

الحركة الصدمة يجب أن تبدأ لحظة وضع قدم الارتكاز مع طي الفخذ وتوقيف مفصل الكاحل ضرب الكرة ينفذ بضربة عنقية وحازمة للساق وبالقدم من أجل إعطاء قوة قصوى وسرعة للكرة.

إذن من الضروري الاحتفاظ بأكبر وقت ممكن للكرة من أجل احتكاكها بعد القذف هذه الحركة هي مرافقة للكرة التي هي أيضا محددة في اتجاه الكرة.

2-1-4-4-المرحلة النهائية:

بعد ضرب الكرة بالقدم يتبع الحركة إلى الأمام واللاعب يجد الوضعية الابتدائية من أجل تسديد لقطة

أخرى.¹

2-1-5-مهارة التسديد نحو المرمى:

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

إن التسديد في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل أو فقدان الفريق للكرة إذا سدد اللاعب قد تكون حاجا ز نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتسديد لا بد أن يكون له صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليسدد لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التسديد تحت كل الظروف مثل:

¹ –arradji et boualem acheref: la technique des footballeurs, édition élaborè, 1998, p43.

² –حنفي محمود مختار: الاعداد البدني العام لكرة القدم، دار الزهران، مصر، ط1، 1998، ص106.

- التدريب على التسديد في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتفاع التدريجي في سرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع والشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات) .
- أن تؤدي تمارين التسديد من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التسديد عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحو ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التسديد لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام والتركيز على قوة التسديد لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المواقف المناسبة للتسديد.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لإظهار قدراتهم على التسديد مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه.¹

2-2- التمرير:

2-2-1- أساليب أداء مهارة التمرير:

- هناك عدة طرق وأساليب لأداء مهارة التمرير وهي:
- الاسترخاء وعدم التوتر.
 - الثقة بالنفس وعدم الارتباك.

¹ - إبراهيم شعلان، محمد العيفي، مرجع سابق، ص 163.

-عدم التردد والخوف.

-وضع الجسم يكون منحنيًا للأمام قليلاً عند تمرير بالقدم عدا كعب ومقدمة القدم.

-الرجل الثانية تشير في اتجاه التمرير.

-ثني فصل الركبة قليلاً.

-المسافة بين القدم الثانية لا تزيد عن 15سم وموازية للكرة.

-النظر موجه إلى الزميل أو المرمى في اتجاه التمريرة قبل ضرب الكرة وعند التمرير يوجه النظر إلى

الكرة نفسها.

-الذراع تكونان في وضع طبيعي للجسم.¹

2-2-2-أنواع التمرير:

توجد عدة أنواع التمرير وهي:

-**التمريرة المفاجئة والسريعة:** وعادة تسمى هذه التمريرة بالتمريرة الإبتدائية، ويؤديها لاعبان أو أكثر وخاصة في مناطق دفاع الخصم لغرض التغلب على المراقبة اللاصقة أو بعض حالات الخطط الدفاعية.

-**التمريرة البيئية:** هي تمريرة سريعة جدا مفاجئة تنفذ بدقة وبسرعة فائقة إلى أقدام اللاعب الزميل المتواجد في أحسن وضعية مناسبة.

-**التمرير في دفاعات الخصم:** أو في بعض الأحيان تعطي هذه المناولة اللاعب الزميل المتقدم سريعاً.²

¹ - إبراهيم شعلان، محمد العقيقي، مرجع سابق، ص25.

² -غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي، الاردن، ط1، 2013، ص104ص105.

2-3-2- الفئة العمرية 9-12 سنة:

2-3-1- تعريف الفئة العمرية 9-12 سنة:

وتسمى المرحلة السنية 9-12 سنة بالمرحلة الطفولة المتأخرة، وينظر إليها كثير من العلماء على إنها الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة المتوسطة، وتأتي هذه المرحلة فيما قبل المراهقة وكأنها مقدمة لها. ويبدو الطفل في هذه المرحلة مشغولاً بالعالم الخارجي ومهتماً بما يدور حوله، فهو شغوف بالبحث والاكتشاف للتعرف على الأشياء، كما يشارك أقرانه في نشاطات اللعب، ويتصف الطفل في هذه المرحلة بالحركية والحيوية وحب المبادرة.¹

2-3-2- مميزات الفئة العمرية 9-12 سنة:

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- القدرة على أداء مهارات جديدة.
- حب المنافسة والمباهاة مع الآخرين بالقدرة والقوة.²
- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.³

2-3-3- خصائص المرحلة 9-12:

ولهذه المرحلة العمرية عدة خصائص منها:

2-3-3-1- الخصائص المورفولوجية:

-يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبد والتمايز بين الجنسين بشكل واضح.

¹ سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976، ص20.
² -حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، دار النشر، عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1999، ص264.
³ -اكرام خطابية: التربية الرياضية للأطفال والناشئة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الاردن، 2011، ص32.

-يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.

-تتعادل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.

-يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.¹

2-3-3-2- الخصائص الفيزيولوجية:

إن ميدان التربية البدنية والرياضية يستلزم قدرة عالية لمختلف الأجهزة ولذا يرى العلماء أنه من الضروري تنميتها منذ الصغر، وفيما يلي نستعرض بعض الأجهزة الوظيفية التي لها دور حيوي في تنمية قدرات الطفل.

1-الجهاز الدوري القلبي:

في مرحلة 9-12 سنة يكون القفص الصدري بالنسبة للأطفال ضيق مما يؤدي إلى النمو التدريجي للقلب فنجد بذلك أنه كلما اتسع القفص الصدري كلما زاد حجم القلب حسب العالم " لايتيف 1983" فالوزن المطلق للقلب عند الطفل من 8 إلى 15 سنة يتراوح 96 غرام إلى 200 غرام تقريبا، ومنه نستنتج أن قلب الطفل في هذه المرحلة صغير، وينمو من الناحية الطولية وفي مرحلة المراهقة يبدأ في النمو عرضيا من ناحية السمك.²

2-الجهاز الدوري التنفسي:

إن المشاكل التي تواجه القلب أثناء الطفولة هي نفسها التي تواجه الرئتين حيث يؤثر القفص الصدري تأثيرا كبيرا على الرئتين وبالتالي فنمو القدرات التنفسية والحيوية للرئتين، وزيادة حجم الرئتين يكون على حساب الأعمار وكمية الأكسجين الممتصة من كل لتر واحد من الهواء وتكون كذلك حسب سن الطفل فمثلا السن 12 تصل السعة الهوائية للرئتين إلى 2200 ملل.

في هذا السن فإن العمود الفقري ليس ثابتا بالقدر الكافي لذلك يتعرض لتشوهات وخاصة في القفص الصدري ولذا يجب الحذر من الصدمات أو الحركات العنيفة لأن التشوهات التي تطرأ على الهيكل العظمي تعيق عمل الأعضاء الداخلية.³

¹-محمد الحماصي، أمين أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 2004، ص137.

²- علي الديري: طرق التدريس التربية الرياضية في المرحلة الاساسية، دار الكندي، الاردن، ط1، 1999، ص49.

³- حامد عبد السلام زهران، مرجع السابق، ص107.

2-3-3-3- الخصائص الاجتماعية والانفعالية:

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، لذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، كما تتميز بقدرة الطفل بالسيطرة على نفسه والميل إلى المرح والى التعبير عن حالات الغضب بالمقاومة النفسية.

-الطفل في هذه المرحلة لا يكل لكنه يمل.

-يهتم الطفل بجسمه وأهمية مفهوم الجسم.

-يزداد تفاعل الطفل الاجتماعي خاصة مع أقرانه.¹

كما يزداد احتكاك الطفل بعالم الكبار ويكتسب كثيرا من معايير واتجاهات وقيم الراشدين كما يستمر تأثير جماعة الرفاق على الطفل مما يجعله يحتفظ بأسرار الجماعة ولا يبوح بها، كما يميل إلى الابتعاد إلى حد ما عن الأهل، وتتميز هذه المرحلة عامة بزيادة شعور الطفل بالمسؤولية وبالقدرة على الضبط الذاتي وتباین الفروق بين الجنسين بشكل واضح.²

2-3-3-4- الخصائص الذهنية والعقلية:

تظهر لدى الطفل القدرة على التفكير المجرد بشكل واضح قادرا على استخدام المفاهيم كما يلاحظ عليه ارتفاع في حدة انتباهه وقوة ذاكرته وزيادة مستوى التركيز لديه، يطرد نمو الذكاء حتى سن الثانية عشرة وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات نمو ذكائه في المستقبل، يزداد مدى الانتباه ومدته وحدته وتزداد قدرته على التركيز بانتظام، وتتنحج تدريجيا قدرة الطفل على الابتكار، ويزداد لديه حب الاستطلاع، وينتقل من طور التصورات والخيال إلى طور الواقعية ورسم الحقائق كما هي وبيتم بالألعاب الواقعية.³

2-3-3-5- الخصائص النفس الحركية:

يكتسب الطفل في هذه المرحلة المهارات الحركات البسيطة مثل ألعاب السباحة، الجمباز، الرشاقة، ويؤكد "ويكستروم" أن الطفل في هذه المرحلة له القدرة على استخدام المهارات العامة في الفراغ العام والفراغ

¹-محمد الحمamy، أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص107.

²-رمضان محمد القدافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، مصر، ط2، 2000، ص311.

³-حامد عبد السلام، مرجع سابق، ص104.

الخاص، وكذلك لا يتم إشباع رغبة الأطفال للألعاب التقليدية مثل كرة القدم، ويزداد إلهامهم على اللعب لتطوير مهاراتهم الحركية، الأطفال في الحادي عشرة من العمر يصبح لديهم القدرة على امتلاك التوافق العصبي العضلي والدقة والتوازن والرشاقة والسيطرة على المهارات الحركية.

في هذه المرحلة يحب الطفل النشاط الحركي ويصبح قادراً على التمييز بين الأشياء، ويحب النقد الذاتي والمبادرة الشخصية ويكتشف القواعد المتبعة في الألعاب، ويحب إظهار قدراته الشخصية للتفاخر بمهاراته الحركية والسيطرة عليها.¹

2-3-4- الفروق الفردية بين الأطفال في المرحلة العمرية 9-12 سنة:

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي:

1- الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم سقيم البنية المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

2- الفروق المزاجية:

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم.

3- الفروق العقلية:

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس.

¹-علي النيري، مرجع سابق، ص48.

4-الفروق الاجتماعية:

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.¹

¹—خدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، الجزائر، 1992، ص36.

خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن تتوقف عند هذا الحد، سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير.

إن لعبة كرة القدم أصبحت لها مكانة مرموقة في السنوات الأخيرة كغيرها من الرياضات، غير أنها تفوقهم بدرجات كبيرة بحيث تعد من أكبر الرياضات استقطاباً للجمهور عبر مختلف أنحاء العالم، وأكثر ممارسة من طرف الشعوب حتى أصبحت لها مؤسسات مالية ساهمت في تطورها وبذلك أنشأت العديد من المعاهد والمدارس التي تقوم بتأطير وهيكلية الإطارات واللاعبين في مختلف دول العالم، وكذا تكوين المدربين بمختلف الدرجات والمستويات.

وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم، وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها، وحتى الشركات العالمية تهتم بها أكثر من رياضة أخرى.

وفي الأخير نرى بأن هذه الرياضة لن تتوقف تطورها إلى حد الذي وصلت إليه حالياً، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها.

الجانب التطبيقي





الفصل الرابع:
منهجية الدراسة والاجراءات
الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف على الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وتركيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على الثوابت الظاهرة المراد دراستها.

وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري.

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي عملية لكشف الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وإعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت وصلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها.

ولقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

- يوم 10 جانفي 2020 تم التحدث مع مدرب الأصاغر للفريق وكذلك رئيس النادي وذلك للحصول على موافقة مبدئية لإجراء دراستنا الميدانية.

- يوم 15 جانفي 2020 قام الباحثان بإجراء تجربة مصغرة على 6 لاعبين من نفس المجتمع بغية التأكد من صلاحية الأداة، ثم اختيارهم عشوائيا (احتمالية) بالطريقة البسيطة، وقد تم استبعادهم من التجربة.

- ولقد قام الطالبان بإعادة إجراء التجربة الاستطلاعية ثانية، وكان الهدف منها هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية)، ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول يوم 15 جانفي 2020 وتم إعادة الاختبار يوم 20 جانفي 2020، وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات.

- التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.

- التأكد والتحقق من مدى سلامة وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- تحديد الفترة الزمنية التي يأخذها كل اختبار.¹

¹-مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص90.

2-منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود. حيث اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.¹

المنهج التجريبي:

هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً أو مستتيراً بوسيلة الملاحظة والأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة، بهدف استكشاف وإبراز أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين، وفيه يتم إخضاع الفروض للتحقق من صحتها أو من عدم صحتها²، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي بمجموعتين.

3-مجتمع وعينة الدراسة:

- **مجتمع الدراسة:** هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها وتعني أيضاً جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. **مجتمع البحث (الدراسة):** نادي شبيبة جيجل صنف (9-12 سنة) أصاغر وعددهم 26 لاعبا.

- **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية (عمدية) وتمثلت في 20 لاعبا لنادي شبيبة جيجل صنف (9-12 سنة).

4-أدوات الدراسة:

- **أدوات البحث:** لقد استخدم الطالبان لإنجاز بحثهما ما يلي:

- المصادر والمراجع والكتب.

¹-خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي واعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية والاجتماعية، دار الاعصار العلمي للنشر والاشهار، الأردن، ط1، 2015، ص88.
²-مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص117.

-الدراسات المشابهة.

-الاختبارات المهارية.

-الوسائل الإحصائية.

-الأدوات البيداغوجية المستخدمة (التطبيقات الإجرائية):

-الملعب، الكرات، أقماع، أعمدة بلاستيكية، ميقاتي، صفارة، حبال، شريط قياس.

5-تحديد متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة. ويتمثل في التدريب التكراري.

-المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله، ويتمثل في مهارتي دقة التسديد ودقة التحرير.¹

6-مجالات الدراسة:

المجال المكاني: أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك اختبارات دقة التسديد ودقة التمرير على مستوى الملعب الشهيد رويح حسين.

المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي الأصغر لنادي شبيبة جيغل والمقدر عددهم 16 لاعبا، بالإضافة إلى 6 لاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية الذين تم استبعادهم.

المجال الزمني:

¹-أحمد حسن الشافعي وآخرون: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، ط1، 2008، ص74ص75.

- انطلقت الدراسة إبتداءً من الأسبوع الأخير (الرابع) لشهر ديسمبر 2019 وذلك بتحديد موضوع الدراسة والبدء في إنجاز الجانب النظري.

-تم البدء بالدراسة الاستطلاعية التي امتدت من 2020/01/15 إلى 2020/01/20

-أجريت اختبارات القبليّة لعينة الدراسة يوم 2020/01/25.

-انطلقت تطبيق الحصص التدريبية باستعمال التدريب التكراري على عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) يوم 2020/02/02 إلى غاية 2020/04/15.

-أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية للعينة التجريبية 2020/04/18.

7-الأسس العلمية للاختبار:

1-ثبات الاختبار:

يعرف بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس، كما يمكن القول بأنه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار.

2-صدق الاختبار:

هو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله¹. وإن الصدق مهم جدا من أجل عاملين هما:

-العامل الأول: يسمح بامتلاك معيار متغير، ونقطة بداية لتطبيق برنامج تدريبي بدني تحت ظروف وشروط معينة.

-العامل الثاني: يسمح الصدق باستخدام معايير المقارنة بين الأفراد².

¹-ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4، 2007، ص140ص142.

²-didier rein et pascal presost: la bible de la preparation physique, opcit, p43.

3-موضوعية الاختبار: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تعني ان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.¹

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		حجم العينة	الاختبارات المقترحة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	0.757	0.573	1.78	12	2.33	12.33	06	إختبار دقة التسديد
	0.836	0.700	0.81	2.66	1.05	2.5		اختبار دقة التمرير

الجدول رقم (01): يبين الأسس العلمية للاختبارات.

8-الاختبارات المستخدمة:

عرف كل من (بارو) و(ماجبي) الاختبار بأنه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو كفاءاته.²

¹ -مروان إبراهيم عبد المجيد، مرجع سابق، ص149.

² -ناصر عبد الشافي عبد الرزاق: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، اسكندرية، ط1، 2012، ص13.

الاختبارات المهارية: اختبار دقة التسديد، اختبار دقة التمرير.

الاختبارات المختارة للمهارات الأساسية:

1- اختبار دقة التسديد:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التسديد.

- الأدوات اللازمة: حبال، صفارة، ميقاتي، كرات.

الأداء: يقسم المرمى إلى 6 أقسام بواسطة بال على طول ارتفاع المرمى، يسمى كل

قسم بالأحرف ب، ج، د، هـ، و، ر حيث يكون التقسيم على طول المرمى.

- القسم الأول (ب): طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

- القسم الثاني (ج): طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

- القسم الثالث (د): طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

- القسم الرابع (هـ): طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

- القسم الخامس (و): طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

- القسم السادس (ر): طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

كيفية إجراء الاختبار:

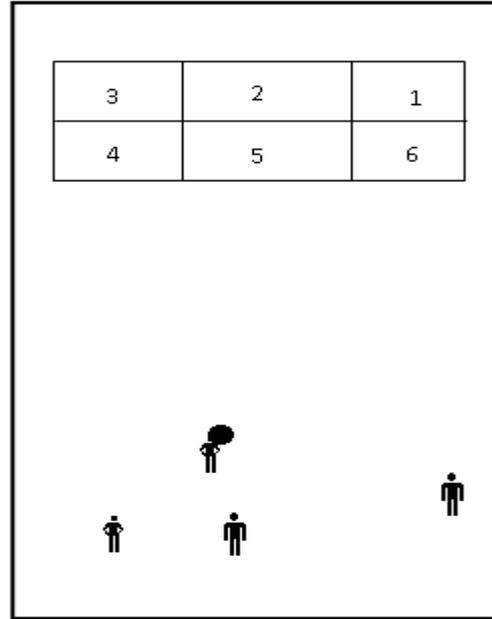
يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة نحو المرمى بدقة متناهية على خط 16.5 كما هو مبين في

الشكل رقم (1).

طريقة التسجيل:

- محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (ب-ج-د-هـ-و-ر) وبالتالي الوصول على العلامة

الكاملة حيث (ج-د) تساوي نقطتين أما باقي (ب-و-د-ر).



اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: قياس دقة التمرير.

الملعب والأدوات:

دائرة طول قطرها 4 أمتار، يوضع في منتصف القطر علم أو قمع وتسمى المركز (أ)،
توضع 4 أهداف (ب-ج-هـ-د) اتساعها 1م على بعد 12 م من منتصف الدائرة (مركز) (أ)
على بعد 2م من (أ) كرتان مقابل كل مرمى، صفارة، ميعاتي.

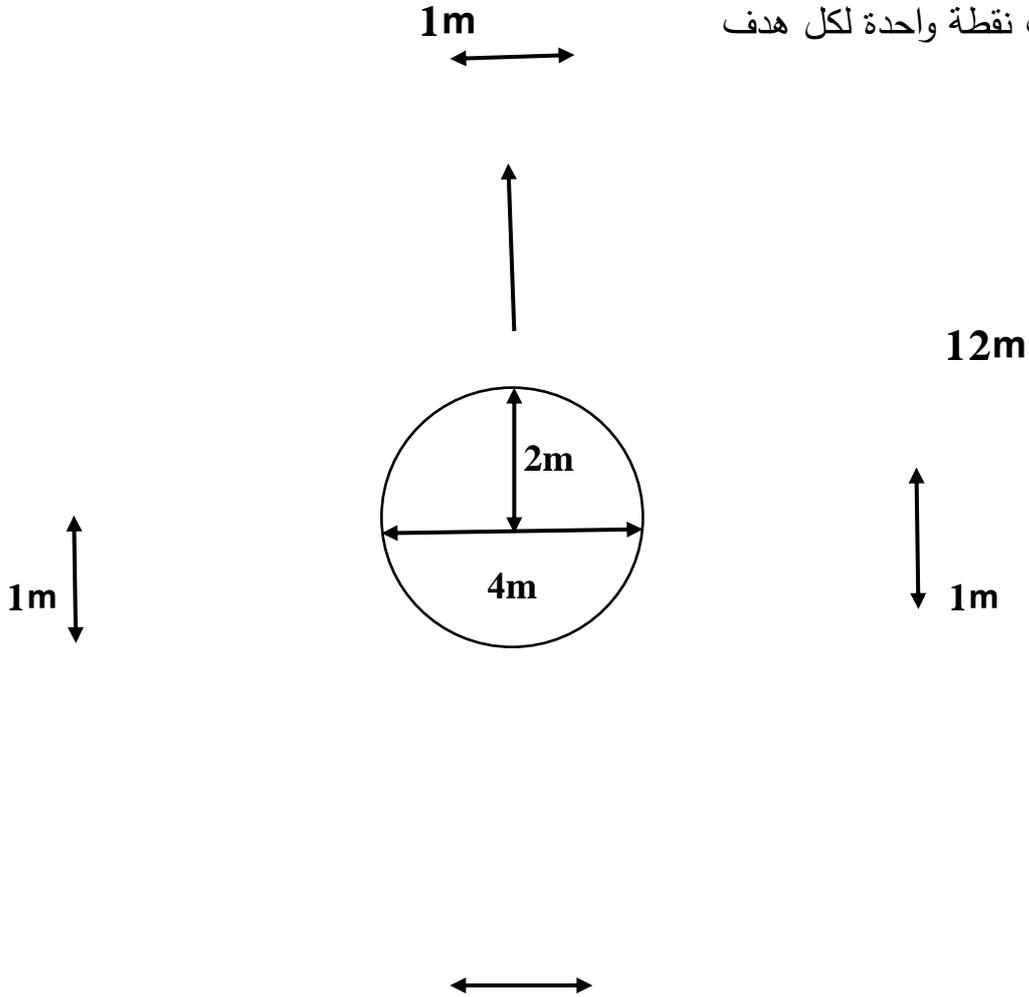
طريقة الأداء:

يقف اللاعب بجانب القمع (مركز الدائرة) (أ)، عند سماع الصفارة يجري اللاعب إلى الكرة
ويلعب الكرة بقدمه اليمنى ويصوبها نحو المرمى لتتمر بين قائمي كل مرمى، يبدأ الاختبار
بطيئاً مع تقدم اللاعب تزداد سرعة أداء الاختبار.

التسجيل:

محاولة 1 لكل لاعب

تحسب نقطة واحدة لكل هدف



9- الأساليب الإحصائية للدراسة:

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

9-1- المتوسط الحسابي:

يحسب بالعلاقة التالية:

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

حيث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

9-2- الانحراف المعياري:

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

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

المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

S^2 : الانحراف المعياري.

$\sum X^2$: مجموع مربع الدرجات.

$(\sum X)^2$: مربع مجموع الدرجات.

n : عدد أفراد العينة.

9-3- معامل الارتباط بيرسون:

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

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

هي:

9-4- معامل الالتواء:

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

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

9-5- اختبار (T) ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين:

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

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

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

وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي

$$s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

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

: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{\eta(\eta - 1)}}$$

: انحراف المتوسطات للفروق.

9-6- اختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين:

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

X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

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

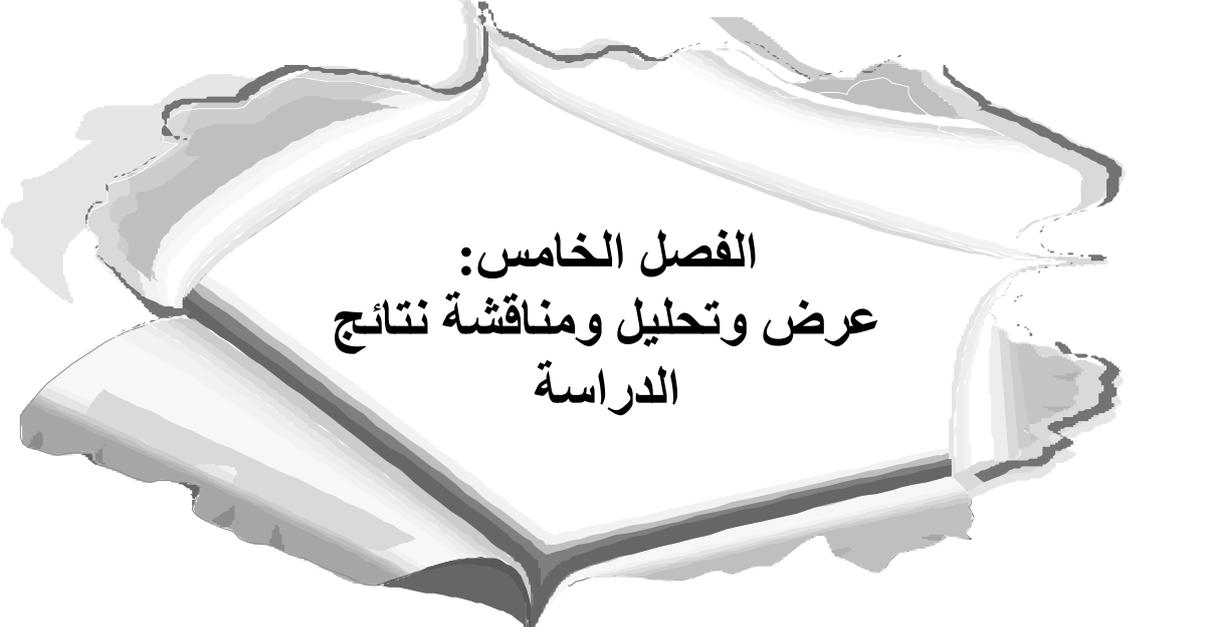
S²: تباين المجموعتين.

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

* وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة (Spss v22) وبرنامج إكسيل (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وأن كل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وإن تتوفر منهجية علمية معينة ومناسبة، وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ولا بد أن للباحث الذي يقوم تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان... إلخ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع، ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة، إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمة في البحث واضحة وغامضة من الغموض والتناقضات.



الفصل الخامس:
عرض وتحليل ومناقشة نتائج
الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

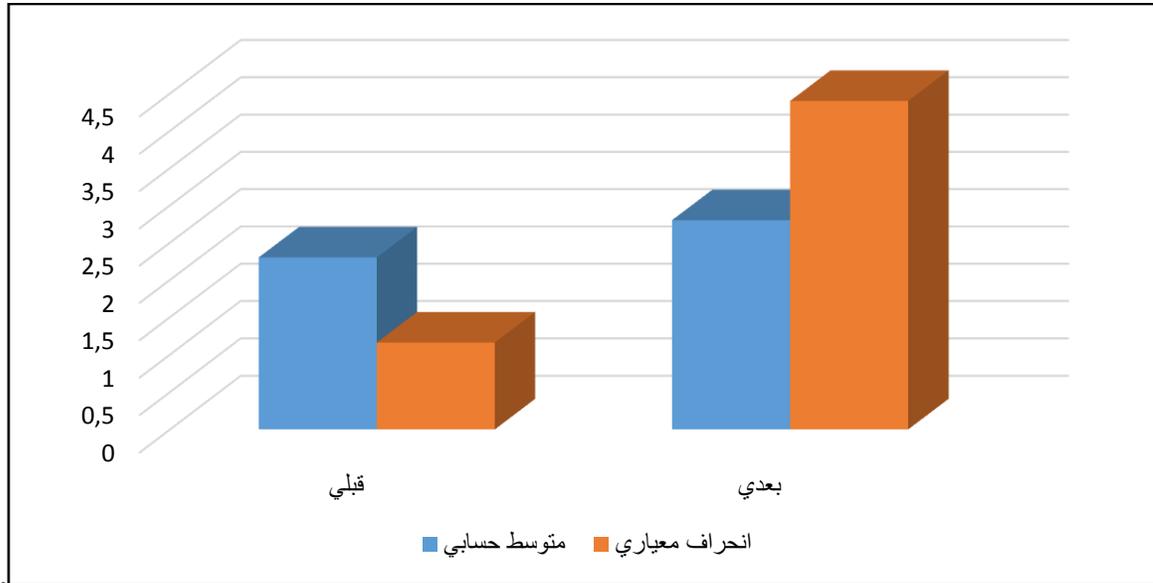
1-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القبلي	2.3	1.15	2.24	2.26	0.05	9	دال
البعدي	2.8	0.79					

الجدول رقم (02) : يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار دقة التمرير.

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (2) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.3 وانحراف معياري قدره 1.15 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 2.8 وانحراف معياري قدره 0.79 ، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 2.24 وهي أصغر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 وبالبالغة 2,262، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار دقة التمرير.



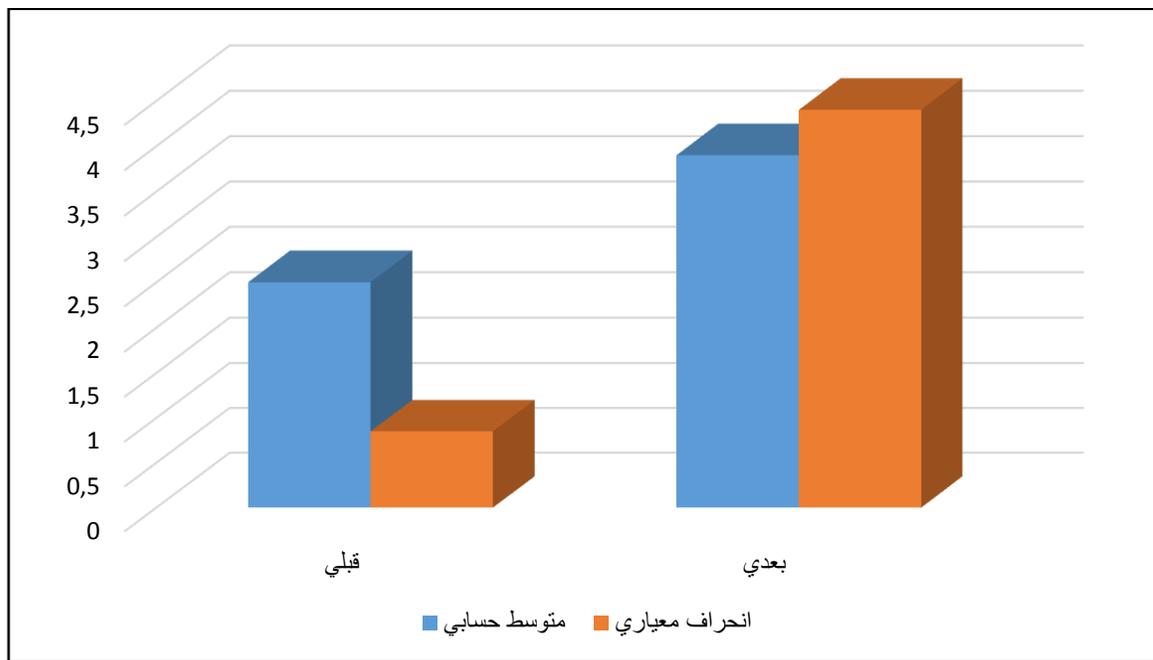
الشكل رقم (01): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار دقة التمرير.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القبلي	2.5	0.85	6.33	2.26	0.05	9	دال
البعدي	3.9	0.32					

الجدول رقم (03) : يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التمرير.

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (3) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.5 وانحراف معياري قدره 0.85، وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 3.9 وانحراف معياري قدره 0.32، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 6.33 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التمرير.



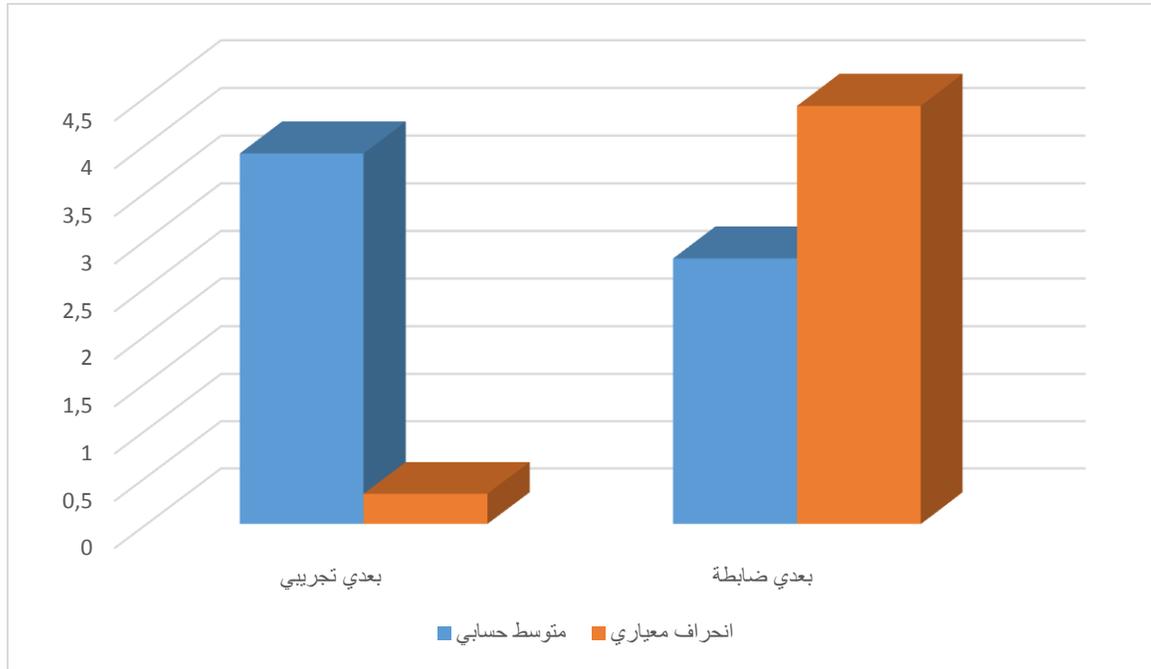
الشكل رقم (02): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار دقة التمرير.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
بعدي تجريبي	3.9	0.32	4.09	2.10	0.05	18	دال
بعدي ضابطة	2.8	0.79					

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التمرير.

عرض وقراءة النتائج:

يتضح من خلال الجدول رقم (4) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية و الذي تحصلنا فيها على متوسط حسابي قدره 3.9 وانحراف معياري قدره 0.32 ، في حين تحصلنا في العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 2.8 و انحراف معياري قدره 0.79 وبلغت قيمة t المحسوبة 4.09 في حين بلغت قيمة t الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05 وهي 2.10 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة و التجريبية .



الشكل رقم (03): بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التمرير.

1-2- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التسديد:

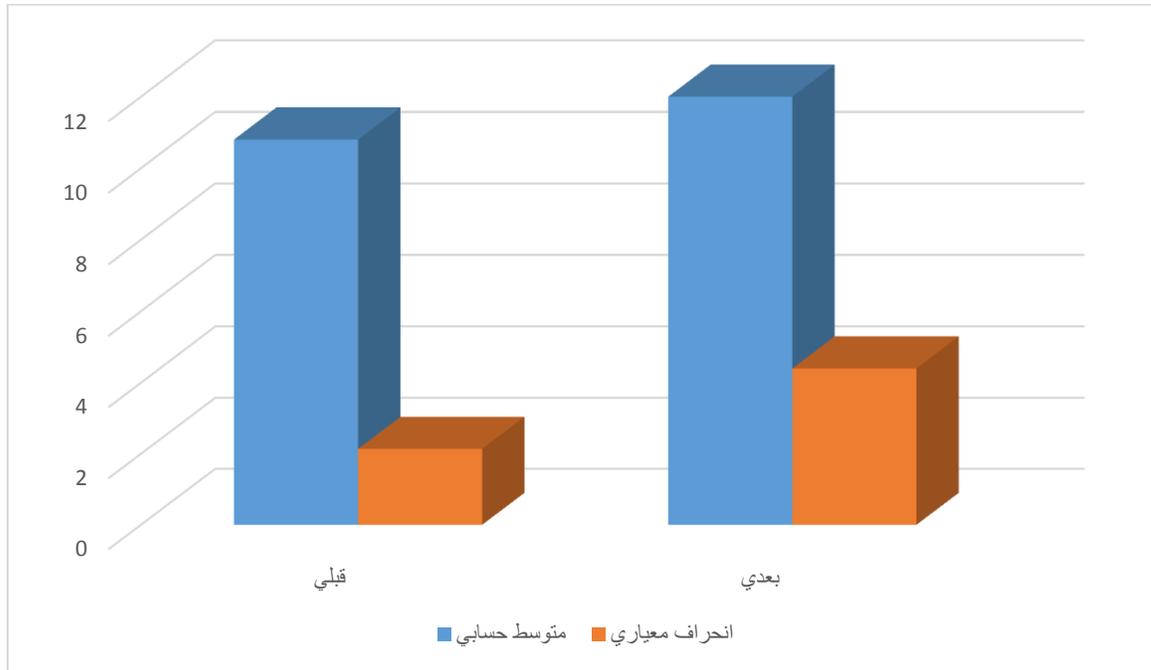
الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصائية
قبلي		10.8	2.14	3.7	2.262	0.05	9	دال
		12	2.10					
بعدي								

جدول رقم (05): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار دقة التسديد.

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول (05) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 10.8 وانحراف معياري قدره

2.15 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 12 وانحراف معياري قدره 2.11 وبلغت فيه قيمة t الاحصائية المحسوبة 3.7 وهي أكبر قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 والبالغة 2.26 ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة ضابطة في اختبار التسديد.



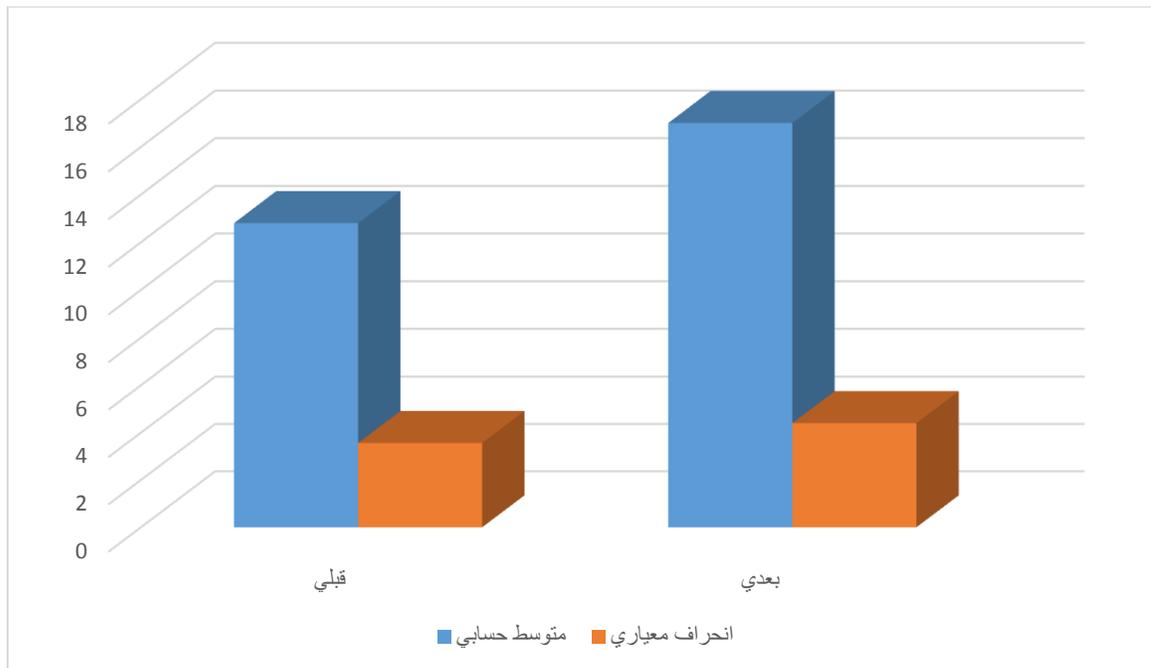
الشكل رقم (04): بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة في اختبار دقة التسديد.

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصائية
قبلي		12.8	3.56	11.70	2.262	0.05	9	دال
		17.0	2.70					
بعدي								

جدول رقم (06): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التسديد

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول (06) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 12.8 وانحراف معياري قدره 3.55 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 17 وانحراف معياري قدره 2.70 وبلغت فيه قيمة t الاحصائية المحسوبة 11.7 وهي أكبر قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 والبالغة 2.26 ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة ضابطة في اختبار التسديد.



الشكل رقم (05): بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في اختبار

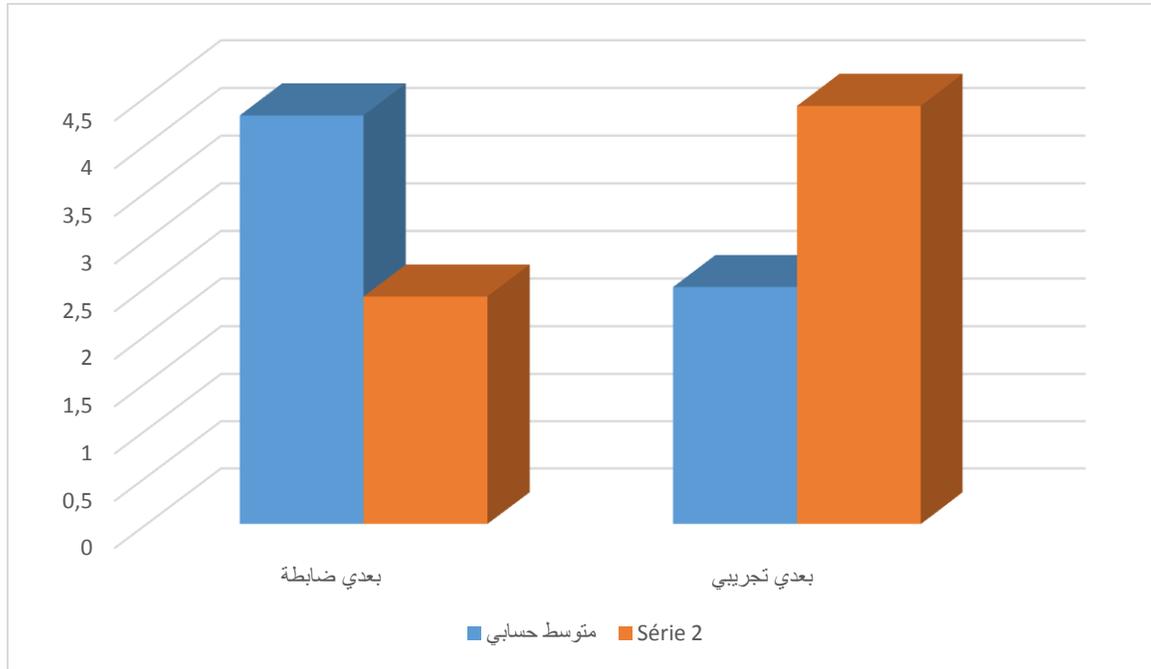
دقة التسديد.

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصائية
بعدي ضابطة		17	2.70	5.44	2.1	0.05	18	دال
بعدي تجريبية		11.6	1.6					

جدول رقم (07): يمثل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار دقة التسديد

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول (07) يتضح أن نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 11.6 وانحراف معياري قدره 1.6 في حين تحصلنا في عينة تجريبية على متوسط حسابي قدره 17 وانحراف معياري قدره 2.7 وبلغت فيه قيمة t المحسوبة 5.44 في حين بلغت قيمة t الجدولية عند درجة الحرية 18 ومستوى دلالة 0.05 وهي 2.1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين البعديين للعينتين ضابطة وتجريبية ولصالح مجموعة تجريبية .



الشكل رقم (06): بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التسديد.

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفروض والدراسات السابقة والمشابهة:

2-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الاول:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا ، وفيما يخص الفرض الاول الذي ينص على ان للتدريب التكراري أثر في تعلم مهارة التمرير لدي لاعبي كرة القدم صنف اصغر اقل من 13 سنة وبعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (03)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر ب 2.5 في حين بلغ الانحراف المعياري 0.85 في حين قيمة المتوسط الحسابي 3.9 والانحراف المعياري 0.32 في القياس البعدي ، وهنا جاءت قيمة t المحسوبة تساوي 6.33 وهي اكبر من قيمة t الجدولية المقدر ب 2.26 وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير، وبعد المعالجة الاحصائية بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

اختبار دقة التمرير حيث جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (04)، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينة الضابطة مقدرة ب 2.8 و 0.79 على التوالي ، في حين قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية مقدرة ب 3.9 والانحراف المعياري المقدرة ب 0.32، وعليه جاءت قيمة t المحسوبة المقدرة ب 4.09 اكبر من قيمة t الجدولية المقدرة ب 2.101 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 ، وعليه جاء القرار بوجود دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التمرير، وتجدر الإشارة الى أن نفس النتائج تحقق في دراسة بوشارب نبيل وقيطاتي إبراهيم حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير .

ويمكن تفسير هذه النتائج الى ان التدريب التكراري له أثر إيجابي في تعلم دقة التمرير .

2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا ، وفيما يخص الفرض الثاني الذي ينص على ان للتدريب التكراري أثر في تعلم مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر اقل من 13 سنة وبعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (06)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر ب 12.8 في حين بلغ الانحراف المعياري 3.56 في حين قيمة المتوسط الحسابي 17 والانحراف المعياري 2.7 في القياس البعدي ، وهنا جاءت قيمة t المحسوبة تساوي 11.7 وهي اكبر من قيمة t الجدولية المقدرة ب 2.26 وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير ، وبعد المعالجة الاحصائية بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التمرير حيث جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (07)، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينة الضابطة مقدرة ب 17 و 2.17 على التوالي ، في حين قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية مقدرة ب 11.6 والانحراف المعياري المقدرة ب 1.6، وعليه جاءت قيمة t المحسوبة المقدرة ب 5.44 اكبر من قيمة t الجدولية المقدرة ب 2.101 عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 ، وعليه جاء القرار بوجود دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التسديد، وتجدر الإشارة الى ان نفس النتائج تحققت في دراسة كل من بوشارب نبيل وقيطاتي نبيل حيث توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في دقة التسديد.

ويمكن تفسير هذه النتائج الى ان التدريب التكراري له اثر إيجابي على تعلم مهارة دقة التسديد.

2-3- مناقشة الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقيق نتائج الفروض والتي أثبتت أن التدريب التكراري له أثر مباشر في تعليم مهارتي دقة التمرير والتسديد وخاصة الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية وعلى ضوء هذا نتضح صحة الفرضية القائلة : لطريقة التدريب التكراري أثر في تعلم مهارتي دقة التمرير والتسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر اقل من 13 سنة.

توصيات وفرصيات مستقبلية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بها، سنحاول تقديم بعض الاقتراحات التي خرجنا بها وتمثل فيما يلي:

- ❖ الاهتمام اكثر بطريقة التدريب التكراري واستخدامه في مختلف الرياضات.
- ❖ الاهتمام اكثر بتعلم مهارتي دقة التمرير والتسديد.
- ❖ انتقاء التمارين المناسبة عند استخدام التدريب التكراري التي تتناسب مع المهارات التي قمنا بدراستها (دقة التمرير - دقة التسديد).
- ❖ مراعاة الفروق الفردية وضرورة اعتبار مبدأ الفردية في التدريب.
- ❖ اقامة دورات تكوينية من اجل الالمام بطرق التدريب ومعرفة استخدامها حسب متطلبات التدريب الحديث.

خاتمة

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون المدرب الحجر الأساسي في نجاح العملية التدريبية، فهو الذي يوصل العلم والمعرفة للاعبين من خلال البرامج، وعليه وجب أن يساير ويتمشى مع التطور الهائل والتقدم العلمي الذي وصلت إليه اللعبة من خلال طرق التدريب المتنوعة وإعداد اللاعبين والذي ارتكز على الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على طرق معتمدة في التدريب وأسس صحيحة وتحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوسيلة الوحيدة للوصول باللاعبين وخاصة الفئات الصغرى إلى المستوى العالي ، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية بناء البرامج التدريبية المقننة والسليمة والوقوف على نقاط القوة والضعف فيها من أجل الاستمرارية في العمل أو القيام بالتعديل لأن البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية تتميز بالمرونة في تخطيطها وذلك حتى يسهل تعديلها.

ومما توصلنا إليه حسب الفرضيات التي وضعناها سابقا، نستنتج أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر ايجابيا على تعلم مهارتي دقة التسديد والتمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر ، وهذا ما توصلت إليه نتائج الاختبارات المطبقة في دراستنا على العينة التجريبية، وهذا ما يؤكد أن لطريقة التدريب التكراري أثر على تعلم مهارتي دقة التسديد والتمرير محل دراستنا.

قائمة المراجع



قائمة المراجع:

الكتب:

1. إبراهيم شعلان: محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2001.
2. إبراهيم عالم: كأس العالم لكرة، دار القومية والنشر، مصر، ط1، 1912.
3. أبو عبده، حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر، ط1، 2001.
4. أحمد حسن الشافعي وآخرون: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية و العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، مصر، ط1، 2008.
5. احمد يوسف متعب الحسناوي :مهارات التدريب الرياضي ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1، 2014.
6. أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء، عمان، ط1، 2014.
7. اكرام خطابية: التربية الرياضية للأطفال والناشئة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الاردن، 2011.
8. أكرم خطابية: التربية الرياضية للأطفال والناشئة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2011.
9. امر الله احمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مطبعة الانتصار للطباعة ،مصر، 1998.
10. بسطوي أحمد :أسس ونظرية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر، 1999.
11. حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، دار النشر، عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1999.
12. حسن الجواد: كرة القدم، لبنان، ط 6، 1994.
13. حسن عبد الجواد: المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، بيروت، ط4، 1991.
14. حنفي محمود مختار: الاعداد البدني العام لكرة القدم، دار الزهران، مصر، ط1، 1998.
15. حنفي محمود مختار: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات، 1992.

16. -خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي واعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربية والاجتماعية، دار الاعصار العلمي للنشر والاشهار، الأردن، ط1، 2015.
17. خدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، الجزائر، 1992.
18. روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، بيروت، ط1، 1986.
19. رومي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس، بيروت، ط2، 1986.
20. سامي الصغار: كرة القدم، دار الكتابة والطباعة، العراق، 1987.
21. صبحي قبلان: كرة اليد مهارات تدريبات إصابات، ط1، مكتب المجتمع العربي، عمان ، 2012
22. صبحي قبلان: كرة اليد مهارات تدريبات إصابات ،ط1، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2012.
23. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ط1، 1999.
24. عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، دار الرواد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2014.
25. عبد الرحمان عيسوي: سيكلوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، 1980.
26. علي الديري: طرق التدريس التربية الرياضية في المرحلة الاساسية، دار الكندي، الاردن، ط1، 1999.
27. غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي، الاردن، ط1، 2013.
28. كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21، دار وائل، عمان، ط1، 2004.
29. كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل، عمان، ط2، 2004.
30. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4، 2007، ص140-142.
31. المجلة الوطنية الرياضية: عدد خاص الجزائر، 18 جوان 1982.
32. محمد الحماحمي، أمين أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 2004.

33. محمد رضا ابراهيم - اسماعيل الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008.
34. محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014،
35. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999،
36. مشعل عدى النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار اسامة للنشر، الاردن.
37. مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين: الحكم العربي وقوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط2، 1999.
38. مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الاعداد المجاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، لبنان، 1994.
39. مفتي إبراهيم حماد: تدريب رياضي حديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
40. مفتي ابراهيم حمادة : المرجع الشامل في ت رياضي ، دار الكتاب الحديث القاهرة، ط1، 2010.
41. مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
42. مهند حسن البشتاوي، احمد ابراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، ط1، 2005.
43. ناصر عبد الشافي عبد الرزاق: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، اسكندرية، ط1، 2012.
44. نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن، ط1، 2001.
45. يوسف لازم كماش، صالح بشير ابو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم ، دار نوهان للنشر والتوزيع عمان، ط1، 2013.
46. يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2013.

المذكرات والمقالات:

47. المذكرة الاعلامية: مجلة يصدرها المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية الجزائر، 1998.
48. محمد ابراهيم شحاتة: تأثير وفوائد التدريب للياقة البدنية على وظائف الاعضاء، دار الماهية، مصر، ط1، 2014.

المجلات والموسوعات:

49. انا سكارودو موتيا : الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، مركز الكتاب، ط1، مصر، 2008.
50. سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976.
51. رمضان محمد القدافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، مصر، ط2، 2000.
52. احمد عربي عودة: الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي ، الاردن، ط1، 2014.

مراجع باللغة الاجنبية:

53. Anthony Turner, O.P.CIT, P 51.
54. didier rein et pescal presost: la bible de la preparation physique, opcit3.
55. Alford plyometrics , U.S.A. round table by L.A.A.F, magazine Rome, march , 1989, p21.
56. arradji et boualem acherf: la technique des footballeurs, édition élaboré par, 1998,
57. Moura NA. plyometric training , Introduction to physiological and methodological basics and effect of training international contribution, Brazil, jon, 1988.1.
58. Terence Favero et al: International research in Science and Soccer II, Routledge, New York, 2016.

الملاحق



الملحق رقم (01): استمارة التحكيم

جامعة محمد الصديق بن يحيى-جيجل-

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



استمارة التحكيم

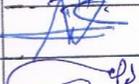
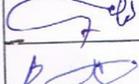
في اطار نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص التحضير البدني، تحت عنوان أثر التدريب التكراري في تعلم مهارتي دقة التمرير ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر أقل من 13 سنة -ذكور-.-دراسة ميدانية على فريق شبيبة جيجل JSD-

يشرفنا ان نطلب منكم تحكيم الوحدات التدريبية المناسبة لتعليم مهارتي دقة التمرير ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

لذا نرجو من حضرتكم التكرم بإبداء الرأي في تحديد التمارين المناسبة لتعليم هاتين المهارتين وفقا لطريقة التدريب التكراري لدى اللاعبين وإبداء الملاحظات التي ترونها تفيد الدراسة من أجل توظيفها في الوحدات التدريبية المقترحة.

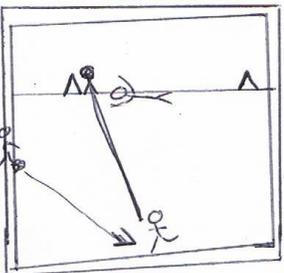
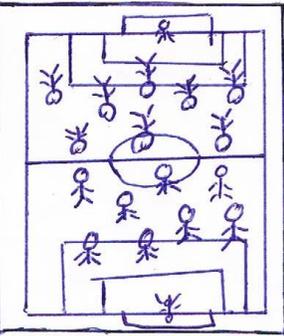
شكرا لحضرتكم وحسن تعاونكم الصادق معنا.

وتبيان خاص بالمحكم:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	شهادة التدريب	مدة العمل في مجال الخدمة	التوقيع
1- فوزي يوزجاني	دكتوراه	مدير	4 سنوات	
2- آيتا زورمند و غير	استاذ مساعد قسم	استاذ مساعد القسم	7 سنوات	
3- بوليك جيري	استاذ مساعد	مساعد باحث تربوي	11 سنة	
4- بلين جانيان	دكتوراه	استاذ	3 سنوات	

الملحق رقم (02): الحصص التدريبية

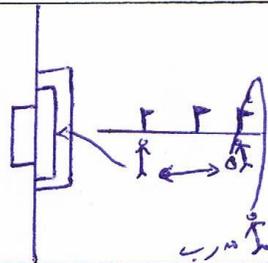
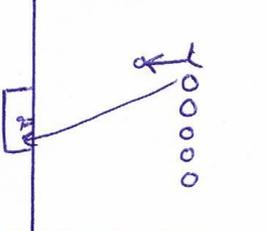
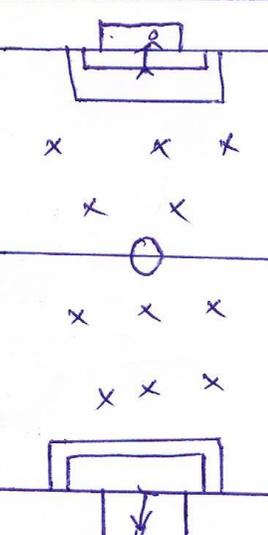
الموسم الرياضي 2019 - 2020	الفئة العمرية 9 - 12	النادى: شبيبة جيجل
التاريخ 28/01/2020	رقم الحصة: 01	المدرّب: سيرورة أحمد
زمن الحصة: > 81	الوسائل المستخدمة: أضواء - أعلام - كرات - صافرة، ميكافون.	هدف: دقة التسديد

المراحل	المستوى	التشكيل	صنوبري الضلع	التوصيفات
التشبيك	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتفسيحة اللاعبين الوظيفية		> 20	- رفع ذبهنات القلب - تفسيحة نفسية
التشبيك	التدريب الخاص: ملعب بمساحة 10م * 30م وبناء لف التمرين من خمس كرات / المسدد والعارس مع دخول المحور عند استارته المدرب ينفذ اللاعب الممر بتمرير الكرة باتجاه الفحص المتواجد على بعد 10م من المرمى فيما ينفذ اللاعب المسدد بالتسديد على المرمى التمرين 04: يتقابل لاعبان "أ" و "ب" بينهما كم والمسافة بين "ب" والمرمى "أ" 11م يمرر "ب" الذي يستقبل الكرة مع الدوران في التسديد على المرمى.		زمن التمرين 4 ثا الشدة 6 و 9 4 كرات مجموعة X 8 راحة بينية 1,30 د راحة بينية مجموعة زمن تحمي 20 د	- دقة التمرير - الاستقبال - دوران - دقة التسديد
التشبيك	التمرين 03: تقسيم المجموعة إلى فريقين، 10 ضد 10		الشدة عاليه وقت 4 د وقت راحة 1 د راحة نشطة المجموعات 3 الوقت 13 د	- اللعب من لمسة واحدة لمستين اللعب التركيز على تعليمات المدرب - اللعب الجماعي
التشبيك	جري خفيف حول الملعب مع التنفس جيد او عمل حركات الالهالة وتقديم التغذية الراجعة		المسرد 15	العودة الى الحالة الطبيعية

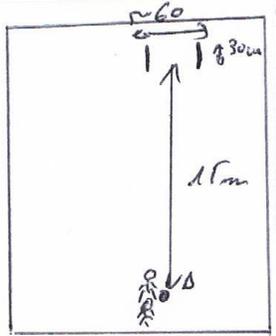
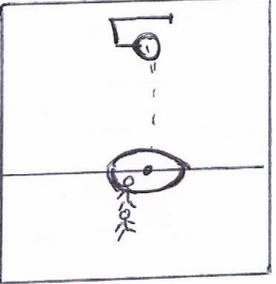
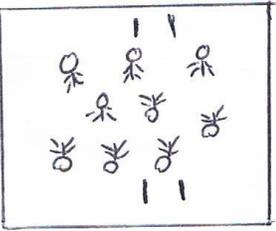
النارين شعبة جيجل	الفئة العمرية 9 - 12	موسم رياضي 2019-20
مدرّب: سيرونة أحمد	رقم الحصة: 22	تاريخ: 20/10/2019
هدف الحصة: تعلم مهارات جديدة	وسائل: أقلام، الحلال، كرة، صافرة، صافرة	مواضيع الحصة: 80

ملاحظات	المحتوى	التمارين	ضوابط العمل	كود الحصة
تقوية	- تمرين الهدف من الحصة. تمارين لتقوية الأجهزة الوظيفية		20	رفع نهج - القلب تقوية نفسية.
4 تمرين	<u>تمرين 1:</u> يقف اللاعبون في وضعية لأ.ب.أ. أمام منطقة 16، تكون الكرة مع كل لاعب في الفريق، عند الإشارة يمرر اللاعب ليمين أو لليسار (اليمين يمرر إلى اليمين، واليسار يمرر إلى اليسار) مع تبادل الكرة بينهم نحو الأمام. مع تبادل 1 ردار		زمن تمرين 10 شدة 18 تكرار 4 مجموعه 2 راحة بينه 1 راحة بينه 1 مجموعه 4 زمن كلي 20	- تمرير بسيط - تسديد - مطرقة - مراعاة الكرة - تسديد سواد باليمين واليسار وكذلك تمرير
	<u>تمرين 2:</u> يقف اللاعب أمام المرمى على بعد 10 م. يمسك الكرة بيده ويظهر للمرمى عند الإشارة يركل الكرة بأحد يديه قدمه الأخرى تتقدم على القدمين للاختراق بعد 4 أمتار ثم يدور جازيا نحو الكرة قبل 10 م. مع تسديد		زمن تمرين 10 شدة 18 مجموعه 1 راحة بينه 1 مجموعه 3 زمن كلي 20	- تسديد لجوار المرمى في الهواء - تسديد رعي الكرة نحو الخطى
	<u>تمرين 3:</u> تقسم مجموعته 10 ضد 10 مع مرمى صغير		شدة عالية 90 وقت راحة 1 وقت 10	- اللعب دون سفل وسط - محاولة تطبيق هدف الحصة في منافسة
تقوية	- تمارين التمرين - منافسة الحصة		10	عودة إلى حالة طبيعية

نادي: شعبة جرجيل	فئة عمرية: 9 - 12	2019 - 2020
مدرّب: سيروود أحمد	رقم اللعبة: 03	تاريخ: 10/01/2020
صفحة اللعبة: تعلم نظارة سيرر شعبة	وسائل: إعلام، كرات، طاولة، موقاي	زمن صحة: 8

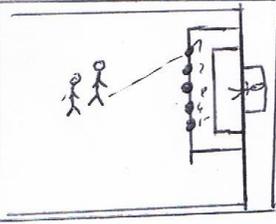
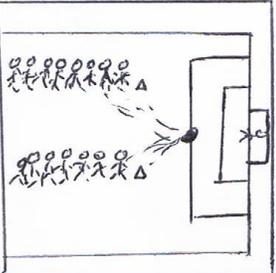
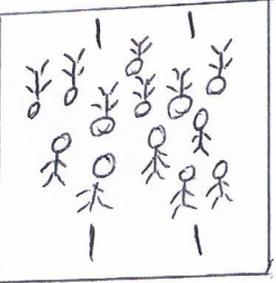
مراحل	المحتوى	شكلات	ضوابط	الوجهات
مقدمة	- شرح اللعبة - تمارين لتدنية الكرة		20	رفع شيفلا القلب - تصبئة زمنية
الأساسية	تمرين 1: توضع العلامة في خط منتصف مرمى تكون المساحة بينهما 4م، يأخذ اللاعبون مواقعهم في بقعة 1 من المرمى، يقف المدرب جانبا ويضرب الكرة يقوم برفع الكرة عاليًا نحو علم A، وينطلق للاسلاك الكرة ويمررها لزميله مقابل له وسيدرها نحو المرمى.		زمن سيرر 1:10 شدة 1/2 تكرار 2 مجموع وقت 2 راحة بين 2 زمن كلة 2	تسديد نحو مرمى في الهواء صادة دقيقة للكرة ضرب كرة نحو مرمى من جانب
	تمرين 2: امسك مساحة 2م10م وبناله التمرين من خاص كرات، المسد والغاز عند إشارة المدرب يبع المسد ويسدد اللاعب الكرة فيما الزاوية التي لم توجد فيها الحارس.		زمن سيرر 7 ثا. شدة 1/3 تكرار 4 مجموع وقت 2 راحة 1 زمن كلة 1	البناء تمرير الحارس تكون القدم التي تسدد بها بجانب الكرة
	تمرين 3: تقسيم المجموع في فريقين 10 مقابل 10. منافسة بين اللاعبين.		شدة عالية 90% وقت 4 راحة 2 راحة نشطة بين فريقين وقت 3 18	- تركيز عليك مدرّب اللعبة جماعي محاولة تحقيق هدف اللعبة
الختام	- تمارين التمهيدية - مناقشة اللعبة		10	عودة حاله طبيعية

السادس شبيب جيجل	الفئة العمرية: 9 - 12	التاريخ: 20/05/2020 - 20/05/2020
المدرسة: سيرودة أحمد	رقم اللجنة: 04	الهدف من هذه الوحدة: تدريب اللاعبين على اللعب مع الكرة داخل الملعب

المرحلة	المحتوى	المستويات	ملاحظات
التدريب	- شرح الهدف من الوحدة - تمارين لتثبيت الأجهزة الوظيفية		رفع نظرات الفتيات تثبيت نفسه
التدريب	<u>التمرين 1:</u> يوضع هدف طوله 30 سم وعرضه 60 سم، ويوضع قمع يبعد عن الهدف 12 م ينفذ اللاعبون أمام القمع مفرسين مجموعتين 10 في 10 ويتعمرون بتمرير الكرة داخل الهدف		الشدة متوسطة وقت العمل 3 دقائق مجموعات 3 الوقت 21 د
التدريب	<u>التمرين 2:</u> يقف اللاعبون في منتصف الملعب الملقب، موزعين دائرة معلقة تبعد عن اللاعبين 9 م، وتبعد عن اللاعبين 9 م، 12 م، يتوقع كل لاعب بتمرير الكرة ومحاولة ادخالها في الدائرة		الشدة متوسطة العمل 3 دقائق راحة 2 مجموعات 3 الوقت 21 د
التدريب	<u>التمرين 3:</u> تقسيم المجموعة إلى أربع 10 ضد 10 + مرص صغير		الشدة عالية وقت العمل 1 دقيقة راحة متوسطة مجموعات 3 21 د
التدريب	- تمارين القصدية - منافسة الوحدة		العودة الى الحالة الطبيعية 10 د

الموسم الرياضي 2018-2019	الفئة العمرية 9 - 12	النادي شبيبة جيجل
التاريخ 03/01/2019	رقم العينة 05	السورب سروود أحمد
زمن العينة 83 د	المواد المستعملة أقراص - أعلا - كرات - صابون - صمغ	هدف العينة دقة التهديف

المحتوى	المشكوك	أصوات العمل	التوجيهات	مراحل
شرح الهدف من العينة تمارين لتفريغ الأجهزة الوظيفية		20 د	رفع ذبها 2 القلب تهوية نفسية	التفريغ

التمرين 01: يقف اللاعبون في دائرة لوضع 5 كرات على خط الجواز وعند الصافرة ينطلق اللاعب الأول إلى الكرات ليستددها واحدة تلو الأخرى إلى المنطقة المحددة من المرمى.		زمن تمرين 7 ثا الشدة 60% كرات 6X مجموعة 1X راحة 1.30 بيدنية زمن كلي 13 د	- التمدد يد يكون بثقل القدمين من اليسار إلى اليمين - التركيز على الزاوية المحددة ص المرمى	التمرين 02: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين بقاطرتين وكل فريق يتكون من 10 لاعبين مرقمين من 1 إلى 10 وعند ما يعلن السورب على رقم ما ينطلق اللاعبان المرقمان بهذا الرقم نحو الكرة ثم التمدد يد على المرمى مع تحديد الفائز.	
التمرين 03: تقسم المجموعة إلى 10 فرق من 3 + مرمى		زمن تمرين 7 ثا الشدة 60% كرات 3X مجموعة 2X راحة بيدنية 1.30 د راحة بيدنية مجموعة 2 د زمن 20 د	- التركيز على اتسار المدرج - التحفيز عمل الفوز - تركيز على تسجيل		التمرين 03: تقسم المجموعة إلى 10 فرق من 3 + مرمى
		- الشدة عالية وقت 4 د وقت راحة 1 د نشاط مجموعة 3X زمن كلي 13 د	- تطبيق التمارين - التركيز على التمدد - اللعب الجماعي		

العودة إلى الحالة الطبيعية	15 د			التمرين - تمارين التهدئة - مناقشة العينة
----------------------------	------	--	--	--

الملحق رقم (03): نتائج الـ SPSS

T-TEST PAIRS= (PAIRED) تجريبية اختبار دقة التصويب بعدي ، WITH تجريبية اختبار دقة التصويب قبلي ،
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي، تجريبية اختبار دقة التصويب	12,8000	10	3,55278	1,12349
بعدي، تجريبية اختبار دقة التصويب	17,0000	10	2,70801	,85635

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي، تجريبية اختبار دقة التصويب & بعدي، تجريبية اختبار دقة التصويب	10	,970	,000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
Paire 1 قبلي، تجريبية اختبار دقة التصويب - بعدي، تجريبية اختبار دقة التصويب	-4,20000	1,13529	,35901	-5,01214

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
	Supérieur			
Paire 1 قبلي، تجريبية اختبار دقة التصويب - بعدي، تجريبية اختبار دقة التصويب	-3,38786	-11,699	9	,000

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES= , دقة التمرير الاختبار البعدي ،
 /CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة التجريبية الاختبار البعدي، دقة التمرير	10	3,9000	,31623	,10000
المجموعة الضابطة	10	2,8000	,78881	,24944

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
الاختبار البعدي، دقة التمرير	Hypothèse de variances égales	9,156	,007	4,093
	Hypothèse de variances inégales			4,093

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الاختبار البعدي، دقة التمرير	Hypothèse de variances égales	18	,001	1,10000
	Hypothèse de variances inégales	11,820	,002	1,10000

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
الاختبار البعدي، دقة التمرير	Hypothèse de variances égales	,26874	,53539	1,66461

Hypothèse de variances inégales	,26874	,51347	1,68653
------------------------------------	--------	--------	---------

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= دقة التصويب الاختبار البعدي ،

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة التجريبية الاختبار البعدي، دقة التصويب	10	17,0000	2,70801	,85635
المجموعة الضابطة	10	11,6000	1,57762	,49889

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
الاختبار البعدي، دقة التصويب	Hypothèse de variances égales	3,226	,089	5,449
	Hypothèse de variances inégales			5,449

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الاختبار البعدي، دقة التصويب	Hypothèse de variances égales	18	,000	5,40000
	Hypothèse de variances inégales	14,478	,000	5,40000

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
الاختبار البعدي، دقة التصويب	Hypothèse de variances égales	,99107	3,31784	7,48216
	Hypothèse de variances inégales	,99107	3,28093	7,51907

T-TEST PAIRS= (PAIRED) تضابطة اختبار دقة التمرير بعدي ، WITH ضابطة اختبار دقة التمرير قبلي ،
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي، ضابطة اختبار دقة التمرير	2,3000	10	1,15950	,36667
	بعدي، تضابطة اختبار دقة التمرير	2,8000	10	,78881	,24944

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي، ضابطة اختبار دقة التمرير & بعدي، تضابطة اختبار دقة التمرير	10	,802	,005

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
Paire 1	قبلي، ضابطة اختبار دقة التمرير - بعدي، تضابطة اختبار دقة التمرير	-,50000	,70711	,22361	-1,00583

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Supérieur
Paire 1 قبلي، ضابطة اختبار دقة التميرير - بعدي، تضابطة اختبار دقة التميرير	,00583	-2,236	9	,052	

T-TEST PAIRS= (PAIRED) ضابطة اختبار دقة التصويب بعدي ، WITH ضابطة اختبار دقة التصويب قبلي ،
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي، ضابطة اختبار دقة التصويب	10,8000	10	2,14994	,67987
بعدي، ضابطة اختبار دقة التصويب	12,0000	10	2,10819	,66667

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي، ضابطة اختبار دقة التصويب & بعدي، ضابطة اختبار دقة التصويب	10	,883	,001

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
Paire 1 قبلي، ضابطة اختبار دقة التصويب - بعدي، ضابطة اختبار دقة التصويب	-1,20000	1,03280	,32660	-1,93882

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Supérieur
Paire 1 قبلي،ضابطةاختباردقةالتصويب - بعدي،ضابطةاختباردقةالتصويب	-,46118	-3,674	9	,005	

T-TEST PAIRS= (PAIRED) تجريبيةاختباردقةالتمريربعدي ، WITH تجريبيةاختباردقةالتمريرقبلي ،
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي،تجريبيةاختباردقةالتمرير	2,5000	10	,84984	,26874
بعدي،تجريبيةاختباردقةالتمرير	3,9000	10	,31623	,10000

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي،تجريبيةاختباردقةالتمرير & بعدي،تجريبيةاختباردقةالتمرير	10	,620	,056

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
Paire 1 قبلي،تجريبيةاختباردقةالتمرير - بعدي،تجريبيةاختباردقةالتمرير	-1,40000	,69921	,22111	-1,90018

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
	Supérieur			
Paire 1 - قبلي، تجريبية اختبار دقة التمرير - بعدي، تجريبية اختبار دقة التمرير	-,89982	-6,332	9	,000

الملحق رقم (04): استمارة التسهيلات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد السادس بن عبد الحميد
جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في/...../.....

السيد(ة):

الموضوع: تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم من أجل تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة
الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية لطلاب إحصاءات التخرج مناسرة LMD في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص
أسماء الطلبة:

01/ قيسووم أحمد
02/ هنري صلاح الدين

تقبلوا منا مع كل احترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
إمضاء الأستاذ(ة):
موافقة المؤسسة المستفيدة:

رئيس القسم

Fayoude
Le Secrétaire Général du
C.S.A / JSD
DJEMAME Saadane



الملحق رقم (05): نتائج الدراسة الاستطلاعية

اختبار دقة التسديد		اختبار دقة التمرير		
اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار	
14	12	3	3	.1
12	10	2	2	.2
10	10	2	1	.3
10	12	3	4	.4
14	16	4	3	.5
12	14	2	2	.6

الملحق رقم (06): نتائج الدراسة الأساسية

اختبار دقة التسديد				
المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
14	10	12	10	.1
18	14	10	8	.2
12	6	10	10	.3
20	16	12	10	.4
20	18	16	14	.5
16	10	14	12	.6
18	14	10	10	.7
20	16	10	8	.8
16	12	12	12	.9
16	12	14	14	.10

اختبار دقة التمرير				
المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
4	2	3	3	.11
4	3	3	2	.12
4	3	2	1	.13
4	4	3	4	.14
4	2	4	3	.15
4	2	2	2	.16
4	3	2	1	.17
3	1	4	4	.18
4	3	3	2	.19
4	2	2	1	.20

قائمة اللاعبين

اللقب	الاسم	الوزن	الطول
عنابي	علاء الدين	48	1.64
بوسكين	حسام	45	1.62
بولعراس	امجد	40	1.64
شيخي	اسلام	35	1.50
رزيق	ندير	39	1.60
زعيوط	اسامة	38	1.48
بوجنانة	مهدي	42	1.52
ثومي	عماد	43	1.57
مشعر	محمد	39	1.59
بولفوس	خالد	41	1.50
بورورو	ادم	43	1.60
بوشخو	رامي	42	1.49
بوثابت	نجم الدين	47	1.54
سليمون	يحي	41	1.52
بوصبيعة	يحي	43	1.60
يحياوي	زين الدين	45	1.62
بوزريرة	مهدي	43	1.64
بن مخلوف	عبد الصمد	42	1.64
جابير	مهند	40	1.58
رميلي	عبد الباسط	40	1.52



ملخص الدراسة

ملخص الدراسة :

من خلال الدراسة توصلنا الى ان التدريب التكراري له اثر على تعلم مهارتي دقة التمرير ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر اقل من 13 سنة، فهدفت الدراسة الى معرفة الفروق بين الاختبارات القبالية والبعديية عند مجموعة البحث في مستوى مهارتي دقة التمرير ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم ومن أجل ذلك قمنا بوضع فرضيات للدراسة ، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبالية والبعديية للعيينة البحث في اختبار دقة التمرير والتسديد لدى لاعبي كرة القدم ، فاعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي لملائمته في موضع بحثنا وقمنا باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وكانت أدوات الدراسة تتمثل في الاختبارات المستعملة ، فتوصلنا الى نتائج تشير الى ان التدريب التكراري يؤثر في تعلم مهارتي دقة التمرير ودقة التسديد إذ يمكن القول أنه أثر ايجابا على متغيرات الدراسة.

Résumé de l'étude:

Grâce à l'étude, nous avons constaté que l'entraînement répétitif a un effet sur l'apprentissage des compétences de précision de passe et de précision de tir chez les joueurs de football d'une classe plus petite de moins de 13 ans. Le pied et pour cela nous avons développé des hypothèses pour l'étude Il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures tribales et dimensionnelles de l'échantillon. Recherche pour tester la précision des passes et des tirs parmi les joueurs de football. Dans notre étude, nous nous sommes appuyés sur la méthode expérimentale pour sa pertinence dans le sujet de notre recherche et nous avons sélectionné l'échantillon d'étude par la méthode intentionnelle et les outils d'étude étaient les tests utilisés, nous avons donc atteint des résultats qui indiquent L'entraînement répétitif affecte l'apprentissage des compétences de précision de passe et de précision de tir, car on peut dire qu'il a un effet positif sur les variables de l'étude.