

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية.

-التخصص: التدريب الرياضي.

-الموضوع:

أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية
بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي
كرة القدم فئة أواسط u19.

"دراسة ميدانية لبعض الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة"

* إشراف الأستاذ الدكتور:

* إمداد الطالب الباحث:

- بوحاج مزيان.

- رهاو جمال الدين.

* لجنة المناقشة			* تاريخ المناقشة: 2019/12/08
اللقب والاسم	الرتبة	المؤسسة	الصفة
منصوري نبيل	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	رئيسا
بوحاج مزيان	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مشرفا ومقررا
يونس محمد	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	عضوا مناقشا
لوناس عبد الله	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	عضوا مناقشا
غضبان حمزة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	عضوا مناقشا
كرفس نبيل	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين

والحمد لله شكرا وامتنانا على توفيقه لإتمام هذه الأطروحة

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيل

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

(الآية 07 - سورة إبراهيم)

ووقفا عند قوله عليه الصلاة والسلام:

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

(جميع مله)

أتقدم بشكري الجزيل إلى إدارة وأساتذة وعمال المكتبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة على الدعم والتسهيلات المقدمة في سبيل إكمال هذا البحث.

كما أقدم شكري وتقديري وعرفاني إلى الأستاذ المشرف الدكتور بوحاج مزيان على النصائح والتوجيهات المقدمة وعلى جديته أثناء عمله معي فكان نعم المشرف

وأقدم بالشكر والعرفان إلى الهيئة الادارية والفنية وكذا لاعبي عينة الدراسة لفرقي نجم الأخضرية وأمل الهاشمية فجزاهم الله خير الجزاء

كذلك أتقدم بالشكر والعرفان إلى جميع الأساتذة والخبراء من داخل الوطن وخارجه الذين ساهموا في إنجاز هذا البحث فجزاهم الله خير الجزاء

ويطيب للباحث أن يتقدم بوافر الشكر والتقدير والامتنان إلى جميع الاصدقاء والزلاء وكل من ساهم في هذا البحث من قريب أو من بعيد

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا لإنهاء هذا العمل

الباحث
جمال الدين



إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم أما بعد

إلى

من بنصائحهما أهتدي وبدعواتهما أوفق وأنجح إلى من علماني معاني الصبر والمثابرة وحب العمل والاجتهاد فيه تاج رأسي " الوالدين الكرمين " حفظهما لي ربي وأعانني على طاعتهم وصون أمانتهم

إلى

سندي إخواتي "محمد"، "خير الدين" ونور البيت وروح العائلة أخي الصغير "عبد المؤمن"

إلى

كل أفراد عائلتي...

إلى

زميلتي وأختي ومعلمتي "م.م" فالكلمات والعبارات لن توفيك شيء مهمما نطقت الألسن بأفضالها ومهما خطت الأيدي بوصفك ومهما جسدت الروح معانيها... تظل مقصرة أمام روعتك وعلو همتك... أسعدك

المولى وجعل ما تقمينه في ميزان حسناتك

إلى

زملائي وأصدقائي رفقاء دربي ومسيرتي...

إلى

كل من أحب العلم وسعى إليه...

إلى

كل من تعلم علما وعمل به وعلمه ونفع به...

أهدي ثمرة جهدي



جمال الدين

محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	العناوين
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د	- محتوى البحث.
ك	- قائمة الجداول.
م	- قائمة الأشكال.
ع	- ملخص البحث.
ص	- مقدمة.
مدخل عام : التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية.
04	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
05	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
06	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
10	7- الدراسات المرتبطة بالبحث.
الجانب النظري: الخلفية المعرفية النظرية	
الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث وطرق التدريب	
29	1- التدريب الرياضي الحديث.
29	1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث.
30	1-2- أهمية التدريب الرياضي للفرد والمجتمع.
31	1-3- خصائص التدريب الرياضي.
32	1-4- أسس التدريب الرياضي الحديث.
33	1-5- مبادئ التدريب الرياضي.
33	1-6- واجبات التدريب الرياضي.
34	1-7- أهداف التدريب الرياضي.
35	1-8- الحالة التدريبية للرياضي.
36	1-9- الإعداد الشامل للرياضي.
37	1-10- حمل التدريب الرياضي.
39	1-11- أنواع التدريب.
40	1-12- طرق التدريب الرياضي الحديث.

40	1-12-1 طريقة التدريب المستمر
40	2-12-1 طريقة تدريب الفارتك (اللعب بالسرعة)
41	3-12-1 التدريب بالأسلوب التكراري
42	4-12-1 طريقة التدريب الفتري
43	5-12-1 التدريب البليومتري
49	6-12-1 التدريب الدائري
54	13-1 شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية
الفصل الثاني: التمارين البدنية وخصائص المرحلة العمرية	
56	2- التمارين البدنية
57	1-2 ماهية التمرينات البدنية
58	2-2 أهمية ومميزات التمرينات الرياضية.
59	3-2 تقسيم التمرينات البدنية.
66	4-2 طرق التقدم وتصعب التمرينات.
67	5-2 تعريف فئة الأواسط.
67	1-5-2 خصائص فئة الأواسط.
70	2-5-2 حاجات فئة الأواسط.
71	2-6-2 مشاكل المراقبة المتأخرة.
73	3-6-2 أهمية الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق.
75	4-6-2 خصائص تطوير بعض الصفات البدنية عند الذكور 17-19 سنة.
الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية	
78	3- متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية.
78	1-3 تعريف كرة القدم.
79	2-3 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.
80	3-3 تطور كرة القدم في الجزائر.
81	4-3 هياكل النادي الرياضي الجزائري لكرة القدم.
81	5-3 مميزات كرة القدم.
82	6-3 تعريف التكوين الرياضي في كرة القدم.
82	7-3 الجوانب الأساسية في التكوين.
83	8-3 المبادئ الأساسية لقانون كرة القدم.
83	9-3 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم.
84	10-3 أسس وقواعد التدريب الرياضي في كرة القدم.
86	11-3 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة.
86	1-11-3 علاقة القدرات البدنية بالاداء المهاري للاعب كرة القدم.
87	12-3 الصفات البدنية.

88	3-12-1 مفهوم القدرات البدنية الخاصة.
104	3-13- المهارات الأساسية في كرة القدم.
104	3-13-1 مفهوم المهارة.
104	3-13-2 مفهوم المهارة في كرة القدم.
106	3-13-3 المهارات الأساسية بدون كرة.
107	3-13-4 المهارات الأساسية بالكرة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
117	4-1- الدراسة الاستطلاعية.
117	4-1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
121	4-2- الدراسة الأساسية.
121	4-2-1- المنهج المتبع في الدراسة.
122	4-2-2- التصميم التجريبي للدراسة.
124	4-3- متغيرات الدراسة.
124	4-4- مجتمع وعينة الدراسة.
124	4-4-1- مجتمع الدراسة.
125	4-4-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها.
125	4-4-3- العوامل المؤثرة في تحديد حجم العينة
127	4-4-4- التجانس في متغيرات البحث.
128	4-4-5- التكافؤ بين مجموعتي البحث.
129	4-5- مجالات وحدود الدراسة.
130	4-6- أدوات ووسائل الدراسة.
130	4-6-1- أدوات ووسائل جمع المعلومات.
131	4-6-2- الأسس العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة
131	1- الموضوعية.
131	2- الصدق.
132	3- الثبات.
134	4- الموضوعية.
134	-الاختبارات البدنية.
134	1-إختبار القوة الانفجارية.
135	2-إختبار القوة المميزة بالسرعة.
136	3-إختبار السرعة.
137	4- إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.
138	5-إختبار الرشاقة.
139	6- إختبار المرونة.

140	-الاختبارات المهارية.
140	1- إختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة .
141	2-إختبار دقة التصويب نحو المرمى.
141	4-7- برنامج التمارين الخاصة.
142	4-7-1 الإطار العام لبرنامج التمارين الخاصة.
142	4-7-2 الأسس العلمية في وضع برنامج التمارين الخاصة.
143	4-7-3 بناء البرنامج.
143	4-7-4 مدة البرنامج
143	4-7-5 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
144	4-8- الوسائل الإحصائية
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
150	5-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية.
150	5-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعيدة للمجموعة (ب).
153	5-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعيدة للمجموعة (أ).
156	5-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
160	5-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية.
160	5-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعيدة للمجموعة (ب).
162	5-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعيدة للمجموعة (أ).
164	5-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعيدة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
167	5-3 عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية والمهارية.
167	5-3-1 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية ومهارة دقة التصويب نحو المرمى وكذا نسبة مساهمة كل صفة.
167	•العلاقة بين صفة القوة الانفجارية و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.
169	•العلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.
171	•العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.
173	•العلاقة بين صفة سرعة الاستجابة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.
175	•العلاقة بين صفة الرشاقة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.
177	•العلاقة بين صفة المرونة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.
178	5-3-2 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية ومهارة قوة التصويب وكذا نسبة مساهمة كل صفة.
178	•العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.
181	•العلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.
183	•العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.
185	•العلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.
187	•العلاقة بين صفة الرشاقة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.
189	•العلاقة بين صفة المرونة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.
191	5-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

191	1-4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
195	2-4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
198	3-4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
201	5-5-5 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.
205	الإستنتاج عام.
207	خاتمة.
211	الاقتراحات.
/	البيبلوغرافيا.
/	الملاحق
/	الملحق 01 : إستمارة تحكيم التمارين البدنية الخاصة موجهة إلى الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي والمدربين في تخصص كرة القدم.
/	الملحق 02: إستمارة ترشيح أهم الاختبارات البدنية والمهارية موجهة إلى الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي والمدربين في تخصص كرة القدم.
/	الملحق 03:الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة.
/	الملحق 04: نتائج قياسات متغيرات الوزن والطول بالاضافة إلى السن التدريبي للمجموعتين.
/	الملحق 05: نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة .
/	الملحق 06 : تسهيل مهمة.
/	الملحق 07: جدول بيرسون وجدول "ت".
/	الملحق 08 : النتائج الاحصائية باستخدام spss.

قائمة الجداول

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان	الصفحة
01	يوضح الأنظمة الحيوية لإنتاج الطاقة حسب مارفن.	39
02	يوضح تقسيمات تمارين التدريب البليومتري.	45
03	يوضح التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.	80
04	يوضح قواعد التدريب الرياضي.	85
05	يوضح نتائج ترشيح الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب.	118
06	يوضح الأهمية النسبية لإختبارات البدنية حسب آراء الخبراء.	119
07	يوضح الأهمية النسبية لإختبارات المهارة حسب آراء الخبراء.	119
08	يوضح متغيرات الدراسة.	124
09	يوضح مجتمع الدراسة.	126
10	يوضح عينة الدراسة.	126
11	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات السن التدريبي -الوزن-الطول للمجموعتين (أ) و(ب).	127
12	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية-القوة المميزة بالسرعة-السرعة الانتقالية - سرعة رد الفعل-الرشاقة-المرونة) للمجموعتين (أ) و(ب).	127
13	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في المتغيرات المهارة (قوة التصويب - دقة التصويب) للمجموعتين (أ) و(ب).	127
14	يوضح التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (السن التدريب -الطول-الوزن).	128
15	يوضح التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البدنية(القوة الانفجارية-القوة المميزة بالسرعة-السرعة-الرشاقة-المرونة).	128
16	يوضح التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات المهارة (قوة التصويب - دقة التصويب) بين المجموعتين (أ) و(ب).	129
17	يوضح نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية.	133
18	يوضح نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارة	133
19	يمثل قائمة الأساتذة المرشحين للاختبارات البدنية والمهارة و المحكمين لبرنامج التمارين الخاصة.	134
20	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعدية للمجموعة (ب).	150
21	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعدية للمجموعة (أ).	153
22	يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	156
23	يمثل نتائج الاختبارات المهارة القلبية والبعدية للمجموعة (ب).	160
24	يمثل نتائج الاختبارات المهارة القلبية والبعدية للمجموعة (أ).	162
25	يمثل نتائج الاختبارات المهارة البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	164
26	يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة الانفجارية و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.	167

169	يمثل العلاقة نتائج بين صفة القوة المميزة بالسرعة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.	27
171	يمثل نتائج العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.	28
173	يمثل نتائج العلاقة بين صفة سرعة الاستجابة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.	29
175	يمثل نتائج العلاقة بين صفة الرشاقة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.	30
177	يمثل نتائج العلاقة بين صفة المرونة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.	31
179	يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة الانفجارية و مهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.	32
181	يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة و مهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.	33
183	يمثل نتائج العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية و مهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.	34
185	يمثل نتائج العلاقة بين صفة سرعة الاستجابة و مهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.	35
187	يمثل نتائج العلاقة بين صفة الرشاقة و مهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.	36
189	يمثل نتائج العلاقة بين صفة المرونة و مهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.	37
202	يمثل مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.	38

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان	الصفحة
01	يمثل أسس التدريب الرياضي الحديث	33
02	يمثل مكونات الحالة التدريبية للرياضي	35
03	يمثل مكونات حمل التدريب الرياضي.	38
04	يمثل أسس التدريب البليومتري.	44
05	يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري.	45
06	يمثل الربط بين التدريب البليومتري والتدريب بالأسلوب التكراري.	48
07	يوضح خصائص الفئة العمرية (17-19) سنة.	67
08	يوضح مشاكل المراهقة المتأخرة (17-21) سنة.	71
09	يوضح النسق التنظيمي في كرة القدم في الجزائر.	79
10	يوضح هيكل النادي الرياضي.	81
11	يوضح الإعداد المتكامل والشامل في التدريب الرياضي.	84
12	يوضح الأسس والمبادئ العلمية للتدريب في كرة القدم.	85
13	يمثل أهم عناصر اللياقة البدنية.	88
14	يوضح أنواع التحمل حسب العمل العضلي.	90
15	يوضح أنواع التحمل حسب الإختصاص.	90
16	يوضح أنواع التحمل حسب المدة .	90
17	يوضح أنواع التحمل حسب علاقته بالصفات البدنية الأخرى.	90
18	يمثل أنواع القدرة العضلية.	93
19	يمثل أنواع الانقباضات العضلية.	94
20	يوضح تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم	105
21	يوضح أنواع السيطرة على الكرة للاعبين كرة القدم.	111
22	يوضح ماهية المنهج التجريبي في البحث العلمي.	122
23	يوضح التصميم التجريبي للدراسة.	123
24	يوضح العوامل المؤثرة في تحديد حجم العينة.	125
25	يوضح كيفية أداء إختبار الففز العمودي	135
26	يوضح إختبار الحجل على رجل واحدة(30م).	136
27	يوضح إختبار الجري 50 متر.	136
28	يوضح إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.	137
29	يوضح كيفية أداء إختبار الجري المتعرج.	139
30	يوضح كيفية أداء إختبار المرونة من وضعية الوقوف.	140

141	يوضح كيفية أداء إختبار قوة التصويب بالكرة.	31
141	يوضح كيفية أداء إختبار دقة التصويب بالكرة.	32
150	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب).	33
153	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).	34
156	يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	35
160	يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب).	36
162	يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).	37
164	يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	38
167	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة دقة التصويب.	39
169	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة دقة التصويب.	40
171	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة قوة التصويب.	41
173	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة دقة التصويب.	42
175	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة الرشاقة ومهارة دقة التصويب.	43
177	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة المرونة ومهارة دقة التصويب.	44
179	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة قوة التصويب.	45
181	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة قوة التصويب.	46
183	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة قوة التصويب.	47
185	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة قوة التصويب.	48
187	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة الرشاقة ومهارة قوة التصويب.	49
189	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة المرونة ومهارة قوة التصويب.	50

ملخص البحث

أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط (u19).

" دراسة ميدانية لبعض الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة"

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط (u19)، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها برامج التمرينات الخاصة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب للطريقة التدريبية المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج الخاص، اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والتعرف على واقع إعداد برامج التمرينات الخاصة في كرة القدم من أجل الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي الارتباطي وذلك لملاءمتها لطبيعة البحث وتمثلاً مجتمع البحث في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة أوسط، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (أ) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية التي طبق عليها برنامج التمارين الخاصة، والمجموعة (ب) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي نجم الاخضرية التي تدرت وفق البرنامج الخاص بها، وتم الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة أثر برنامج التمرينات الخاصة على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب، كما اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss22) وتم الاعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الارتباط بيرسون، نسبة المساهمة، (T) ستيودنت للعينات المستقلة و (T) ستيودنت للعينات المرتبطة، حجم الأثر.

في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت أثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط، من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات وكانت على النحو التالي: العمل على إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة، الاعتماد على برامج من التمارين الخاصة لتطوير الصفات المستهدفة كونها أكثر فاعلية في الوصول إلى النتائج المطلوبة، الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريبات لاعبي كرة القدم مع مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية الخاصة، الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، الاهتمام بالإختبارات البدنية والمهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج، اطلاع وإلمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية خاصة للمدربين.

الكلمات الدالة: التمرينات الخاصة، التدريب الدائري، بعض القدرات البدنية، مهارة التصويب، فئة أوسط (u19).

مقدمات





مقدمة:

نظرا لأهمية وقيمة الرياضة ومدى تعلق المجتمع الجزائري بمختلف منافساتها كان لزاما علينا البحث في هذا المجال الذي يعتبر ذو حيوية وقيمة ومعنى لأي دولة من دول العالم ، والملاحظ لواقع الرياضة الجزائرية وكرة القدم بشكل خاص يستقرى أنّ بلادنا لم تواكب النهضة والطفرة التي شهدتها الرياضة العالمية بحيث أن السيرورة التاريخية لكرة القدم الجزائرية شهدت تذبذبا وعدم ثبات من حيث التنظيم والنتائج في السنوات الأخيرة، إذ إستثنينا بعض النتائج بالنسبة للأندية والمنتخب والتي لا تعكس بالضرورة عافية الكرة الجزائرية، فالיום نحن في سنة 2019 ومازلنا في الجزائر نتحدث عن غياب سياسة التكوين على مستوى الأندية بالإضافة إلى الإهمال الكبير الذي تعانيه الفئات الشبانية وغياب المنشآت والهياكل الرياضية دون أن نتطرق إلى المشاكل الأخرى التي هي أعمق وأكبر من هذه المشاكل ألا وهي غياب سياسة الرجل المناسب في المكان المناسب سواء المسيرين أو المدربين الذين لهم الكفاءة والقدرة على الرفع من مستوى الكرة الجزائرية لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا بدءا من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية.

فالتدريب الرياضي الحديث عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الاداء الرياضي في الألعاب والمسابقات، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية وفق الأساليب العلمية، ويجب مراعاة المبادئ الأساسية لعملية التدريب، من بين هذه المبادئ نجد قاعدة التدرج في حمل التدريب، وكذا قاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي، ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي لما لها من تأثيره على اداء الرياضي، فقد أصبح تقنين حمل التدريب ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي.

إنّ عملية تطوير لعبة كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل على رفع الكفاءة المعرفية والقدرات الإبداعية والمهارية والبدنية والخطية تعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن تطوير اللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب للاشتراك في المنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب في تنمية شاملة لجميع مكونات لعبة كرة القدم أثناء الإعداد العام للاعب كرة القدم (محمود، 2011، ص31).



ويعد التخطيط للتدريب الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، للوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، وقد اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا بتدريب الفئات الشبانية من كافة النواحي على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير النشاط الرياضي الممارس، ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على القائمين على العملية التدريبية اتباع أحسن الطرق والإمام بالمبادئ الأساسية للعلوم التدريبية مع مراعاة مميزات وخصائص المرحلة العمرية وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخطوية والنفسية بأسلوب علمي للوصول إلى مستويات عالية من الانجاز في المجال الرياضي (مفتي، 2001، ص 94).

ويعتبر التدريب الدائري واحد من أهم طرق التدريب، والذي يمثل شكلا منظما ومبرمجا من أشكال تطوير الجوانب المختلفة لدى لاعبي كرة القدم (باسل، 2008، ص 52)، منذ بدأ مورجان Morgan و آدامسون Adamson تطوير وتحسين التدريب الدائري عام 1958 م حتى عصرنا هذا والتدريب الدائري يأخذ مكان الصدارة في برامج التدريب الرياضي على كافة مستوياته، وتشمل كافة الأعمار السنّية، ومستويات التدريب، بين المتنافسين على مستوى القمة، والرياضة المدرسية والتدريب البدني والمهاري (عادل عبد البصير، 2004، ص 11).

كما تسمح البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم بإحداث تطورات سريعة ومنظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس. وتعتبر برامج التدريب من أهم البرامج التي لا بد من الاهتمام بها والتخطيط لها، وتنفيذها لأن اللاعب في مثل هذه المرحلة يكتسب المهارات الأساسية الضرورية التي يستطيع أن يتعلمها وينفذها وإذا تم الاهتمام به في هذه المراحل، فإن ذلك يؤدي إلى توفر لاعبين ذوي مستوى مرتفع وعال وانطلاقا من أنّ الفئة الصغرى في كرة القدم هي مستقبل اللعبة وعماد الفرق القومية مستقبلا، وعلى ذلك فالعناية بتنشئتهم نشأة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم في الجزائر.

وتعد التمارين البدنية من أهم الوسائل الحديثة المعتمدة في مجال التدريب الرياضي من أجل الارتقاء بمستوى الرياضي من مختلف الجوانب وقد تعددت الآراء حول مفهوم التمارين وذلك بسبب تعدد أغراضه فقد عرفه (وجيه) بأصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار وهو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي، في حين عرفه (عباس عن هارة) بأنه كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان، ويرى (وجيه) أن أهمية التمارين تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتطوير عناصر اللياقة البدنية للاعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي. (محمد عزيز، 2013، ص 54)



ويرى بسطويسي (1999، ص87) أنّ الخصائص البدنية الأساسية للاعب كرة القدم تتركز في (القوة العضلية والمرونة والرشاقة) إذ تعتبر هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص المتعلقة بالمهارة.

بحيث يعتبر الإعداد المهاري بكرة القدم الركيزة الثابتة والمكملة لكل الجوانب العلميّة والرياضية لصناعة اللاعب الشامل الذي يمتلك كل القدرات الحركية والفنية في ميدان اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدون كرة، والجوانب البدنية والمهارية هي سلسلة عامة واحدة مكملة للأخرى لاحتوائها على مفردات البناء الفني الحقيقي للاعب كرة القدم وتطورها وإتقانها بصورة غير إرادية تحت كل الظروف التي يعيشها أثناء المنافسة والتعلم في مفردات الأداء بصورة آليّة في كلّ الجوانب التكتيكيّة والتكنيكيّة، المهارات الأساسية كثيرة ومتعددة وهناك طرق عديدة في تنفيذها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، بدا واضحا وخاصة في السنوات الأخيرة مجهود لاعبين وصلوا إلى حالة الإبهار والإبداع في السيطرة والتحكم بالكرة في وضعيات صعبة جدا تعطي الروعة والتشويق والإعجاب اللامعقول من المشاهدين أثناء مباريات كرة القدم سواء كانت طرق المراوغة والمناولة والتّهدف والتّحكّم بالكرة من الثّبات والجريّ بالكرة مما جعل لعبة كرة القدم أكثر تقدما وإعجازا في المضيّ قدما لدراسة طرق التدريب الحديث والاعتماد على العلوم الأخرى التي تريد من فعالية الأسس العلميّة والتطبيقية في عمليّة بناء اللاعب وقدراته المهارية والبدنية والخطية وفق قانون لعبة كرة القدم والتقدم الكبير الحاصل في مستوى اللاعبين الموهوبين (محمود، 2011، ص 43).

فالموضوع قيد الدراسة تكمن أهميته كونه عبارة عن دراسة ميدانية للجانب البدني والمهاري للاعبين الأواسط في كرة القدم ولعلّ أهميته تكمن في كونه يهدف إلى الوصول إلى معرفة العوامل التي من شأنها أن تحسن مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية، كما تطرق هذا البحث إلى استعمال طريقة تدريبية محددة ألا وهي طريقة التدريب الدائري، إضافة إلى تطبيقه على فئة عمرية معيّنة هي اللاعبين الأواسط من سن 18 سنة حتى 19 سنة كما يحول إبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والاعتماد على عملية التخطيط وبناء البرامج التدريبية وفق الأسس العلمية السليمة دون الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فقط.

وهذا البحث يتطرق أيضا إلى واقع الذي تعيشه أنديةنا في الاقسام السفلى لكرة القدم وأهم المعطيات الموجودة. كما أنّ للبحث أيضا فائدة وأهمية من حيث مساهمته في تنمية المعرفة العلميّة في مجال البحث العلميّ ومجال التدريب الرياضي كما نرجوا أن يدفع بحثنا هذا زملائي الباحثين إلى إجراء بحوث أخرى لإثراء البحوث الميدانية والتجريبية.



وقصد تناولنا لموضوع الدراسة فقد كانت البداية والانطلاقاً بتحديد المشكلة وضبطها، ثم التطرق إلى الدراسات المرتبطة بالبحث ثم إلى الخلفية المعرفية النظرية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على ثلاث فصول نظرية الفصل الأول ألقينا فيه الضوء على التدريب الرياضي الحديث وطرق التدريب، أما الفصل الثاني فخصصناه للتمارين البدنية وخصائص المرحلة العمرية، وفصل ثالث يشتمل على متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية، أما الخلفية المعرفية التطبيقية لهذا البحث فتضمنت فصلين، فصل رابع خاص بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة والأدوات المعتمدة في الدراسة وحدود الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة، أما الفصل الخامس فهو خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية المطبقة على مجموعتي الدراسة المجموعة (أ) النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية الذي طبق عليه برنامج التمارين الخاصة والمجموعة (ب) النادي الرياضي الهاوي نجم الأخضرية الذي تدرّب وفق البرنامج الخاص بها وهما ينشطان في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أواسط وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب، وصولاً إلى الاستنتاج العام وخاتمة البحث وتقديم بعض الاقتراحات.

مدخل عام: التعريف
بالبحث



1. الإشكالية:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي إكتست أهمية في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة وإكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق ابتكار وتنمية المهارات وكذا الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية، وكذا الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية من خلال تطوير وتثبيت الصفات البدنية والمهارية، إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تقدما كبيرا في لعبة كرة القدم، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم، كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين.

بحيث أصبحت كرة القدم الحديثة تتطلب كفاءة بدنية عالية وإيقاع سريع تحت ظروف اللعب المختلفة من حيث أداء الواجبات الدفاعية والهجومية والاندفاعات البدنية، والقدرة على أداء المهارات بفاعلية، والتي بدورها تستوجب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة، وهذا له تأثير كبير على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة المختلفة من الموسم الرياضي، ولهذا يجب على المدرب الاهتمام بالحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعبون، وذلك يكون من خلال الاختيار الأمثل للأساليب والطرق التدريبية المناسبة للتنمية والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية من حيث تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، كذا المدة والجهد المناسبين لتفادي الوقوع في ظاهرة الحمل الزائد. ومن ضمن أهم الأساليب التي تم استخدامها في تطوير قدرات لاعبي كرة القدم هو تدريب اللاعبين في مناطق محددة وبمساحات صغيرة باستخدام تمارين خاصة، وتعمل هذه التمرينات أساسا على تطوير الصفات والقدرات البدنية المتعلقة بكرة القدم كالسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والمرونة، ويعتقد بعض المدربين إن هذه التمرينات ضرورية ويجب إن يوظفها المدرب بعناية إذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها التمرينات التي تعمل على البناء المباشر لمستوى الرياضي فضلا عن تطويرها للقدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية للعبة.

كما يرى بسطويسي (1999، ص87) أن الخصائص البدنية الأساسية للاعب كرة القدم تتركز في القوة العضلية والمرونة والرشاقة إذ تعتبر هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص المتعلقة بالمهارة لهذا فقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى القدرات البدني المرتبطة بالجانب المهاري بصفة عامة ومهارة التصويب بصفة خاصة وصولا إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ومهارة التصويب على المرمى من

أهم أساسيات لعبة كرة القدم إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لا بد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب وهذه المهارة تتركز على مجموعة من القدرات البدنية التي تساهم في الارتقاء بها، فتطوير مهارة التصويب لدى جميع لاعبي الفريق هو عامل أساسي ومهم في المباراة نظرا لما تتمتع به هذه اللعبة من خصوصية في التطور الحاصل للعملية التدريبية من جانب الأداء الخططي المهاري في الدفاع والهجوم. إن التصويب بكرة القدم هو المحصلة النهائية لجهد الفريق لذا نجد أن جميع لاعبي الفريق يجب أن يكونوا ذو مهارة تهديفية سواء كان هذا اللاعب مهاجم أو مدافع. ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى استثمار أهم القدرات الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. (مفتي، 1994، ص6)، لذا يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة، حيث أن اختيار الطريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق التمارين الخاصة بها، لتحسين وتطوير مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالجانب المهاري لا بد من اختيار أفضل وأحسن الطرق والأساليب التدريبية وهذا ما جعلنا نفكر في أحد أهم الطرق التدريبية المستعملة في كرة القدم والمتمثلة في طريقة التدريب الدائري أو ما يسمى بطريقة العمل بالورشات وهي تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاولة إظفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية ومن جهة أخرى تعتبر طريقة تنظيمية لأداء التمارين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تطوير وتحسين القدرات البدنية التي تعتبر القاعدة الأساسية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (لموي، 1999، ص52).

من خلال ملاحظتنا لبعض مباريات الفرق الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة فئة أواسط u19 في تخصص كرة القدم كذا درستنا السابقة في الماستر التي كانت موسومة بعنوان : "أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر u16" تبين لنا أن هناك تباين في مستوى أداء اللاعبين ويظهر ذلك من خلال عدم تقدم مستواهم البدني والمهاري خاصة وهذا ما أثر سلبا على هذه الفرق التي تقبع في الأقسام السفلى وهذا كله راجع إلى عدم الإهتمام ببناء قاعدة كروية صلبة انطلاقا من المدارس الكروية وصول إلى فئة الأكابر وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن التمارين الخاصة المقدمة بطريقة التدريب الدائري لها دور كبير وحساس في مجال تحسين مستوى اللاعبين باعتبارها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية الخاصة التي لها ارتباط وثيق بالجانب المهاري بصفة عامة وبمهارة التصويب بصفة خاصة من خلال ما تقدم نحاول الإجابة عن التساؤل العام التالي:

- هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط ؟

-الأسئلة الفرعية:

- هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية بعض القدرات البدنية ((السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط ؟

- هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط؟

- ما طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) ومهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط ؟

2- الفرضيات:

***الفرضية العامة:**

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.

***الفرضيات الجزئية:**

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.

- توجد علاقة إرتباطية طردية بين بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) ومهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.

3-أسباب اختيار الموضوع: لعلّ أن لكل دراسة أسباب ودوافع ذاتية (شخصية) وموضوعية تدفع الباحث إلى

اختيارها والتي يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف بغية الوصول إلى اكتشاف الحقائق، من بين الأسباب التي دفعتنا الى اختيار هذا الموضوع نذكر:

***أسباب ذاتية:**

- الرغبة في إعداد برنامج تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري وتحديد أثرها في تطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) وعلاقتها بمهارة التصويب في كرة القدم لدى فئة الأواسط .

- الميول الشخصي للبحث في مجال طرق التدريب وتطبيقاتها في المجال الرياضي وخصوصا طريقة التدريب الدائري.

***أسباب موضوعية:**

- نقص في البحوث والدراسة التي تعتمد على التمارين الخاصة المعمّقة حيث انصبَّ اهتمام الباحثين على إعداد البرامج التدريبية التي غالباً ما تكون عامة وسطحية.
- محاولة معرفة أسباب ضعف مهارة التصويب لدى اللاعبين.
- معظم المدربين لا يزالون يعتمدون على طرق تقليدية لا تتماشى أصلاً وطريقة الأداء الحديث في كرة القدم.
- محاولة تحسيس المدربين لأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للوصول إلى تحقيق الأهداف بأقل التكاليف.
- التأكيد على العلاقة التكاملية بين مختلف جوانب الإعداد لدى لاعبي كرة القدم.

4- أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله وهو " أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) وعلاقتها بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19". تعد هذه الدراسة تكملة للدراسة التي إنطلقنا فيها في مستوى الماستر والتي كانت موسومة بعنوان " أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر u16"، وتكمن أهمية الموضوع في جانبين هامين هما:

❖ الجانب العلمي :

- إثراء الرصيد العلمي للمدربين والباحثين في هذا المجال .
- المساهمة في إرشاد المدربين للاستفادة من هذا النوع من البحوث .
- تقديم مجموعة من الاقتراحات العلمية قصد جعلها كمراجع علمية يستفيد منها الطلبة وكقاعدة لبداية بحوث أخرى.

❖ الجانب العملي :

- إعداد تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض القدرات البدنية(السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أواسط.
- توفير للمدربين اختبارات بدنية ومهارية مقننة تساعد على معرفة مستويات لاعبيهم .
- تفيد المدربين في استخدام هذه التمارين ضمن البرامج التدريبية أو التعديل عليها بما يلاءم قدرات اللاعبين لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- إبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة .

5- أهداف البحث:

الهدف الرئيسي من هذا البحث هو إعداد تمارينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

كما يهدف أيضا إلى:

- التعرف على أثر التمارينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

- التعرف على أثر التمارينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

- الكشف عن العلاقة بين بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات: إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات

التي يستخدمها الباحث، ولقد وردت في بحثنا عدة مفاهيم ومصطلحات، وحتى يرقى هذا البحث إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية وجب علينا تسليط الضوء على هذه المفاهيم والمصطلحات كما يلي:

➤ التدريب الرياضي في كرة القدم:

* **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه مفتي (2001، ص21) بأنه مجموع العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، كما يعرف أيضا بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي.

كما يعرفه "هارا" أنه إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (بسطوسي، 1999، ص 24).

* **التعريف الإجرائي:** يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال كرة القدم.

➤ التمارينات الخاصة:

* **التعريف الاصطلاحي:** تعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها الفرد بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة بدون استخدام أدوات أو باستخدام الأدوات الصغيرة أو على الاجهزة المتحركة والثابتة طبقا للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والصفات البدنية الخاصة واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية الخاصة

بالنشاط للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الانجاز الحركي والوظيفي بصفة خاصة. (سيرجي و بوليفسكي، 2010، ص 26)

***التعريف الإجرائي:** هي مجموعة من التمارين المقننة يتم تطبيقها في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب يراعى فيها مجموعة من الاسس العلمية لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب.
-**تمارين السرعة:** تعرف بأنها تلك الاوضاع والحركات التي يتخذها الفرد أو يقوم بها من أجل أداء مهارة معينة في أقل زمن ممكن وبكفاءة عالية.

-**تمارين القوة الخاصة:** تعرف بأنها تلك الأوضاع و الحركات التي يتخذها الفرد أو يقوم بها لبذل قوة معينة يستطيع بها التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهاتها بهدف تقوية المجموعات العضلية الخاصة التي تستخدم بدرجة كبيرة في نوع النشاط الرياضي الممارس.

-**تمارين المرونة الخاصة:** تعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات المتشابهة والغير متشابهة مع خصائص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع الفرد أدائها للوصول لاقصى مدى ممكن متاح بالمفصل أو أكثر من مفصل عن طريق الانقباض السريع للمجموعات العضلية العاملة على المفاصل والمسببة للحركة.

-**تمارين الرشاقة الخاصة:** تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي تتناسق مع خواص النشاط الرياضي الممارس يستطيع بها الفرد التغير في اتجاهات ومستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء في أقل زمن ممكن وبإيقاع حركي سليم. (سيرجي و بوليفسكي، 2010، الصفحات 72-80-86)

➤ التدريب الدائري:

***التعريف الاصطلاحي:** يعرفه هارا "Harre" أنه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يرعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبدأ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة (درويش و حسانين، 1999، ص 23).

كما يتفق كل من "Janath, Haag, Grannke" على تعريف التدريب الدائري بأنه برنامج معين مختار من التمرينات البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية بحيث يتم أداء كل تمرين في محطة معينة (عثمان، 1990، ص 73).

***التعريف الإجرائي:** هي الطريقة التدريبية التي اخترناها لتطبيق التمارين الخاصة وهي تتمثل في أسلوب تنظيمي دائري أو ما يسمى بطريقة العمل بالورشات يحدد من خلال اختيار وتنفيذ سلسلة مترابطة من التمرينات من طرف اللاعبين بموجب تسلسل محدد.

➤ القدرات البدنية :

-**السرعة:** تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن وتتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات. (مفتي، 2009، ص207)

-**الرشاقة:** القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (Thil, 1977 p197).

ويعرفها مفتي (2009، ص203) أنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

-**القوة:** هي قدرة اللاعب على التغلب أو محاولة التغلب على مقاومات مختلفة مثل الأثقال، وزن الجسم، كرات طيبة، حبل مطاطي، أجهزة متنوعة مثل (سلايم - حواجز - صناديق - حبال - مقاعد) صعود مدرج الملعب أو مرتفع، الجري في الرمال.. إلخ. (المولى والكعبي وعبد مالح، 2017، ص103)

وتعرف أيضا بأنها قدرة وإمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (البيك، 1990، ص164)، ولا يبتعد (هاره) عن هذا المعنى كثيرا فقد ذكر أنّ القوة العضلية هي (أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العضلي العصبي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة). (نصيف، 1990، ص164)

ويعرفها مفتي (2009، ص190) أنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض غراي ووجد لها.

-**المرونة:** هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب (حسنين، 2001، ص196).

ويعرفها مفتي (2009، ص199) أنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل.

➤ القدرات المهارية:

• **تعريف المهارة :** تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين (السطري، 2005، ص23)، وتعني المهارة أيضاً مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.

• **المهارة الرياضية:**

-**التعريف الاصطلاحي:** تعني حسب غنيم (2000، ص133) "تلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس".

-**التعريف الإجرائي:** المهارة الرياضية هي أساس الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني. إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بإحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على منافسيه ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم.

-**قوة التصويب:** وتتمثل في ركل الكرة بقوة سواء نحو مرمى الخصم من أجل التسجيل أو التميريرات الطويلة نحو الزميل.

-**دقة التصويب :** عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدّها.

➤ **فئة أواسط كرة القدم:**

***التعريف الاصطلاحي:** الأواسط جمع أواسط مفردة وسطى المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي الشيء. (الحشوش، 2006، ص188)

***التعريف الإجرائي:** المرحلة من 18 – 19 تسمى مرحلة المراهقة والمراهقة فترة من العمر والذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالي وتكون خبرته محدودة وقد اقترب من النضج العقلي والبدني والاجتماعي والانفعالي، وتبعاً لتصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) فإن الرمز U_ 19 يعني باللغة الانجليزية Under 19 أي تحت 19.

7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، ويجب أن تكون لها بداية واضحة فلا يمكن أن ينطلق البحث العلمي من الصفر فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة، فمن المعروف أن أي بحث علمي يقدم مجموعة من الفروض المستقبلية التي تأسس لبداية بحث جديد، وبحكم أنا بصدد إجراء بحث ميداني في مجال التدريب الرياضي إعتدنا على مجموعة من الدراسات المشابهة التي تناولت موضوعات مشابهة لبحثنا هذا لنرسم ما سميناه بخريطة الطريق نحو إنجاز هذا البحث ربحا للوقت من جهة وتقاديا للوقوع في الأخطاء التي وقع فيها من سبقنا في ذلك من جهة أخرى.

- عرض الدراسات التي تطرقت إلى التدريب الدائري وبعض القدرات البدنية ومهارة التصويب:

* **الدراسة الأولى:** كتشوك سيدي محمد" أثر برنامج تدريبي بالأنقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" السنة الجامعية 2010/2011 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

***تساؤلات الدراسة:**

1- ما هي فاعلية ومردودية تمارين التكميلية المدمجة بالأنقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعبين كرة القدم الناشئين؟

2- ما هو تأثير مثل هذه التمارين على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين؟

3- ما هو تأثير مثل هذه التمارين على مستوى الأداء المهاري؟

4- ما هي الفروقات المتحصل عليها بين العينة الضابطة والعينة التجريبية التي يقام عليها البحث؟

***أهداف البحث :**

1- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأنقال الحديثة للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العضلية.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمارين الأنقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية نبض القلب- والقدرة الإسترجاعية الأساسية للاعبين الناشئين وبعض القدرات الهوائية واللاهوائية مثل **VO2max** .

3- تحديد تأثير التدريب بالأنقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.

4- تقنين الحمل التدريبي بتمارين الأنقال المدمجة في فترات الإعداد وانسجامة مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية والكفاءة الوظيفية.

***فروض البحث :**

1-إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

2-البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابيا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم.

3-البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابيا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.

4-يحقق برنامج الأثقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجريبية.

***منهج البحث : المنهج التجريبي.**

***عينة الدراسة :** تتكون من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 لاعبا موزعين إلى مجموعتين، فريق وداد مستغانم (أ) كعينة تجريبية 18 لاعبا، والمجموعة الثانية تمثلت في فريق ترحي مستغانم (أ) 18 لاعبا كعينة ضابطة وكلا الفريقين ينشطون في القسم الأول تحت 17 سنة والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية وعددهم 16 فريقا للموسم الرياضي 2011/2010 *كيفية اختيارها : تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية .

***أدوات البحث :**

1-الاستبيان

2-الاختبارات البدنية(القدرة العضلية) والاختبارات الفسيولوجية والمهارية.

***الاستنتاجات:**

- رغم وجود مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة لدى المدربين، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأثقال، وعدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم.

- معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية والتمارين الزوجية مع الزميل لتنمية القوة العضلية وخاصة للناشئين، وإهمال تدريبات الأثقال.

- معارضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات وأنها تؤثر سلباً على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية كالرشاقة والسرعة والمرونة، مما يبين عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم.

- كما أن ليست لهم دراية أو معلومات كافية عن تأثير تدريبات الأثقال على بعض الوظائف الفسيولوجية كتحسين نبض القلب والتنفس في زيادة نشاط الدورة الدموية بصفة عامة والكفاءة البدنية بصفة خاصة في زيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية.

- عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه من الإمكان تنمية القوة العضلية بالأثقال للناشئين من فئة الأشبال تحت 17 سنة وحتى ما قبل البلوغ.

- إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيداً، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين استخدموا برامج للتدريب إن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.

- رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القوة بالأثقال للناشئين في مختلف المراحل، حيث يذكر رامر وفليك أن التدريب بالأثقال للناشئين يبدأ بعد سن 16 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس ، وأن مرحلة البلوغ والمراهقة تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفاً في إنتاج هرمون "التستسترون" الذي يساعد على الانقباضات العضلية وحجم العضلات والقوة العضلية ووزن الجسم بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب.

*التوصيات :

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- تعميم استخدام برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
- كما يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأثقال بطرق التدريب المختلفة (الأيرومترية، البليومترية).
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأثقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة التحمل العضلي والسرعة بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
- كما يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الأثقال التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسيولوجية، المرفولوجية،العوامل الوراثية، العمر التدريبي).

- كما يوصي الباحث المسؤولين عن هذه الرياضة بالاهتمام بالفرق الرياضية في كافة المستويات لتزويدهم بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية المجهزة بأجهزة الأثقال الحديثة.
- يوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين، بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الأثقال لمختلف التخصصات الرياضية الأخرى.
- يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى هادفة إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامو متر كما يوصي أيضا المسؤولين على مستوى جامعتنا بضرورة توفير هذا الجهاز.

- **الدراسة الثانية:** عبد الهادي حريزي أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19 سنة) دراسة ميدانية لفريقي ترجي وألمبي المسيلة وهي أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.
- * **مشكلة البحث:** هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة؟
- * **أهداف البحث:**

- 1- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة.
 - 2- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
 - 3- إيجاد حل لمشكلة ضعف أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.
 - 4- إتباع الطرق السليمة والعلمية في التدريب وذلك بإعداد اللاعب بدنيا جيدا.
 - 5- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة اليد.
 - 6- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري.
- * **الفرضيات:** البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
 - * **منهاج البحث:** منهاج التجريبي.
 - * **مجتمع الأصلي للدراسة:** تمثل المجتمع الأصل للدراسة في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 09 فرق .

***عينة البحث:** اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة، ب 15 لاعب تم اختيار عينة البحث التجريبي بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي.

***أدوات البحث:** الاختبارات المهارية والبدنية.

***نتائج البحث :**

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية الضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.

-تحسن أداء المجموعة الضابطة ولو نسبيا مقارنة بالقياس القبلي .

-تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي.

-تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

-أثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة).
-أثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير - التنظيط والتصويب).

***الافتراضات:** أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الافتراضات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.

- إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية .

- إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب في كرة اليد .

- إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.

- التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني والمهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة اليد.

- إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية، وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد.
- نقترح توفير مختلف العناد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.

- **الدراسة الثالثة:** بوعلی لخضر " تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم 15-16 سنة أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية السنة الجامعية 2014-2015.

*مشكلة البحث :

- 1- هل لأسلوب التدريب المستمر دور في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم من 15 حتى 16 سنة؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع اللاعبين الأشبال لاكتساب بعض القدرات البدنية والمهارية حسب أسلوب التدريب المستمر المقترحين؟
- 3- ما مدى تأثير أسلوب التدريب المستمر المقترحتين على القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم؟

*أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب المستمر و أهم التغيرات التي تحدث على عينة البحث.
- 2- دراسة الدوافع المختلفة لدى العينة التجريبية ومدى تجاوبهم مع البرنامج التدريبي المقترح.
- 4- التعرف على أهم الخصائص البدنية والمهارية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة.
- 5- التعرف على أهم متطلبات البدنية والمهارية لرياضة كرة القدم وأهم الأساليب الممارسة في عملية التدريب لرياضة كرة القدم.
- 6- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم.
- 7- ملاحظة أثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

***الفرضيات :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في الاختبارات البدنية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في الاختبارات المهارية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في دافعية ممارسة كرة القدم لدى اللاعبين الأشبال لكرة القدم.
- *منهاج البحث : المنهاج التجريبي .**

***المجتمع الأصلي للدراسة :** تمثل مجتمع البحث في أشبال فريق جمعية الشلف لكرة القدم الذي ينشط في الرابطة المحترفة الأولى للبطولة الجزائرية، والبالغ عددهم 24 لاعبا من سن 15 حتى 16 سنة للموسم الدراسي 2013/2012.

***عينة البحث :** قام الباحث باختيار عينة مكونة من ثلاث مجموعات، مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبتين، في كل مجموعة 8 لاعبين، أي 24 لاعبا والذين أجريت عليهم الدراسة.

***أدوات البحث :**

- الاختبارات المهارية والبدنية .
- مقياس الدافعية.

***نتائج البحث :**

تبين من خلال نتائج الدراسة أنّ البرنامج التدريبي لأسلوب التدريب المستمر يساعد على تحسين كل من قدرة التحمل العام والمرونة والقوة الانفجارية لعضلات الساقين والرشاقة لأشبال كرة القدم ذوي سن (15حتى 16 سنة) أثناء فترات الإعداد العام .بالإضافة إلى أنّ البرنامج التدريبي لأسلوب التدريب المستمر يساعد أيضا على تحسين كل من مهارة الجري المتعرج بالكرة ومهارة السيطرة على الكرة بالإضافة إلى دقة رمية التماس .

كما تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين أيضا استعمال الوسائل البيداغوجية أثناء فترات التدريب تساعد على تحسين قدرات اللاعبين وتشجيع اللاعبين لبذل مجهود مضاعف مع فهم جوانب القوة والضعف لديهم للعمل على تحسينها.

***الاقتراحات:**

- الاستفادة من نتائج الدراسة، وبرامج التدريبات الرياضية في إعداد دراسات مشابهة .
- استخدام كل من أسلوبى التدريب المستمر عالي الشدة وأسلوب التدريب المستمر منخفض الشدة لتحسين القدرات البدنية التي دلت عليها نتائج الدراسة أثناء فترات الإعداد العام أو فترات ما قبل المنافسة.
- إجراء دراسات مستقبلية لتأثير أسلوب التدريب المستمر بأنواعه مع متغيرات أخرى ومعرفة التأثير الإيجابي لهذا الأسلوب التدريبي.
- وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.
- إجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية المختلفة لمعرفة تأثير هذا النوع من الأساليب التدريبية على مختلف القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- الاعتماد على برامج تدريبية بأساليب مختلفة لمعرفة دور كل أسلوب تدريبي والفائدة التي تعود من استعماله على اللاعبين.
- الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الدراسة البدنية والمهارية التي خلصت إليها الدراسة عند إعداد برامج لتدريب لاعبي كرة القدم.
- يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية ودقة.
- الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.
- ضرورة تكثيف العمل مع الفئات العمرية الأولى خاصة المراهقين منهم مع الأخذ بعين الاعتبار خصائص الفئة العمرية التي يتميز بها المتدرب أو اللاعب والتعامل معهم بطريقة تسمح باحتوائهم.

- العمل على رفع معنويات ودافعية اللاعبين ومساعدتهم على تعلم كيفية التعامل مع مختلف الوضعيات التدريبية.
- العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتهاج وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.

● **الدراسة الرابعة:** مقال كمال "أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر" أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية السنة الجامعة 2012/2013.

***مشكلة البحث:** هل هناك أثر لبعض التمارين البدنية والمهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى اصاغر كرة القدم ؟
***تساؤلات الدراسة:**

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين التحكم في الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين درجة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟.
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين مراقبة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين المرونة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟.
- 5- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين الرشاقة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟
- 6- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين السرعة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟.

***أهداف الدراسة:**

- الكشف عن أثر التمارين البدنية والمهارية المقترحة على تطوير الصفات البدنية والمهارية عند فئة أصاغر كرة القدم.

-الكشف عن فاعلية التمارين البدنية والمهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري مقارنة بطرق التدريب الأخرى عند أصغر كرة القدم.

-توضيح مدى أهمية تدريب صفة السرعة والرشاقة والمرونة عند أصغر كرة القدم.

-اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي و لمدرّب لتطوير الجوانب البدنية لأصغر كرة القدم.

-اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي والمدرّب لتطوير الجوانب المهارية لأصغر كرة القدم.

-تطوير أداء المدربين لاعداد فرقهم من خلال نموذج مقترح لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لأصغر كرة القدم على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية.

-تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى التحضير البدني وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم، ومحاولة حل مشاكل ضعف الأداء المهاري للاعب الجزائري في كرة القدم.

- تحسيس المدربين بأهمية التدريب التكراري كطريقة فعالة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

***الفرضيات:**

***الفرضية العامة:** هناك أثر لبعض التمارين البدنية والمهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أصغر كرة القدم.

***الفرضيات الجزئية :**

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين التحكم في الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين درجة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

3-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين مراقبة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

4-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين المرونة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

5-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين الرشاقة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

6- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمارين السرعة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

*منهاج البحث: منهاج التجريبي .

*المجتمع الأصلي للدراسة: يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 30 لاعبا تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية.

*عينة الدراسة:

المجموعة التجريبية: تكونت من 15 لاعبا.

المجموعة الضابطة: تكونت من 15 لاعبا.

*أدوات البحث: الاختبارات المهارية والبدنية.

*نتائج البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة التحكم في الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة درجة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة مراقبة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمارين المرونة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمارين الرشاقة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

6- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمارين السرعة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

*الاقتراحات:

- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

- استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية الصفات البدنية والتركيز على طريقة التدريب التكراري في تنمية صفات السرعة، الرشاقة والمرونة.

- التركيز على الفئات الصغرى للعمل حول الخصائص الحركية والفنية وتحسينها في هذا السن حتى يصل اللاعب إلى الأصناف ومعه رصيد حركي وفني لا يستهان به وبالتالي تسهيل عملية تطوير أداءه المهاري والحركي.
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الأداء المهاري والبدني للاعبين.
- تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح مراحل التعلم التي يتم فيها تدريب أو تحسين مختلف المهارات.
- ضرورة استفادة المدربين من التمارين والاختبارات المقننة التي توصل إليها الباحث لأهميتها في تقويم مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لأصغر كرة القدم.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية- فيديو- حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف المهارات.
- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة به.
- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفر الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
- التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وأن لا تقلّ وحدات التدريب على أربع وحدات أسبوعياً.

- **الدراسة الخامسة:** إياد حميد رشيد الخزرجي "تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لاعمار 15-17 سنة" أطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وهو جزء من متطلبات درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية 2002.

*أهداف البحث:

1. التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد.
2. التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد.
3. التعرف على أي الأسلوبين (الدائري، المحطات) أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

*فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين استخدام اسلوبي (التدريب الدائري والمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
*منهاج البحث: المنهاج التجريبي .

*المجتمع الأصلي للدراسة: لاعبي المركز التدريبي في محافظة ديالي الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15-17 سنة.
*العينة: 24 لاعبا من المركز التدريبي بعقوبة تم تقسمهم إلى مجموعتين متجانستين إحداهما تستخدم أسلوب التدريب الدائري والأخرى أسلوب المحطات .
*أدوات البحث:

- الاختبارات البدنية الملائمة للقوة المميزة بالسرعة.
 - الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية.
- *الاستنتاجات:

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

2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (المناوله، لاستلام والتصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري.

3. وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري في إختبار الطبطبة.

4. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في الإختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات.

5. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات.

6. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات.

7. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدرت بالأسلوب الدائري.

***الاقتراحات:**

- 1.تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (الدائري والمحطات) لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من أجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية.
- 2.عند استخدام الأسلوبين (الدائري،المحطات) في تدريب يفضل استخدام التدريب الفئري عالي الشدة لما له من أثر في تطوير الجوانب المختلفة.
- 3.الإعتماد على استخدام هذه الأساليب في المدارس لما لها من أسس تنظيمية ولما لها من القدرة على إشراك أكبر عدد من التلاميذ في أي مكان.
4. استخدام أسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية.
- 5.إستخدام أسلوب التدريب الدائري لتطوير الجانب المهاري.

- **الدراسة السادسة:** محمد علي إبراهيم"تأثير تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية /قسم التربية الرياضية/جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية الرياضية2013.

***مشكلة البحث:**

- 1.ما مستوى قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى في لعبة كرة القدم؟.
- 2.ما المهارات الاساسية التي يتمتع بها طلاب كلية التربية الرياضية في لعبة كرة القدم؟.
- 3.هل هناك أثر للتمرينات الخاصة في رفع مستوى قوة الأنا وفي اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية؟.

***أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى:

- 1-بناء مقياس قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم.
- 2-إعداد تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم.
- 3-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم.

***فرضية البحث:**

- 1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اكتساب بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الطلاب الذين تعرضوا للتمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا.

***منهاج البحث:** المنهاج التجريبي .

*مجتمع الأصلي للدراسة: جميع طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالى والبالغ عددهم (250) طالباً وطالبة وفقاً للإحصائيات التي حصل عليها الباحث للعام الدراسي (2012-2013).

*العينة: (175) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالى وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

*أدوات البحث:

-مقياس قوة الأنا.

- المقابلة.

*الإستنتاجات:

اعتماداً على نتائج هذا البحث تم التوصل إلى:

-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى ما يدل على أن التمرينات الخاصة لها أثر كبير في زيادة قوة الأنا لدى طلبة كلية التربية الرياضية

-إتضح من نتائج البحث أن للتمرينات الخاصة أثر كبير في تطور المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

-إن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث كانت ذات انسجام قوي مع إمكانية اللاعبين وهذا ظهر واضحاً من خلال التطور الذي حصل في القدرات البدنية للاعبين.

*الاقترحات:

1.تأكيد المدرسين على تعزيز الجوانب النفسية لدى الطلبة لرفع مستوى تأهيلهم الرياضي.

2.يوصي الباحث باستخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لما لها من أثر كبير وإيجابي في مستوى الأداء الرياضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

3.دعم المناهج التدريسية بأساليب تطوير الاداء الرياضي المؤثره فيه مثل قوة الأنا -الثقة بالنفس - الاستقرار النفسي - قبول الذات.

4.يوصي الباحث باستخدام هذه التمرينات على فرق وفئات عمرية مختلفة في الميدان الرياضي.

5.تأكيد انفتاح الباحثين على ما يجري من تطور في الميدان الرياضي في مختلف الدول العربية.

• التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات التي تناولتها والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل.

*من حيث المجال المكاني: أجريت كل هذه الدراسات في البيئة العربية.

*من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها إقترحت برامج تدريبية أو برامج تمرينات خاصة لتطوير صفات سواء كانت بدنية أو مهارية.

*من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو إقترح برنامج تدريبي أو تمرينات خاصة وإختيار أفضل الطرق التدريبية لتطبيقه لتنمية الجانب البدني والمهاري.

*من حيث المنهج: إشتركت كل الدراسات السابقة في إستخدام المنهج التجريبي.

*من حيث العينة وكيفية إختيارها: تنوعت كيفية إختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، الدراسة الحالية اعتمدت في إختيارها العينة على الطريقة العشوائية البسيطة.

*من حيث الأدوات المستخدمة: إستخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، ونحن في دراستنا هذه اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية المهارية.

*من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار 't' ستيودنت، معامل الارتباط بيرسون.

*من حيث النتائج: إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الإختبار البعدي وأن البرنامج الخاصة حققت نتائج ايجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة في دراسة.

• أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:

من خلال الدراسات المرتبطة بالبحث تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا

لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من حيث:

- رسم خريطة البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.

- تحديد فصول الجانب النظري.

- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.

- الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.

- كيفية إختيار العينة.

- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.

- التعرف على أهم الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة وتحديد أنسبها.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- الوصول الى كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- تحديد المنهج المناسب.
- الاستفادة من خبرات الباحثين السابقة.
- تجنب الأخطاء الموجودة في الدراسات السابقة.
- تهيء للباحث إلى الاتجاه السليم لحل المشكلة وزيادة الخبرة في المجال البحثي.

في الأخير يرى الباحث أنّ الدراسات السابقة والمثابفة خريطة الطريق المواجهة نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كماً من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراسة الحالية ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون، وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الإستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

الجانب النظري
الخلفية المعرفية
النظرية للبحث

الفصل الأول

علم التدريب الرياضي يعتبر بمثابة منبع تصب فيه العديد من العلوم مثل علوم البيولوجيا والفسبولوجيا والتشريح والميكانيكا وعلم النفس... الخ. وفي السنوات الأخيرة حدثت طفرة في هذه العلوم أدت إلى تطورها وتقدمها مما إنعكس إيجاباً على علم التدريب، وأدت إلى تطوره وظهور العديد من طرق التدريب الرياضي مثل التدريب المستمر، الفتري التكراري، الدائري و المدمج.

ويمكن القول أن اختيار المدرب لطريقة التدريب تعد أمراً جدياً مهماً، وهذا نظراً لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وعليه يجب على المدرب أن يختار الطريقة التي تحقق أهدافه بأقل جهد وتكلفة مع ضمان تحقيق أحسن نتيجة، وأن تكون تخدم النشاط الرياضي التخصصي بصفة مباشرة وتتناسب مع مراحل التدريب السنوية وخصائص المرحلة العمرية التي يتعامل معها.

1- التدريب الرياضي الحديث.

1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

يعرّف مفتي (2001، ص143) التدريب الرياضي بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي.

ويعرفه علاوي (2002، ص17) "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة"

يعرف Matveev التدريب الرياضي علي أنه: "ذلك التحضير، البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية (jurgon, Weineck, 1986, p. 17).

ويعرفه مفتي إبراهيم (2009، ص10) على أنه: "أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى القصير والمدى الطويل طبقاً لأسس وقواعد علمية وينفذها (اللاعب/اللاعبة) بفاعلية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية من أجل تحقيق أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس. التدريب البدني هو أحد عناصر الإعداد أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات والقدرات البدنية أو ما يسمى بعناصر اللياقة البدنية وذلك بهدف الرفع من مستوى الأداء الرياضي خلال المباريات (البساطي، 1998، ص44).

ويضيف (هاولي، Hawley، 2002) في ظل تحسين الأداء الرياضي، نجد التدريب الرياضي هو تلك العملية المعقدة التي تهدف إلى تحسين القدرات الوظيفية المنظمة للحصول على الخبرة المعرفية والتقنية الفنية والنفسية اللازمة للمنافسة والهدف من التدريب الرياضي في العديد من الرياضات هو زيادة القدرات كتطوير السرعة أو المرونة القصوى في مسافة ووقت محدد (Hawley J.A, 2002, p. 29).

وفقا لكثير من المؤلفين، يتم تعريف التدريب الرياضي على أنه تنظيم معقد من العمليات الخاصة للوصول إلى مستوى جيد من الأداء الرياضي والقدرة على التكيف الأمثل مع الوضعيات المختلفة أثناء المنافسة. بناءً على هذا يمكن القول بان التدريب الرياضي هو ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية وهدفه رفع الأداء الرياضي من جميع النواحي سواء أكانت بدنية، نفسية، فكرية، مهارية، خطئية وحتى الخلفية التي هي أساس التعلم ضمن منهج ومخطط عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية من أجل الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن وبالتالي تحقيق أحسن النتائج والإنجازات التنافسية القابلة للتحسن باستمرار.

2-1- أهمية التدريب الرياضي للفرد والمجتمع:

- إرتباط الرياضة بالسياسة إذ أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها بين مختلف دول العالم، بعد نظرة الدول إلى الفوز الرياضي في الدورات الأولمبية واللقاءات العالمية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة و دليل على إرتفاع المستوى الإقتصادي للشعب.

- أصبح الفوز بالمنافسة الرياضية نتيجة الأبحاث والتجارب والخبرات العلمية والعملية، وليس وليد الصدفة ولذا كرس الدول علماءها لبحث جميع جوانب النشاط الرياضي للارتقاء بمستوى الإنجاز عند أفرادها مما يدعم تقدم الدولة، حتى أصبحت المسابقات الدولية منافسة بين علماء الدول المشتركة جنبا إلى جنب مع المدربين والرياضيين.

- اهتمت الدول بتبادل المعلومات وإقامة المؤتمرات الرياضية بغرض تحقيق سلامة اللاعبين والسمو بالرياضة، إلى جانب أنها وسيلة إعلامية للدولة لاستعراض الجانب الإجتماعي والإقتصادي والعلمي بها، واكتساب مركز متقدم بزيادة مكانة تنظيماتها بين المجتمعات الدولية.

- أصبحت مزاوله الفرد للنشاط الرياضي ضرورة من ضروريات الحياة الحديثة نتيجة التطوير التكنولوجي، وليس فقط من أجل التمتع بالوقت الحر الذي ازداد مع هذا التقدم بل من أجل تغيير التكرار الممل الناتج من التوقيت الثابت للعمل اليومي.

- يساعد ممارسة التدريب الرياضي على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للارتقاء بمستواه واكتشاف المواهب ذات الاستعداد الرياضي للوصول إلى المستويات العالمية في المجال الرياضي.

- يساعد التدريب الرياضي في عمليات التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع فيعمل على تلاقي متطلبات الفرد مع إمكانيات المجتمع.
- يعمل التدريب الرياضي على تحسين الحالة الصحية للفرد وبالتالي للمجتمع لما يستلزم من إجراءات ورعاية طبية واكتساب سلوك وعادات صحية سليمة في طريقة حياة الرياضي وتصرفه ونظام يومه.
- يؤدي التدريب الرياضي إلى رفع الكفاءات الوظيفية وتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية الذي يزيد من الكفاءة الإنتاجية في حياة الفرد ويكون قادرا على أداء أعماله اليومية بكفاءة عالية مع الإقتصاد في بذل الوقت والجهد.
- يساعد التدريب الرياضي على إعلاء قيم الولاء للمجتمع وتحمل المسؤولية كما يؤدي إلى رفع قيمة الإستعداد للدفاع عن الوطن.
- يساهم التدريب الرياضي في اكتساب قدرة تحكم الرياضي في تعبيراته الانفعالية و تشكيل مختلف دوافعه النفسية و كذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية خلال عمليات التدريب أثناء المنافسات كسمات المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والطموح وتحمل المسؤولية للإصرار على النصر وتهدف أيضا لخدمة الفرد والمجتمع.
- يعمل التدريب الرياضي على اكتساب الفرد المعارف والمعلومات التي تعمل على تنمية قدراته العقلية بما تتطلبه مواقف اللعب من التفكير والإدراك والتذكر وحسن التصرف وسرعة ودقة إتخاذ القرارات والتعود على التفكير المنظم لحل المشكلات.
- إعداد الرياضيين للقيام بالتدريب بمفردهم و بالتالي يمكن أن تصبح عملية التدريب فيما بعد مهنة للكسب لهم (عبد الخالق، 2003، الصفحات 6-7-8).

1-3- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

➤ التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم واتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة (علاوي، 2002، ص 17).

➤ التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

يرى مفتي حماد أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: علم التشريح، وظائف أعضاء الجهد البدني، بيولوجيا الرياضة، علوم الحركة الرياضية، علم النفس الرياضي، علوم التربية، علم الاجتماع الرياضي، الإدارة الرياضية (مفتي، 2001، الصفحات 21-22).

➤ التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب" (السيد، 2001، الصفحات 27-28).

➤ التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

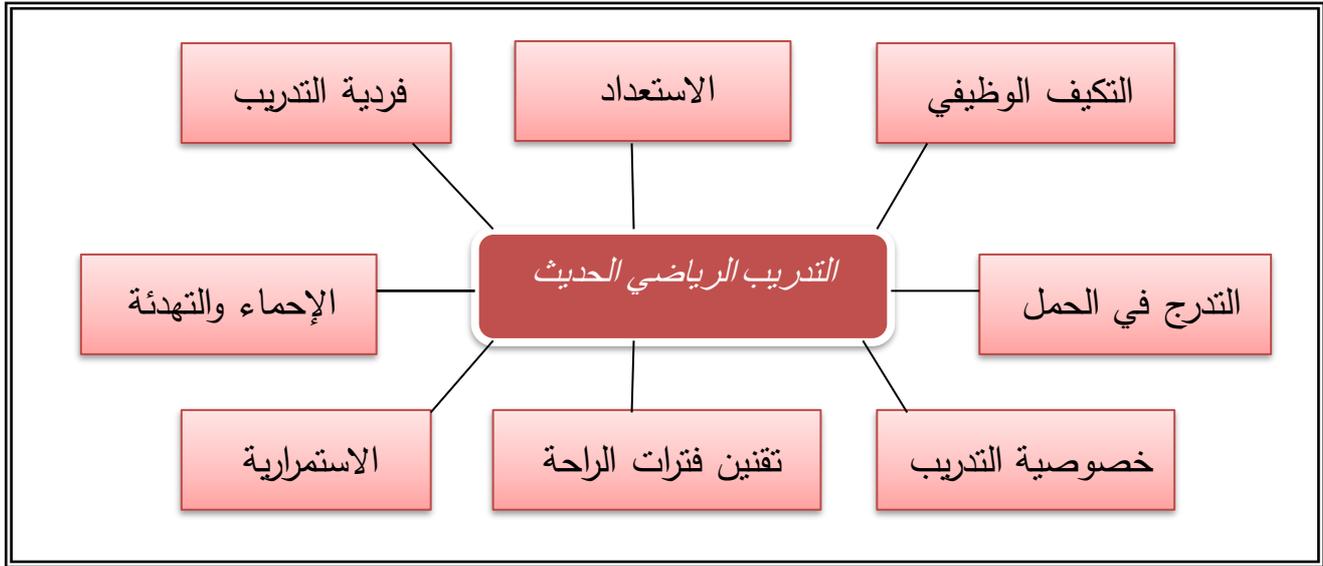
"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (مفتي، 2001، ص 22).

1-4-أسس التدريب الرياضي الحديث:

أسس التدريب الرياضي هي بمثابة الدستور الرئيسي الذي يستمد منها التدريب الرياضي كافة فعالياته وتطبيقاته وعلى المدرب أن يعتمد على هذه الأسس القواعد في كافة وحدات التدريب وتمارينها من أهمها الإحماء والاستعداد لرفع من مستوى الأداء الرياضي وتحقيق التكيف الوظيفي للأجهزة الحيوية مع مراعاة خصوصيات النشاط الممارس بالإضافة إلى التدرج من خلال الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب كما أنّ تقنين فترات الراحة تساعد على سرعة استعادة الشفاء وتحدد حالة الفرد العامة وعملية التدريب يجب أن تكون بشكل مستمر ومتواصل كأساس للوصول إلى المستويات العليا.

وفي المخطط التالي سوف نوضح أهم الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث:



الشكل 01: يمثل أسس التدريب الرياضي الحديث (مفتي، 2010، ص 28)

1-5- مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ معينة ولذلك يتم التخطيط للعملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
- 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

1-6- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، تعليمية، تنموية وهي:

*** الواجبات التربوية للتدريب الرياضي:**

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي تبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح وتواضع وضبط النفس وعدالة رياضية
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة والتصميم والطموح، والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر والكفاح والعزيمة...الخ.

*** الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي:**

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

*** الواجبات التنموية للتدريب الرياضي :**

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مفتي، 2001، ص 30)

1-7- أهداف التدريب الرياضي:

- من اهم الاهداف التي يسعى التدريب الرياضي لتحقيقها نذكر:
- يرتبط التدريب الرياضي بمفهوم الصحة (تجنب الحوادث و الإصابات).

- تحسين القدرات الحركية.
 - إعداد القابلية الحركية للعمل المطلوب من الرياضي .
 - تحسين القدرات الخاصة بالنشاط الممارس .
 - إكتساب معارف و قوانين النشاطات الرياضية الممارسة.
 - أن يكون الرياضي فعالا من الناحية الحركية.
 - أن يكون قادرا على تقييم مستوى التدريبات المنجزة (التحسن من مرحلة إلى أخرى).
- كما يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول باللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمراره ولأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، الخطئية والنفسية والذهنية، والخلفية والمعرفية، والتي تمكن الأداء المثال خلال المنافسات الرياضية. (غازي و هاشم، 2013، ص 17)

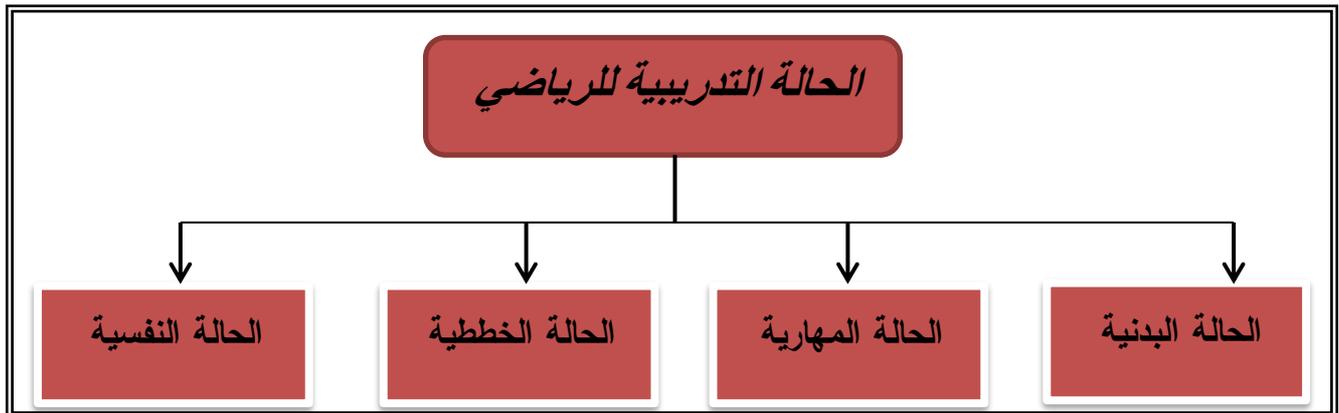
1-8- الحالة التدريبية للرياضي:

يهدف التدريب الرياضي بالدرجة الأولى الى رفع مستوى قدرات الفرد واستعداداته وذلك من خلال جرعات تدريبية مخططة مع مراعاة التكامل عند اعداد الرياضي عن طريق تنمية حالاته البدنية والمهارية والخطئية والفكرية والنفسية وهذا ما نسميه بالحالة التدريبية للرياضي وهي تشمل امكانات وقدرات الرياضي.

• الفورمة الرياضية:

يطلق مصطلح الفورما الرياضية في كثير من الأحيان على الحالة التدريبية التي تعبر عن حالة الرياضي الفعلية والفورما الرياضية هي حالة مثالية عالية تظهر من خلال الأداء الممتاز للرياضي.

مكونات الحالة التدريبية للرياضي:



الشكل 02: يمثل مكونات الحالة التدريبية للرياضي (البساطي ، 1998 ، ص 18)

الحالة التدريبية تعني المستوي الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة وهي حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستوى الرياضي حيث يتقدم المستوى بصفة مستمرة وبذلك تتأثر بمؤثرات داخلية وخارجية.

وعلى ذلك يمكن عرض مكونات الحالة التدريبية كمايلي:

• **الحالة البدنية:**

تشير الحالة البدنية إلى تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، ويعدّ الإرتقاء بمستوى العناصر واجباً لبلوغ المستويات العالية من الإنجاز في النشاط الممارس.

ويرتبط مستوى المكونات الأساسية للحالة التدريبية للفرد بنوع النشاط التخصصي، بالإضافة إلى العناصر البدنية العامة والتي تتطلبها الحالة التدريبية لمعظم الرياضات توجد عناصر بدنية خاصة تختلف من رياضة لأخرى تبعاً لطبيعة كل منها.

• **الحالة المهارية:**

تشير الحالة المهارية هنا إلى مستوى تطور الأداء المهاري في النشاط الرياضي وتشمل المهارات الحركية التي يتضمنها النشاط التخصصي، وتتمثل في المهارات المنفردة أو المركبة (المندمجة) سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية.

ويرتبط مستوى الحالة المهارية في أي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات البدنية بهذا النشاط، أي هناك إرتباط وثيق بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط.

• **الحالة الخطئية:**

تشير الحالة الخطئية إلى تطور مستوى القدرات الخطئية، والقدرة على دمج القدرات البدنية والمهارية في أشكال متنوعة وإختيار أحدهما بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة وهي كذلك تعبر عن قدرة الرياضي في إتخاذ القرار المناسب وسرعة تنفيذه في المواقف التنافسية بصورة فردية أو جماعية بما لا يتعارض مع قانون اللعبة. ويتوقف أيضاً مستوى الحالة الخطئية على إمكانيات الرياضي البدنية العامة والخاصة، كذلك القدرات المهارية والعمليات العقلية (الإدراك - التصور - التوقع - الإنتباه).

• **الحالة الفكرية و النفسية:**

تشير الحالة الفكرية أن تطور مستوى المعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضي من (فسيولوجية- قانون - خطط مهارات...إلخ)، وكذلك تطور السمات الخلقية والإرادية التي تتضح جالية في المواقف الإنفعالية المرتبطة بالمنافسات.

1-9- الإعداد الشامل للرياضي:

نقصد به تهيئة الرياضي لأداء حمل من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخطئية والفكرية والنفسية أي جميع نواحي الاعداد الرياضي المتكامل ويتضمن الاعداد الرياضي الشامل العناصر الآتية :

- الإعداد البدني:

الإعداد البدني يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية المتمثلة في القوة والسرعة والمداومة والمرونة والمقاومة.

- الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تنمية المهارات الحركية والقدرات الخططية سواء الفردية أو الجماعية التي يستخدمها الرياضي خلال المنافسات.

- الإعداد التربوي والنفسي:

أي إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية كتنمية الدافعية والروح الرياضية وتنمية الجانب المعرفي للرياضي واكسابه مختلف المعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي. (علاوي، 1994، ص 43)

1-10-1 حمل التدريب الرياضي:

1-10-1 مفهوم حمل التدريب الرياضي: هو ذلك الجهد الذي يقع على أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة أداء الفرد

لتمارين رياضية. (عبد المالح وآخرون، 2011، ص 155)

إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال ما نسميه بحمل التدريب، والذي يشمل الشدة والحجم سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة الأداء. (الجبالي، 2001، ص 117)

1-10-2 أنواع حمل التدريب الرياضي: يقسم ما تقيف Matveev 1977م حمل التدريب إلى قسمين رئيسيين:

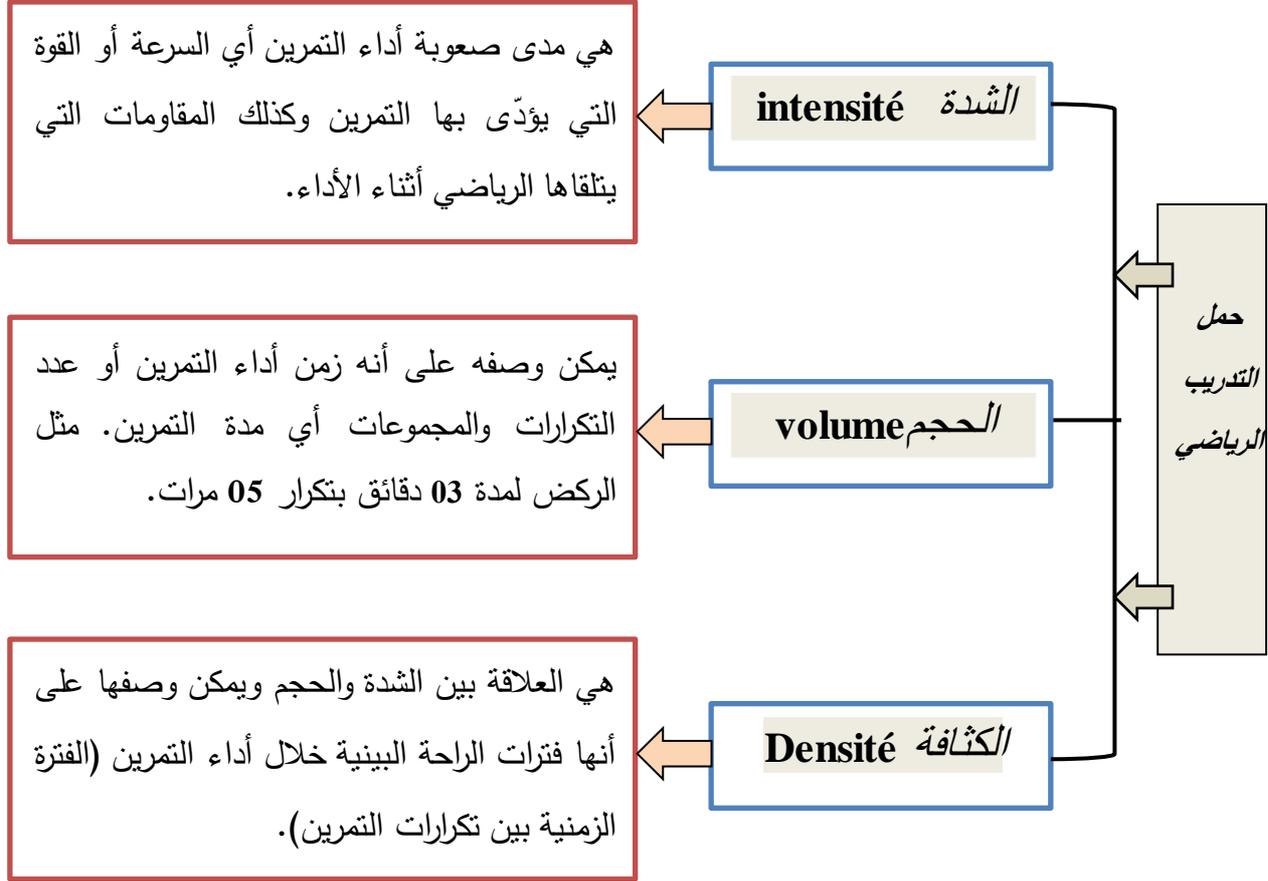
- الحمل الخارجي.

- الحمل الداخلي. (بسطويسي، 2003، ص 60)

***الحمل الخارجي:** يقصد به كل التمرينات التي ينفذها الفرد الرياضي لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والخططية قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة، أو المهارات الحركية كأداء الإرسال في التنس أو التصويبات في كرة السلة أو القدرات الخطية أو الصفات الإرادية، يلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المنجزة تتعلق بالبيئة التدريبية.

***الحمل الداخلي:** يقصد به تأثير الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي. ويمكن قياس الحمل الداخلي من خلال التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية مثل قياس الفارق بين نبضات القلب قبل القيام بالجهد وبعده مباشرة وتعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق لقياس الحمل الداخلي. (متولي، 2000، ص 32)

1-10-3 مكونات حمل التدريب الرياضي: تتمثل مكونات حمل التدريب الرياضي في ثلاث عناصر أساسية نذكرها كالاتي: (الجبالي ، 2001 ، ص 119)



الشكل 03: يمثل مكونات حمل التدريب الرياضي.

1-10-4 درجات حمل التدريب الرياضي:

- هي درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب على الرياضي، ويمكن تمثيلها بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، وتنقسم درجات حمل التدريب إلى:
- ❖ **الحمل الأقصى:** تتراوح درجته من 90% إلى 100% أين يصل الرياضي الى درجة تعب شديدة حيث لا يستطيع الاستمرار في الأداء.
 - ❖ **الحمل الأقل من الأقصى:** الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى، تتراوح درجته من 75% إلى 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
 - ❖ **الحمل المتوسط:** هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على جسم الرياضي، تقدر درجته بنسبة تتراوح ما بين 50% إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله.

❖ **الحمل البسيط (الخفيف أو الأقل من المتوسط):** هو الحمل الذي يقل عن الحمل المتوسط وتقدر درجته ما بين 30% إلى 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله. (مفتي، 2001، ص 75)

1-11-1 أنواع التدريب: تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي. فهي تعتمد في جوهرها على أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقاً للنظام المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، ينقسم التدريب إلى نوعين أساسيين هما:

1-11-1-1 التدريب اللاهوائي: يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفعاً جداً (لزمن قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي. و يقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفسفوكرياتين (ATP-CP)، النظام اللاكتيكي Lactic-Acid لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

1-11-1-2 التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي. والنظام الهوائي أو الأوكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الإستمرار لفترة أكثر من دقيقتين. والمدخل العلمي لتحديد إتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة.

الجدول التالي يوضح بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة من حيث نسبة مساهمة كل نوع من الانواع في مختلف الانشطة الرياضية حسب الصفات البدنية المستهدفة مع ملاحظة أنّ عمل هذه الأنظمة توافقي مع مساهمة متفاوتة فقط أي أنه لا يمكن الإستغناء عن أي منهم في أي نشاط من الأنشطة الرياضية.

النظام	النظام اللاهوائي		المتغيرات
	النظام الهوائي	النظام الأوكسجيني	
	اللاكتيكي LA	الفوسفاتي ATP-CP	زمن الأداء (التمرين)
	أكثر من 120 ثانية	من 15 حتى 120 ثانية	حتى 15 ثانية و بعد أقصى 25 ثانية
إتجاه التدريب	تحمل العمل لفترة قصيرة	تحمل السرعة	تحمل الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة
	تحمل السرعة	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة لفترة طويلة (التحمل الدوري التنفسي)
	تحمل القوة	القوة القصوى	تحمل الأنشطة الهوائية
	تحمل الأداء (النشاط)		
طبيعة النشاط	- تتوقف على نوع المهارات خاصة بكل نشاط ، في الزمن المطابق لنظام الطاقة.		

جدول رقم (01): يوضح الأنظمة الحيوية لإنتاج الطاقة حسب (مارفن، Merven، 1990)

1-12- طرق التدريب الرياضي الحديث:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي، أي هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية. (مفتي ، 2010، ص 185)

يعرفها أمر الله البساطي أنها تتمثل بالأجراء التطبيقي والمنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما (عمران، 2015، ص 112).

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب يعمل بشكل جيد على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي، ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

1-12-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة كالهرولة والركض والسباحة والتجديف.

وهي تعمل على تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص، والتحمل العضلي. أما تأثيرها على أجهزة الجسم فإنها تعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والغذاء الذي يساعد على زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

أما مكونات الحمل فتكون شدة التمرين ما بين (40-60) بالمئة من أقصى جهد للفرد ويكون العمل بصفة مستمرة لفترة طويلة ودون راحة، أما عدد مرات التكرار فيكون قليلاً إذا كان الأداء مستمراً لفترة طويلة.

* الأساليب المستخدمة في هذه الطريقة:

-ثبات شدة الأداء أي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل ويصل النبض هنا إلى 150 نبضة في الدقيقة.

-تغير شدة الأداء بتقسيم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزيد وتنخفض في الشدة حسب تقسيم المدرب.

-طريقة الجري المتنوع الفارتلك تتغير فيه سرعة التمرين طبقاً لمقدرة اللاعب وطبقاً لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة المحددة له مثل الجري 100م والمشي 100 أو الجري لمدة دقيقة والمشي لمدة دقيقة . (عربي، 2014، الصفحات 13-14)

1-12-2 طريقة تدريب الفارتلك (اللعب بالسرعة):

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة و إعتبروها إحدى طرق أو وسائل التدريب. لقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ، حيث تتطلب الأداء

الجري خلال تلك الأماكن إنخفاضاً وارتفاعاً في مستوى الشدة طبقاً لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة (مكان غير مستو، وثب لتخط عائق، منحدر، مرتفع، منحني... إلخ) ولذلك أطلقت عليها مصطلح الفارتلك - Fartelek وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقاً لإمكانات اللاعب.

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن سريع إلى أسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع وإنخفاض مستوى الأداء مع الإستمرار دون توقف أو إنتظام في متطلبات الأداء، لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة ويستحسن أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كلما أمكن وهي مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة والألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب.

مصطلح الفارتلك يعني (اللعب السريع) وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي، وما يميز هذا النوع من التدريب هو التغيير في مستوى سرعة أداء التمارين وكذا طبيعة الميدان الذي يتم فيه التدريب، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، مرتفعة، منخفضة، حواجز) وكذلك تنوع شدة التمرين من حين إلى آخر مما يساهم بشكل فعال في تطوير العناصر البدنية والمهارية للرياضي. (طلحة وآخرون، 2003، ص 22)

1-12-3 التدريب بالأسلوب التكراري:

يكون فيه التدريب على شكل سلاسل ومجموعات، مجموعة من التمارين أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات، حيث يمكن أن تصل شدة الحمل إلى أقصى حد في هذه الطريقة وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات والمجموعات، وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة كما يجب على المدرب مراعاة طول فترة أداء التمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة بين التكرارات عند تشكيله لشدة حمل التدريب بالأسلوب التكراري.

هو طريقة من طرق التدريب التي تكون فيها شدة الحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ بعد ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء. (عودة، 2014، ص 46)

* مميزات هذه الطريقة:

- تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنها في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

-فترة إستعادة الشفاء بين التكرارات.

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث الشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة عالية.

* مكونات حمل التدريب التكراري:

1. شدة أداء التمرين: 90 بالمئة للجري ، 90-100 بالمئة للقوة.

2. عدد مرات الأداء : زمن التمرين بدون تحديد زمن.

3. فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة 3-4 دقائق وطبقا للمسافة وتكون إيجابية للقوة من 3-4 دقائق مع مراعاة ان تكون إيجابية.

4. عدد مرات التمرين تكرار التمرين : للجري من 1-3 مرات للمقاومة من 20-30 رفعة في جرعة التدريب. (عربي، 2014، الصفحات 21-22)

1-12-4 طريقة التدريب الفتري:

يقصد به العمل العضلي أو الأداء الذي لا يستمر لمسافة أو مدة زمنية طويلة دفعة واحدة بل يكون عبر مراحل بحيث تكون هناك فترات عمل تعقبها فترات راحة بينية.

تتمثل هذه الطريقة في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد فترات الراحة طبقا لاتجاه التنمية، ويستخدم التدريب الفتري في معظم الرياضات حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في احداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.

*ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري منخفض الشدة.
- التدريب الفتري مرتفع الشدة.

-طريقة التدريب الفتري تتشابه مع طريقة التدريب التكراري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

✓ طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

✓ فترة الراحة بين التكرارات. (البساطي، 1998، ص 88)

1- طريقة التدريب المنخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريق التدريب، المستمر كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

* أهدافها:

- تنمية التحمل العام والتحمل الهوائي.
- تحمل القوة.

* تأثيرها الفسيولوجي و النفسي:

- من الناحية الفسيولوجية تساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.
- تساهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

* أهدافها:

- تطوير التحمل الخاص.
- التحمل الهوائي.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.

* تأثيرها الفسيولوجي:

- تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)
- من الناحية النفسية تساهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب / اللاعبة للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

(عمران، 2015، الصفحات 118-119-120)

1-12-5 التدريب البليومتري:

* ماهية التدريب البليومتري *la pliométrie*:

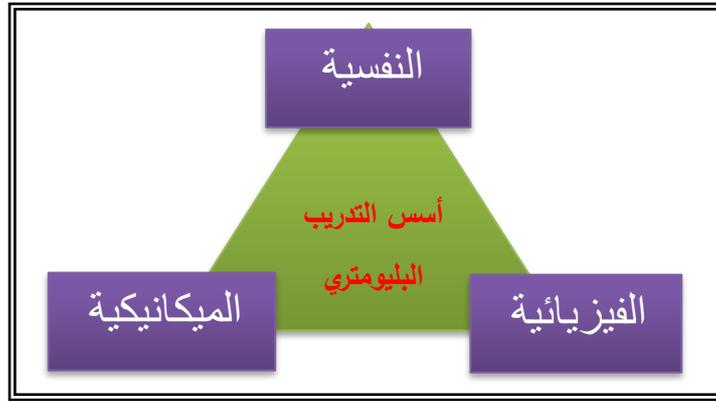
التدريب البليومتري هو من أبرز طرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تلعب القدرة العضلية دورا هاما في أدائها. (برويش ، 1998، ص 05)، التدريب البليومتري هو نظام تدريبي مصمم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع. (Alford, march 1989, p. 21).

كما يعرف التدريب البليومتري على أنه أنشطة تتضمن دورة مدّ وانقباض للعضلة العاملة (*cycle étirement raccourcissement*) أي الجمع بين الانقباض العضلي الإكسونتريك الكونسونتريك، وهذا ما يسبب مرونة العضلة

ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية وهذا ما يؤدي إلى قوة وسرعة في الأداء، وهذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي وزيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة وبكل سرعتها القصوى. (النمر و الخطيب، 1996، ص 19)

* أسس التدريب البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري على ثلاثة أسس رئيسية (فيزيائية، ميكانيكية، نفسية) حيث تمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات وسرعة إطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الأسس الميكانيكية تتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات، أما الأسس النفسية فتتمثل الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب. (البسطوسي، 1999، ص 310)



الشكل 04: يمثل أسس التدريب البليومتري.

* قواعد التدريب البليومتري: الاعتبارات الأساسية الواجب مراعاتها عند استخدام التدريب البليومتري تتمثل في:

- ✓ حمل التدريب: يعتبر حمل التدريب ذا أهمية كبيرة فمن الضروري أن يكون ذا حجم كبير مع استخدام أساليب حركية بسيطة.
- ✓ القوة الأساسية: هي القاعدة الأساسية التي يقف عليها اللاعب قبل بداية برنامج التدريبات البليومترية.
- ✓ المهارة: هي الجزء الرئيسي حيث تكمن أهميتها في بناء قاعدة مهارية لأداء التدريبات البليومترية.
- ✓ التقدم التدريجي في الحمل: للحصول على تدريب بليومتري فعال يخدم النشاط الممارس فإنه يجب اتباع المبادئ التالية:

- ❖ يجب أن تأخذ التمرينات الاتجاه الصحيح للحركة.
- ❖ يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي والمدى الحركي.
- ❖ يجب أن تؤدي التمارين بأسلوب انفجاري مما يساعد على رفع معدل بذل القوة في زمن قصير.
- ❖ يجب أن تؤدي التمارين بسرعة عالية.

* أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومترية:

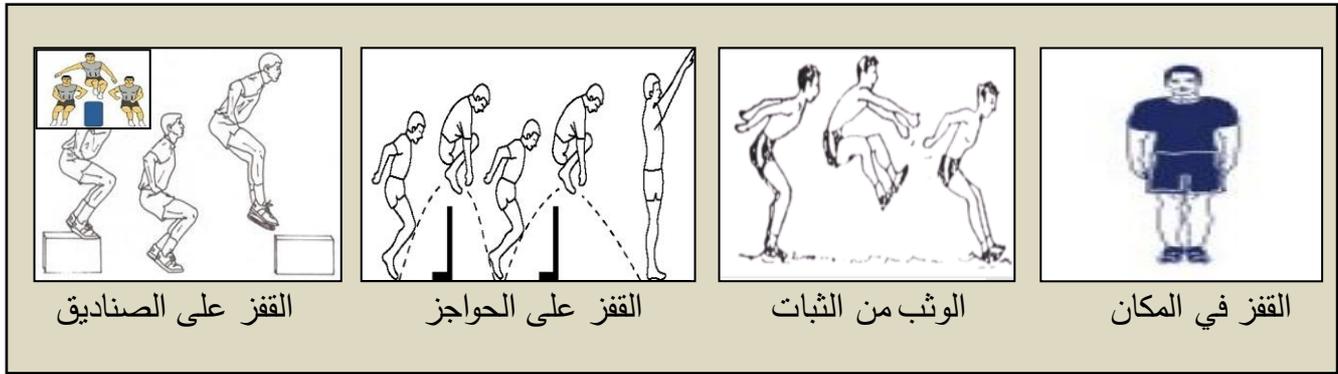
يمكن لتمرين البليومتري أن تأخذ عدة أشكال لتحقيق أهداف معينة وهذه التمارين تتميز باختلاف شدتها، إذ أن هناك تمارين صعبة وأخرى سهلة تمكن المدرب من استغلالها في تحقيق مبدأ التدرج في حمل التدريب (من السهل إلى الصعب) وهذه التمارين تشمل ما يلي: (GILLES et DOMINIQUE, 2012, p 111)

القفز في المكان: القفز من الثبات إلى الأعلى من وضع الوقوف (القفز العمودي).

الوثب من الثبات: ثني الركبتين قليلاً ثم الوثب إلى الأمام لعدة مرات.

القفز بين الحواجز: من وضع الوقوف مع ثني الركبتين والقيام بالقفز بين مجموعة من الحواجز.

تمارين القفز على الصناديق: ثني الركبتين والقيام بالقفز على الصناديق (يمكن القيام بالقفز الأمامي أو الجانبي)



الشكل 05: يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري.

- كما يمكن أن تقسم تمارين البليومترية إلى مجموعتين رئيسيتين:

تمارين صدمة مرتفعة	تمارين صدمة منخفضة
<ul style="list-style-type: none"> ❖ من الوقوف الوثب الطويل. ❖ وثبات بخطوات عالية أو طويلة. ❖ قفزات على حبال عالية 35 سم. ❖ قفزات فوق الصناديق بارتفاع أكثر من 35 سم. ❖ رميات بالكرة الطبية الثقيلة (5 - 6 كغ) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ الوثبات. ❖ القفزات بالحبل (travail avec corde). ❖ القفزات / خطوات قصيرة ومنخفضة. ❖ رمي الكرة الطبية (3 كغ).

الجدول 02: يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري.

*** تقنين حمل التدريب البليومترى:**

يتناسب مستوى الشدة مباشرة مع طول التمرين، وتمارين البليومترى المرتفعة الشدة مثل تمارين القفز من السقوط تنتج جهداً عالياً في العضلة وتكثيف أكبر في الوحدات العصبية العضلية لأداء الحركة أو مقاومة دفع قوى الجاذبية ولتوضيح أكثر يمكن تقسيم تمارين البليومترى إلى أربع مجموعات حسب شدتها كما ذكرناه سابقاً، كما أن كل خطة لبرنامج تدريبي تحتوي على تمارين البليومترى يجب أن تأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية:

✓ عمر الرياضي وتطوره البدني.

✓ المهارات والأساليب التي تتضمنها تمارين البليومترى.

✓ عوامل وأساسيات الإنجاز للرياضة الممارسة.

✓ متطلبات الطاقة للرياضة الممارسة وشكل التدريب الاختصاصي. (فرج ، 2012، ص 50)

تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية في العضلة ثم تقوم هذه الأخيرة بالانقباض بالتقصير على هذه المقاومة.

✓ الشدة : تصل الشدة في تمارين البليومتري الى أقصى شدة بما يزيد عن العضلة.

✓ الحجم : 6 - 10 تكرارات، 4 - 8 مجموعات.

✓ الراحة : 1 - 2 دقيقة بين المجموعات. (دبور، 1997، ص 146)

*** التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري:**

يمكن بناء برنامج التدريب البليومتري باستخدام الأسلوب التكراري أي المزج بين التدريب البليومتري وطريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 80 - 90 % مع تكرار التمرين لعدة مرات مع إعطاء فترات راحة بين التكرارات والمجموعات. في هذا النوع من التدريب يجب مراعاة عدة شروط نذكر من بينها:

✓ الإحماء المناسب:

نظراً إلى أن تدريبات البليومتري تحتاج إلى المرونة والرشاقة فيجب أن تكون هناك فترة كافية من الإحماء المناسب وأيضاً بعد الأداء تكون هناك راحة إيجابية.

✓ الشدة العالية المناسبة:

لا بد أن تؤدي تدريبات البليومتري بشدة عالية لتحقيق أفضل انجاز من التدريبات، مع مراعاة فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات.

✓ الزيادة المتدرجة في الحمل:

يجب أن تقوم برامج التدريب البليومتري على مقاومة أعباء الحمل الزائد فالحمل الزائد يجبر العضلات على العمل في شدة مرتفعة. (طلحة وآخرون، 2003، ص87)

مما سبق ذكره يمكننا القول بأن طريقة التدريب التكراري تتميز بالمقاومة القصوى أثناء الأداء الذي يكون مشابهاً لأجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدر على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية صفة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد مجموعة من المتغيرات نذكرها كالاتي:

✓ فترة دوام التمرين والتي تكون محددة بالمسافة أو الزمن والتي تكون:

● قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 02 دقيقة.

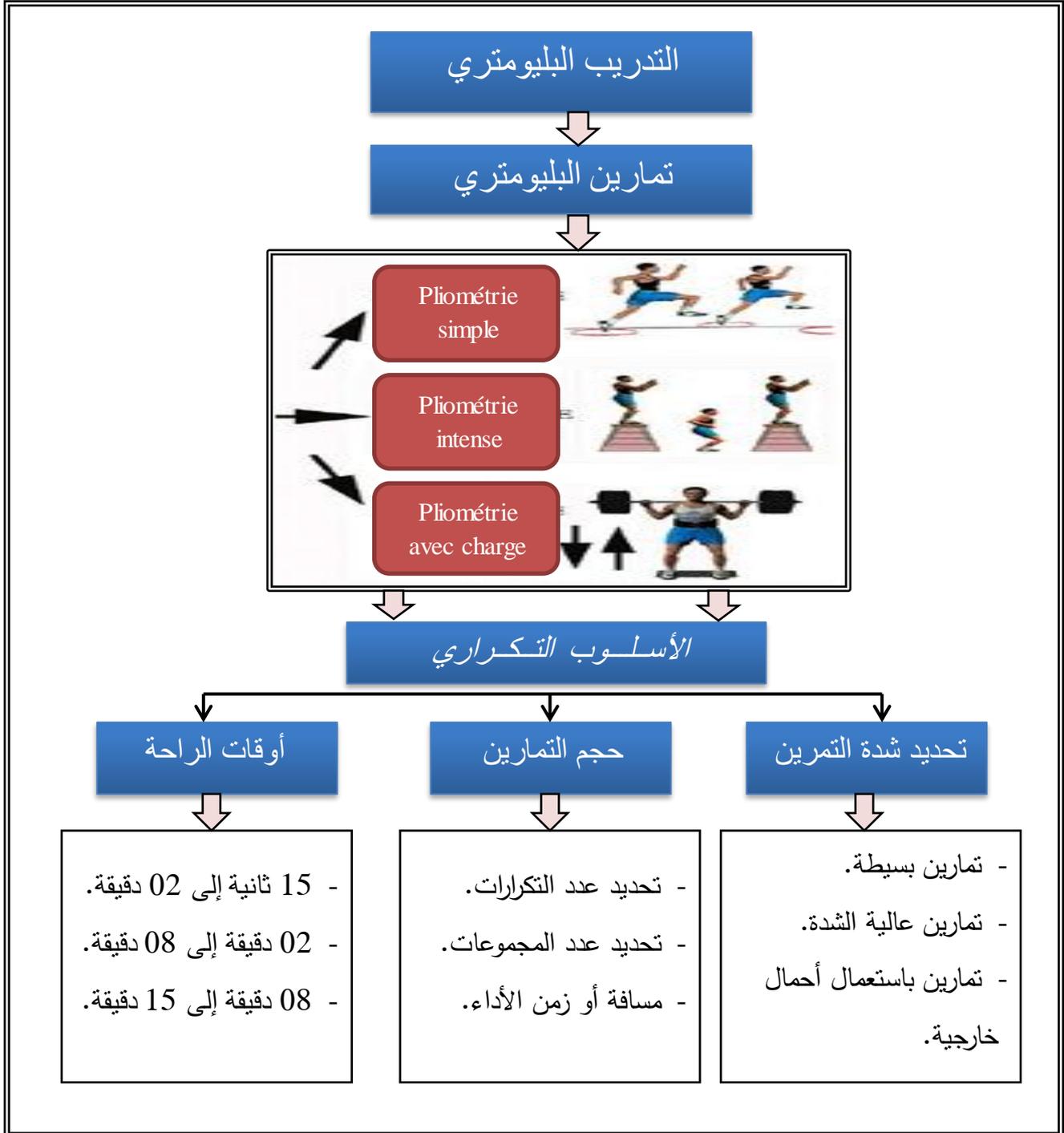
● متوسطة وتستمر من 02 دقيقة إلى 08 دقيقة.

● طويلة وتستمر من 08 دقيقة إلى 15 دقيقة.

✓ تحديد شدة التمرين.

✓ كما يجب على المدرب تحديد فترات الراحة.

✓ الضبط الصحيح لطبيعة العمل وعدد التكرارات. (البصير ، 1999 ، ص169)



الشكل 06: يمثل الربط بين التدريب البليومتري والتدريب بالأسلوب التكراري.

1-12-6 التدريب الدائري:

أولاً : ماهية التدريب الدائري :

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري **circuit training** في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس، وكان الفضل في ذلك إلى كل من مورجان **Morgan** وأدامسون **Adamson** في جامعة ليدز بانجلترا .

إكتسب التدريب الدائري بعد ذلك موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ويرجع ذلك لعدة أسباب منها:

- التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إليه من آلية وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة .
- التقدم الحادث في فسيولوجية التدريب الرياضي، حيث كان لذلك فضل كبير على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنياتها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير .

• إن التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة " المستمر , الفترى منخفض الشدة , الفترى مرتفع الشدة , التكراري " ولكنه أسلوب أو نظام للعمل

قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة. (البساطي، 1998، ص 103)

ويعرفه هار ، harre بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ

أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. (عربي، 2014، ص22)

ويعتبر مانفرد شولس **Manfred scholich** من أكثر العلماء الذين نجحوا في تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائري وكذلك النماذج التي تتناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما في ذلك متغيرات التدريب وإمكانات التزايد

ومجالات الاستخدام , حيث نجح في وضع النماذج التالية :

أولاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر.

ثانياً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة .

ثالثاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى مرتفع الشدة.

رابعاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري.

* طرق التدريب المستخدمة في التدريب الدائري:

عند تطبيق التدريب الدائري كشكل تنظيمي، نجد أنه يستخدم في تطبيقه إحدى طرق التدريب التالية:

أولاً: طريقة الحمل المستمر

تؤدي الدورات التدريبية في هذه الطريقة بدون فترات الراحة البينة سواء لدورة واحدة أو أكثر حتى ثلاث دورات، ويتم

التدريب الدائري عند تطبيق هذه الطريقة بأحد الأشكال الآتية:

1-التدريب بدون فترات راحة، وبدون زمن هادف لدورة واحدة أو أكثر.

2-التدريب بدون فترة راحة، مع زمن هادف لثلاث دورات.

3-التدريب بدون فترات راحة، مع زمن محدد لأداء التمرينات وتحديد جرعة التدريب، ولكن مع أداء أعداد متفاوتة

من الدورات التدريبية.

*النقاط التي يجب مراعاتها عند تطبيق جميع أشكال هذا النوع من التدريب:

-تختار تمرينات بسيطة، مع تجنب التمرينات التي تسمح فقط خلال درجات الحمل بعدد قليل جدا من التكرارات.

-يراعى توفر امكانيات للتدريب تزيد عن عدد المؤدين له وذلك عند تطبيق كل أشكال التدريب بحيث يتم تجنب

حدوث إزدحام عند أي محطة. (شحاتة، 2015، الصفحات 132-133)

ثانياً: طريقة الحمل الفترى:

1-الحمل الفترى منخفض الشدة:

وتشمل نظام العمل:

- نظام عمل (15ثا أداء-30ثا راحة).

- نظام عمل (15ثا أداء -45ثا راحة).

- نظام عمل(30ثا أداء-30ثا راحة).

2-الحمل الفترى مرتفع الشدة :

- تثبيت زمن التمرينات من (10-15) ثا وبوقت راحة (30-90) ثا

- تثبيت عدد التكرارات (08-12) تكرار وبوقت راحة (90-180) ثا. (عربي، 2014، ص 25)

ثالثاً: طريقة الحمل التكرارى

يحدد جوهر هذه الطريقة من خلال العمل التكرارى، وتؤدي التمرينات فقط باستخدام أحمال إضافية زيادة على وزن

الجسم وتكون بمقاومات متنوعة مثل العلكة وتصل شدة الإثارة في كل تمرين إلى حوالي 70-90 % أحيانا تصل إلى

100 % لمقدرة الأداء القصوى. (شحاتة، 2015، ص 133)

وتشمل: - تثبيت عدد التكرارات ب(08) تكرارات وبوقت راحة (120) ثا

- تثبيت زمن الأداء من(10-15) ثا وبوقت راحة (90-180) ثا. (روز غازي عمران، 2015، صفحة 130)

ثانيا: أهمية التدريب الدائري:

*الأهمية التعليمية:

- ✓ تحسين القدرة الوظيفية للفرد وزيادة إمكاناتها على التكيف برفع كفاءة أجهزته الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والعصبي والعضلي والقدرات التوافقية.
- ✓ تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد.
- ✓ الاهتمام بالفروق الفردية إذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستوى حالة الفرد التدريبية وتطبيقه على الصغار والكبار مع البنين والبنات كل على حسب إمكاناته.
- ✓ يشترك في الأداء عدد كبير أو صغير من الأفراد في وقت واحد.
- ✓ وجود الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وإمكاناته وبين متطلبات التدريب مما يرفع مستواه وذلك بتطبيق أساس فوق الحمل.
- ✓ وسيلة لتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه ويسمح بمقارنة الفرد لنفسه بنفسه من فترة لأخرى.
- ✓ أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد، ولتتبع تطور حالته التدريبية وسرعة تقدمه، وفاعلية البرامج التدريبية.
- ✓ استخدام أنواع متعددة من التمرينات الرياضية تبعا للإمكانيات المتاحة وتلاقي النقص في بعض أدوات التدريب والأجهزة.
- ✓ يساعد على الإقتصاد في الوقت وتوفير المال والجهد.

*الأهمية التربوية:

- ✓ تطوير سمات الفرد الإرادية (الكفاح، المثابرة، الثقة بالنفس وغيرها).
- ✓ تؤدي معرفة التمارين مسبقا إلى ضمان مرور الفرد بخبرات نجاح مستمرة وتجنب خبرات الفشل حيث يعمل كل لاعب حسب خبراته وقدراته.
- ✓ تعود الرياضي على الإستقلال الذاتي بالاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية بالأداء الذاتي من الأفراد لمحطات التدريب الدائري.
- ✓ أن قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تنمي عنده سمة الصدق والأمانة.
- ✓ إشتراك الأفراد في وقت واحد تنمي روح الفريق والعمل الجماعي.
- ✓ إتاحة الفرص للاحترام المتبادل بين اللاعبين وإحترام ذوى الإمكانيات والقدرات المتواضعة بنفس القدر لإحترام ذوى القدرات العالية لأن مجال التقدم متاح للجميع كل حسب قدراته.

ثالثاً: أهداف التدريب الدائري

- ✓ تنمية القوة العضلية القصوى
- ✓ تنمية السرعة
- ✓ تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ كما تلعب دوراً هاماً في تنمية الجوانب المهارية للرياضيين كل حسب تخصصه.

رابعاً: تأثير التدريب الدائري

- ✓ من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظراً لأنه يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.
- ✓ من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية.

خامساً : الخطوات الأساسية لإعداد دائرة تدريبية: نتبع الخطوات التالية عند تطبيق التدريب الدائري:

- 1- تحديد الغرض من الدائرة التدريبية.
- 2- تحديد التمرينات للدائرة لتحقيق الغرض المراد الوصول إليه وتبعاً لحالة الفرد وطريقة التدريب المستخدمة. وتختار التمارين بناء على:
 - ✓ حسب أعضاء الجسم المتأثرة بالتمرين.
 - ✓ حسب تأثير التمرين وغرض الدائرة .
- 3- تحديد الجرعة التدريبية: لتحديد الجرعة لأحد التمارين بالدائرة يراعي:
 - ✓ قيام الفرد بالأداء السليم للتمرين المحددة.
 - ✓ تسجيل التكرار الأقصى لأداء التمارين.
 - ✓ حساب الجرعة التدريبية بنصف أو ثلث أو ربع التكرار الأقصى تبعاً لحالة الفرد.
- 4- تجهيز لكل لاعب بطاقته الخاص التي يسجل فيها مستواه (عدد مرات التكرار، عدد الدورات) في الفترات البينية .
- 5- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لأداء التمارين.
- 6- تحديد أماكن تمارين الدورة ويتم التحديد بأرقام بطاقة الفرد.
- 7- يؤدي المدرب أو أحد الرياضيين نموذجاً لكل تمرين للتذكير حيث أن هذه التمارين قد تم ممارستها من قبل عند تحديد الجرعة.
- 8- تحديد وإيضاح اتجاه تولى سريان التمارين التي تقترب من شكل دائري.

- 9- إعطاء والوقت الكافي للأفراد خمس دقائق للإحماء بأداء بعض التمرينات وكيفية الانتقال عبر المحطات.
- 10- تقسيم الأفراد عند كثرتهم إلى مجموعات. (الخالق، 2003، الصفحات 208-211)

سادسا : مميزات التدريب الدائري من أهم مميزات التدريب الدائري:

- 1- طريقة هامة لزيادة كفاءات الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- 2- تسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة.
- 3- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرق التدريب كالتدريب المستمر أو الفترتي أو التكراري.
- 4- يمكن تشكيل التمرينات المختارة بحيث تسهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية، والقدرات الخطئية، بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية.
- 5- يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقا لجرعة محددة تتناسب مع درجة مستواه الحالي.
- 6- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات طبقا للإمكانيات المتاحة.
- 7- يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية.
- 8- تعتبر من الطرق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والإثارة. (شحاتة، 2015، ص123)

سابعا: الخصائص المنظمة لبرامج التدريب الدائري

- ✓ يجب ألا يقل زمن التدريب الدائري عن 15-20د ويمكن التقدم بزيادة الزمن 30د في نهاية مرحلة قبل المراهقة يتم ترتيب التمرينات بالتبادل مع أجزاء الجسم المختلفة والمجوعات العضلية ويفضل ألا يتكرر في التدريب جزء من أجزاء الجسم في تمرينين متتاليين أو أكثر، ومن الأفضل ترتيب التمرينات كالتالي (تمرينات رجلين، ذراعين، بطن، ظهر).
- ✓ عدد التمرينات يقع ما بين 6-9 تمرين.
- ✓ عند استخدام تمرينات جديدة يجب على المدرب أن يؤدي نموذجا صحيحا لأداء هذه التمرينات، كما يجب أن يحدد عدد مرات أداء كل تمرين.
- ✓ لا يطلب المدرب من الأطفال أداء التمرينات بسرعة معينة أو أن ينتهي من أداء تمرينات الدائرة بأسرع وقت، ففي هذه المرحلة من التطور يجب أن يستمتع الأطفال بأداء تمرينات الدائرة، كما يجب أداء هذه التمرينات كل على حسب سرعته.

- ✓ يجب أن تكون تمارينات الدائرة سهلة وبسيطة وأن يكون الطفل قادرا على تحمل أداء التمرين بدون احتياجه إلى خبرة سابقة أو في المقابل وجود خبرة غير مفيدة فعلاطات عدم الرضا التي ترسم على وجه الطفل دليل على عدم راحته أو استمتاعه بأداء هذا التمرين ففي هذه المرحلة من التطور يكون الضغط غير المرغوب فيه فعندما تتواجد الضغوط لا يتواجد المرح والاستمتاع ،يجب إيقاف أي نشاط قبل أن يشعر الأطفال بعدم الراحة والملل مباشرة ، ولا تدفع الطفل بل اتركه ليكون خبرةً ايجابية نحو التدريبات البدنية.
- ✓ على قدر الإمكان إختار وقدم التمارينات الخاصة بالدائرة بصورة محببة مريحة وسوف تجد الأطفال يؤدون التدريبات باستمتاع (أبو العلا وأحمد ، 2003 ، ص 296).

1-13 شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية:

- ✓ تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية.
- ✓ وضوح الهدف العام للوحدة التدريبية.
- ✓ يجب أن توضع الطريقة على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- ✓ يجب أن تتماشى الطريقة مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها. (عبد البصير ، 1999 ، ص 151)

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مختلف طرق التدريب الرياضي عامة وطريقة التدريب الدائري خاصة، وأيضاً إلى التدريب الرياضي ومكونات العملية التدريبية وخصائصها. حيث أصبحت هذه التقنيات والمكونات مهمة للمدربين الرياضيين فعلمية التدريب اليوم أصبحت علمية تعتمد على معرفة علمية والإستفادة من العلوم الأخرى كعلم التشريح والفسيولوجيا وعلم النفس وبقية العلوم الأخرى من أجل نجاح عملية التدريب. كما أن عملية التخطيط الجيد للتدريب تساعد المدرب على إنجاز مهامه في أحسن الظروف وتوصله إلى تحقيق أهدافه التي سطرها في بداية الموسم، كما تساعد الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة على إبراز قدراته البدنية والمهارية وتطويرها بعد كل مرحلة من مراحل حياته الكروية.

الفصل الثاني

تعد التمرينات البدنية ضرورية للفرد من أجل أن يحيى حياة سليمة خالية من الأمراض والعاهاات والنشوهات فضلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها وهي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي في المجال الرياضي. وتعددت الآراء حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد أغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان " فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة .

ومن أهم شروط نجاح عملية التدريب هو أن تتوافق هذه التمرينات مع خصائص المرحلة العمرية التي تطبق عليها وفي هذه الدراسة تم تطبيقها على فئة الأواسط وتتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى التمرينات البدنية المختلفة ومن ثم تحديد خصائص ومميزات نمو لاعب الأواسط في هذا السن وكذا خصوصيات تدريب هذه الفئة.

2- التمارين البدنية:

تعتبر التمارين البدنية القاعدة الأساسية لكل نشاط بدني للوصول إلى الأداء الأمثل سواء كان ذلك النشاط في الميدان الرياضي أو الميدان المهني أو العلاجي كما أن التمرينات البدنية تكاد تكون النشاط البدني الوحيد الذي هدفه النمو المتكامل والمتزن للإنسان من حيث النواحي التكوينية والشكلية والوظيفية والمعنوية وكذا النواحي النفسية والاجتماعية.

فالتمارين الرياضية يجب أن يتم إختيارها بعناية طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والنفسية والاجتماعية والفسولوجية والتشريحية، فيجب عند إختيار التمرينات أن تتسم بالطابع التربوي للبيئة والمجتمع الذي نعيش فيه مراعيًا في ذلك طبيعة نوع الفرد المؤدي ذكرا أو أنثى كما يراعى عند إختيار الأوضاع والحركات أن تتوافق مع المبادئ الفسيولوجية والتكوينية التشريحية والنمط الجسمي للفرد.

التمارين الرياضية لا يتوقف تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يتعدى تأثيرها إلى الجانب المهاري والعقلي والنفسي والإجتماعي فهي ليست تماريناً بدنية تهتم بالبدن دون غيره من مجالات بناء الفرد، وإنما تهدف إلى تنمية وتطوير الفرد من كل جوانبه البدنية والنفسية والإجتماعية وذلك بشكل متكامل ومتوازن (السيد، 2016، ص 46).

2-1 ماهية التمارين البدنية:

قام الكثير من المهتمين بالتربية الرياضية عامة والتمارين خاصة بوضع العديد من التعريفات التي تحدد معنى التمارين ومفهومها.

فيعرف **بندكس وماجي (bandks-mugge)** التمارين جميع التمارين البدنية التي تمارس بدون أدوات وبالأدوات اليدوية أو على الأجهزة الثابتة.

أما **كوسر وبنسيل (kossier-bunzel)** التمارين البدنية التي تؤدي بغرض تربوي خلال البناء الجسماني والحركي من أجل تحقيق المستوى العالي من القدرة على العمل الرياضي أو مهنة معينة، التي تصل أيضاً في مرحلتها النهائية إلى المنافسة.

تعرف **ليلي زهران** التمارين بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة. (السيد وتوت وأحمد محمد ، 2012، ص 21)

أما العالم السويدي **هنريك لنج (H.LING)** قد عرف التمارين بأنها تمارين منظمة وضعت ليكون لها تأثير خاص على الجسم وبعض أسس التدريب الحركي.

في حين عرف **موسى فهمي** التمارين بأنها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي قدرته الحركية التي تؤدي لغرض تربوي، وذلك للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة وتختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية (علم النفس-علم الاجتماع التربوية - طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء - التشريح -علم الحركة -الصحة العامة). (السيد، 2016، ص 45)

وعرفه **وجيه** بأصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار وهو الوسيلة الوحيدة للتعلم الحركي.

من خلال التعاريف السابقة يتضح أنها كلها أجمعت على أن التمارين هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء الرياضي وفي مجالات الحياة المختلفة.

وبالتالي يمكن أن نعرف التمرينات البدنية على أنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية ذات أغراض محددة تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته من خلال الإستناد على الأسس العلمية والتربوية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء الحركي وتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي في نوع النشاط التخصصي.

2-2 أهمية ومميزات التمرينات الرياضية:

تحتل التمرينات كإحدى أنواع النشاط الحركي مكانة مهمة وتشكل التمرين وممارستها أحد المتطلبات الرئيسية لاكتساب تعلم المهارة الحركية وإتقانها ، إذ أنّ الخصائص الثابتة في نظريات التعلم تؤكد على فوائد التمرين في تعلم المهارة الحركية ، ومن إحدى هذه الخصائص هي أن ممارسة التمرين يزيد من إعطاء الفرص للمتعلم في نجاح أدائه مستقبلا ويزيد من خبرته على مواجهة متغيرات اللعب الحقيقي ، ويشير أيضا (schmidt) إلى أن التمرين مفهوم واسع يشتمل على خبرات متعددة وفي مواقع كثيرة وبتوقيات مختلفة وفي ظروف ومراحل متنوعة لذا يجب اتباع التخطيط الصحيح والموجه في استخدامات جدولة تمرين التعلم وكيفية ممارستها وتنظيمها. ويرى وجيه أن أهمية التمارين تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتطوير عناصر اللياقة البدنية للاعداد المهاري والوصول إلى التوافق الالي، وأن التمرين يؤهل الرياضي والفكري واكتساب ربط أجزاء الحركة ومجالها وهو بمثابة نقل التعلم من مهارة إلى مهارة، وإن أهم فائدة من التمرين هو توسيع الإدراك الحسي. (عزيز، 2013، الصفحات 51-52)، ويمكن توضيح أهميتها ومميزاتها في النقاط التالية:

- 1- مساعدة الجسم على النمو الشامل والمتزن.
- 2- تساهم في إكساب الجسم اللياقة البدنية.
- 3- يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد.
- 4- لا تتطلب ملعبا نظاميا له مقاييس كباقي الالعاب، فيمكن أدائها بدون أدوات أو أجهزة.
- 5- تساهم في المحافظة على سلامة القوام.
- 6- تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها، تميزها بعامل الأمن والسلامة وبعدها عن جانب الخطورة التي تتصف بها باقي الأنشطة الرياضية.
- 7- يمكن للفرد أن يمارسها حسبما يتناسب ويتفق مع إمكانياته وقدراته.
- 8- تعتبر التمرينات أساس للإعداد البدني العام والخاص لبعض الأنشطة الرياضية، حيث تعتبر الأساس في رفع المستوى الفني لمعظم الأنشطة الرياضية، فلها الدور الأكبر في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية (مستوى البطولة والمنافسة)، كما أنها تحتل نسبة كبيرة من الموسم الرياضي، حيث تشمل فترة الإعداد البدني على الجزء الأكبر من التمرينات الرياضية.

9- لا يتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن إعطاء ما يناسب منها للمراحل السنوية المختلفة وحسب مستوى اللياقة البدنية. (السيد، 2016، ص 48)

2-3 تقسيم التمرينات البدنية:

لقد اختلفت الآراء حول تقسيم التمرينات البدنية، وقد خضعت هذه التقسيمات إلى اعتبارات خاصة، ومن هذه التقسيمات:

1- التقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي.

2- التقسيم من حيث الغرض والهدف.

3- التقسيم من حيث الأداة والأسلوب.

أولاً: التقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي:

أثبتت الأبحاث والدراسات العلمية في مجال التربية الرياضية أن التمرينات البدنية تحدث تأثيراً فسيولوجياً على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، ويمكن تقسيم التمرينات من حيث التأثير الفسيولوجي إلى مايلي:

1- تمرينات الإسترخاء:

وهي عبارة عن حركات اهتزازية تؤديها أعضاء الجسم وهي في حالة استرخاء تام وتشمل تمرينات الإسترخاء على (المرجحات-الاهتزاز-الدورانات بالأطراف كالذراعين)، وعادة ماتكون تمرينات الإسترخاء بعد التمارين القوية العنيفة التي ينتج عنها توتر عضلي في المجموعات العضلية الكبيرة وتظهر أهميتها في أنها تعمل على زيادة إمداد هذه العضلات بالدم مما يعمل على تحسين حالة الانقباض والانقباض العضلي للعضلات العاملة في التمرين، بالإضافة إلى إسهامها في عنصر الإطالة سواء كان ذلك في العضلات أو الأربطة المحيطة بالمفاصل.

2- تمرينات المرونة:

وهي مجموعة التمارين التي تؤديها المجموعات العضلية الصغيرة والتي تتميز بقصر طولها بهدف زيادة درجة مطاطيتها وقدرتها على الأداء في مدى حركي واسع، وغرض تمرينات الإطالة هي زيادة مرونة المفاصل والأربطة والأوتار المحيطة بها، بالإضافة إلى زيادة درجة مطاطية الألياف العضلية، حيث أنها تزيد من مطاطية الأربطة والأوتار تزيد من الألياف، وتختلف تمرينات الإطالة باختلاف نوع المفصل المرتبط به وبإختلاف نوع النشاط الرياضي، وغالبا ما تؤدي هذه التمرينات باستخدام أجهزة وأدوات تساعد على زيادة المدى الحركي أو باستخدام الزميل كشخص مساعد يساهم في الزيادة التي تعمل على زيادة مرونته، والأدوات المستخدمة في تمرينات الإطالة والمطاطية تعمل على تهيئة أعضاء الجسم وذلك لتجنب الإصابات الناتجة كالتمزق والشد الذي يحدث في الكثير

من الأحيان ويكون سببه عدم القيام بعملية الإحماء، كما يتطلب أدائها في بداية التمرين لتجنب الشعور بالتعب.
(السيد وتوت وأحمد محمد، 2012، الصفحات 32-33)

*أهمية تمارين المرونة:

- تساعد في تطوير الصفات البدنية الأخرى .
- تساعد في إزالة وتأخير ظهور التعب والإقلال من إحتتمالات التقلص العضلي.
- تساعد في تطوير السمات الإرادية كالجرأة والثقة بالنفس والشجاعة.
- تساعد في سرعة إكتساب وإتقان المهارات الحركية بصورة إقتصادية وأكثر إنسيابية وفعالية.
- تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الممارس.
- تحذ من خطر التعرض للتشوهات القوامية.

*العوامل المؤثرة في تمارين المرونة:

- طبيعة تركيب عظام المفصل.
- درجة مطاطية العضلات والأربطة والأوتار التي تعمل على المفاصل.
- قوة وحجم العضلات العاملة على المفاصل.
- كفاءة الجهاز العصبي العضلي.
- طبيعة إيقاع حياة الفرد اليومية.
- نوع ومستوى النشاط البدني والمهاري للفرد.
- الاصابات المختلفة حول المفصل.
- الحالة النفسية للفرد.
- السن والعمر التدريبي.
- الجنس.

* تقسيم تمارين المرونة من حيث طبيعة النشاط الرياضي الممارس:

-تمارين المرونة العامة:

تُعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات الغير متشابهة مع خصائص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع الفرد أدائها للوصول لأقصى مدى ممكن متاح بالمفصل أو أكثر من مفصل عن طريق مساعدة قوة خارجية أو عن طريق الإنقباض السريع للمجموعات العضلية العاملة على المفاصل والمسببة للحركة.

- تمارينات المرونة الخاصة:

تعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات المتشابهة مع خصائص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع الفرد أدائها للوصول لأقصى مدى ممكن متاح بالمفصل أو أكثر من مفصل عن طريق مساعدة قوة خارجية أو عن طريق الإنقباض السريع للمجموعات العضلية العاملة على المفصل والمسببة للحركة. (السيد وتوت، أحمد محمد ، 2012، الصفحات 80-81-82)

3- تمارينات القوة:

تهدف تمارينات القوة بالدرجة الأساسية إلى تنمية وتطوير عنصر القوة العضلية، ويأتي ذلك بقدرة الفرد على المقاومة أو التغلب على المقاومة الخارجية والتي تأخذ أشكالاً متعددة منها:

* **ضد المقاومة الخارجية وتشمل:** (الاتقال الحديدية - الكرات الطبية - أكياس الرمل - مقاومة ثقل الزميل - الحبال المطاطية)

* تمارينات القوة بمقاومة وزن الجسم:

تشمل تمارينات القوة بمقاومة وزن الجسم جميع التمارينات التي تؤدي من أوضاع مختلفة مثل ثني الركبتين - المشي لمسافات في الرمل أو على الأرض - التعلق لسحب الجسم - القفز لتعدي الحواجز.

وتعمل تمارين القوة على إكساب الفرد الممارس هذه التمارينات القوة العاملة لجميع العضلات في الجسم أو المجموعات الرئيسية العاملة في التمرين، وبهذا يكون الهدف منها خاص بتقوية مجموعة عضلية معينة في الجسم مثل تنمية قوة عضلات البطن عدد أداء التمرين (الجلوس من القعود).

كمبدأ عام في تمارينات القوة يشترط تهيئة العضلات بشكل عام قبل البدء في ممارستها، والعمل على إتباعها بتمارين الإسترخاء العضلي خصوصاً عندما يكون الجهد المبذول في التمرين قويا وعنيفا هذا وتختلف تمارينات القوة باختلاف نوع القوة المراد تنميتها حيث تقسم تمارين القوة إلى :

1. القوة المميزة بالسرعة.

2. القوى العضلي (القصوى).

3. تحمل القوة. (السيد وتوت، عبد العزيز، 2012، الصفحات 33-34)

4- تمارين التحمل:

هي التمارينات التي تستخدم لمقاومة التعب وترتبط بتنمية العمل والقدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ومختلف أجهزة الجسم الحيوية.

تهدف تمارين التحمل إلى تنمية قدرة الفرد على الإستمرار في الأداء لفترات زمنية طويلة دون هبوط كفاءته أثناء العمل والأداء، أي قدرة الفرد أثناء أدائها على مقاومة التعب، وترتبط تمارين التحمل بوظيفة وأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية خصوصا الجهازين القلبي والوعائي، وتقسم تمارين التحمل إلى نوعين هما :

***تمارين التحمل العام:** وهي ترتبط باشتراك مجموعات عضلية متعددة في أداء هذه التمارين مع استمرار كفاءة الجهازين القلبي والوعائي مثل تمارين الجري المتواصل والتمارين المتكررة على وتيرة واحدة.

***تمارين التحمل الخاص:** تمارين التحمل الخاص تنحصر في مقاومة الفرد للتعب في مجموعة عضلية تعمل طيلة أداء التمرين لأوقات زمنية ممكنة حتى الشعور بالتعب وعدم القدرة على المواصلة والإستمرار في أداء نفس المجهود والعمل العضلي (السيد، 2016، ص 53).

5- تمارين السرعة:

هي تلك الحركات المختلفة المتشابهة أو غير المتشابهة التي يستطيع الفرد أدائها بطريقة متكررة في المكان أو بالتحرك من مكان بإيقاع حركي سليم وفي أقل زمن ممكن.

* أهمية تمارين السرعة:

- تطوير السمات الإرادية كالثقة بالنفس وإتخاذ القرار.
- تساهم في نجاح العديد من المهارات الحركية.
- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.
- مكون أساسي في معظم الأنشطة الرياضية.

*العوامل المؤثرة في تمارين السرعة:

- المرحلة السنية، الجنس.
- وزن الجسم.
- درجة الحرارة.
- العوامل الوراثية للألياف العضلية.
- قدرة عضلات الجسم على الإسترخاء.
- قابلية عضلات الجسم على الإمتطاط.
- قوة عضلات الجسم.
- كفاءة الجهاز العصبي العضلي.
- مرونة مفاصل الجسم.

- الإستخدام الأمثل لقوانين الحركة. (عليوة ، 2015 ، الصفحات 91-92)

6- تمارينات الرشاقة:

هي تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها الفرد التغيير في إتجاهات ومستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء في أقل زمن ممكن وبإيقاع حركي سليم.

*أهمية تمارينات الرشاقة:

- 1-تساهم بقدر كبير في سرعة تعليم وإتقان المهارات الحركية.
- 2- تساهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المركبة.
- 3-تساهم في سرعة تحسين الصفات البدنية الأخرى.
- 4-تطوير السمات الإرادية كالشجاعة وإتخاذ القرار، الثقة بالنفس الجرأة.

*تقسيم تمارينات الرشاقة:

تنقسم تمارينات الرشاقة من حيث متطلبات النشاط الرياضي الممارس إلى:

*تمارين الرشاقة العامة:

تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي تختلف مع خواص النشاط الرياضي الممارس يستطيع بها الفرد التغيير في إتجاهات ومستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء في أقل زمن ممكن وبإيقاع حركي سليم.

*تمارين الرشاقة الخاصة:

تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي تتناسق مع خواص النشاط الرياضي الممارس يستطيع بها الفرد التغيير في إتجاهات ومستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء في أقل زمن ممكن وبإيقاع حركي سليم.

*الإعتبرارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارينات الرشاقة:

- التغيير في الحدود المكانية لإجراء التمرين.
- التغيير في سرعة توقيت أداء أجزاء التمرين.
- التغيير في مستويات وأسلوب أداء التمرين.
- التغيير في الظروف المحيطة بأداء التمرين.
- التغيير في بداية التمرين.
- التغيير في نوع المقاومات الخارجية بالنسبة للتمرين.

- إضافة بعض الحركات الجديدة على التمرين.
- إضافة المواقف الجديدة غير المعتاد عليها أثناء أداء التمرين.
- أداء التمرين في الإتجاه العكسي .
- أداء بعض التمرينات المركبة بدون تجهيز مسبق لها.
- ربط التمرينات المركبة بتسلسل متنوع.
- الإهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمرينات الرشاقة داخل الوحدة التدريبية. (عليوة ، 2015 ، الصفحات 85-86)

7- تمرينات التوازن:

تهدف تمرينات التوازن إلى تنمية قدرة الفرد الممارس لها على التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم سواء كان ذلك من وضع الثبات أو الحركة، وتنقسم تمرينات التوازن إلى :

- * **تمرينات التوازن الثابت:** وهي مجموعة التمارين التي يؤديها الفرد من وضع الثبات، والتي تكون فيها قاعدة الغرتكاز في أضيق الحدود مثل الوقوف على قدم واحدة أو يد واحدة، أو الجلوس على المقعدة...إلخ.
- * **تمرينات التوازن الحركي:** وهي مجموعات التمارين التي يؤديها الفرد أثناء الحركة ذلك باستخدام أجهزة مثل (المشي والتقدم والوثب) سواء كان ذلك باستخدام أجهزة مثل (عارضضة التوازن أو قاعد السويدية).

8- تمارين التوافق العضلي العصبي:

تشمل على التمرينات التي يقوم فيها الفرد باستخدام جهازيه العضلي والعصبي للقيام بحركات تدخل فيها الحواس بشكل أساسي، وتنقسم تمرينات التوافق إلى:

1. تمرينات التوافق الكلي للجسم.
2. تمرينات التوافق بين اليد والعين
3. تمرينات التوافق بين القدم والعين. (السيد وتوت، أحمد محمد ، 2012 ، الصفحات 35-36)

ثانيا: التقسيم من حيث الغرض والهدف:

(أ) **التمرينات الأساسية العامة:** هي الركيزة في التربية الرياضية وأنشطتها المتعددة، تؤدي هذه التمرينات بشكل متكرر مع إجراء التعديل عليها حيث كمية تكرارها والفترة الزمنية التي نستغرقها بالإضافة إلى العمل على زيادة صعوبتها وإجراء التعديلات المناسبة عليها بما يتناسب وقدرات ومستوى الفرد المتطور، وتهدف التمرينات الأساسية إلى تحقيق غرضين هما:

- 1- **غرض بنائي:** التي تعمل على إكساب وتنمية العناصر الحركية والبدنية لدى الفرد ، كذلك تسعى إلى إكساب الفرد القوام الجيد والمتزن والمحافظة عليه.

تتخصص تمارين الغرض البنائي في تمارين القوة-تمارين المرونة- تمارين القدرة العضلية-تمارين التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي.

2- غرض حركي تعليمي: ينحصر غرض التمارين الحركية التعليمية في تنمية مهارات الفرد الحركية الأساسية (المشي-الجري-الحجل-الوثب...إلخ).

التي تعتبر حركات أساسية وضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية، كما أنها الأساس في المهارات الضرورية للتعلم الحركي.

وتستخدم هذه التمارين بإدخال التعديلات والتغييرات على حركات الفرد الأساسية مثل الجري باستخدام أدوات أو القفز والوثب من فوق الحواجز..إلخ.

ب) التمارين الغرضية:

يقصد بها التمارين التي تكون وسيلة أساسية لتحقيق هدف مقصود، كما هو الحال عند أداء تمارين تخدم وتساعد في تعلم مهارة من مهارات الجمباز، فهي تشكل العامل الأساسي المساعد في تعليم المهارات الحركية لكثير من الأنشطة هذا من جهة، ومن جهة أخرى يمكن إستخدام كجانب تعويضي لمعالجة القصور أو الضعف الناتج من جراء الاستمرار في ممارسة نشاط رياضي، كما هو الحال عند إعطاء تمارين تعويضية للذراع الأخرى في حالة طعن في رياضة المبارزة، أو عند إعطاء تمارين لإطالة عضلات الرقبة الأمامية نتيجة للعمل المكتبي المستمر.

ج) تمارين المستوى:

الغرض الأساسي من تمارين المستوى هو إتقانها و أدائها من قبل مجموعة من الأفراد في تشكيلات مختلفة بطرق فنية لإظهار جمال الحركة التي يشمل عليها التمرين، وعادة ما يستخدم هذا لنوع من التمارين في العروض الرياضية، وغالبا ما يتم استخدام الأدوات في هذا النوع من التمارين.

ثالثا: التقسيم من حيث الأداة والأسلوب:

تقسيم التمارين بأغراضها السابقة (الأساسية - الغرضية - المستوى) من الأداة الاستخدام والأسلوب المستخدم إلى:

أ-التمارين الحرة:

وهي مجموعة من التمارين التي يؤديها الفرد بدون إستخدام أدوات، وقد تكون تمارين فردية حرة أو زوجية أو جماعية.

ب- التمرينات بالأدوات:

وهي مجموعة التمارين التي يؤديها الفرد باستخدام الأدوات على إختلاف أشكالها وأنواعها مثل (الأطواق - الكرات الطبية - الاثقال الحديدية - الحبال..إلخ).

ج- التمرينات باستخدام الأجهزة:

وهي مجموعة من التمارين التي يؤديها الفرد على الجهاز، وقد تكون هذه الأجهزة أساسية أو مساعدة بديلة مثل (عقل الحائط - الصناديق المقسمة - عارضة التوازن -العقلة...إلخ). (السيد وتوت، أحمد محمد ، 2012، الصفحات 37-38-39)

2-4 طرق التقدم وتصعيب التمرينات :

***أسس التقدم بالتمرينات:**

1. أن يكون التقدم بالتمرينات وفقا لخطة متدرجة وليس عشوائية .
2. أن يتم التقدم من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.
3. أن تتناسب سرعة التقدم بالتمرين مع سن وقدرات الأفراد.
4. أن تتم عملية التقدم بناء على الإتقان التام لأداء التمرين المراد التقدم به أو تصعيبه.

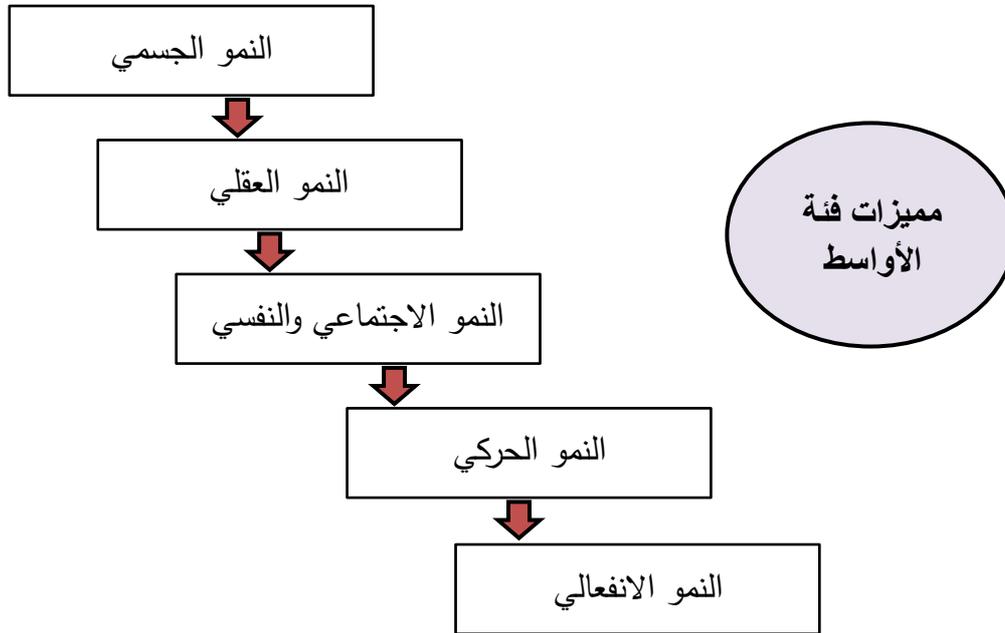
***أساليب التقدم بالتمرينات:**

- 1.المطالبة بدقة الأوضاع والحركات.
- 2.أداء التمرين لمدى أكبر أو لأقصى مدى ممكن.
- 3.التغيير في الأوضاع الإبتدائية لزيادة صعوبة الحركة.
- 4.التغيير في سرعة أداء التمرين بزيادة السرعة أو إبطائها حسب نوع التمرين.
- 5.إطالة الذراع الرافعة.
- 6.الثبات في بعض الأوضاع المبينة لمدة مناسبة (العمل العضلي الثابت).
- 7.إضافة عمل عضلي اخر (حركة جديدة) للتمرين لم تكن موجودة به.
- 8.تضييق قاعدة الارتكاز .
- 9.إستخدام أكثر من أداة في وقت واحد.
- 10.الأداء بصورة زوجية أو جماعية بدلا من الأداء الفردي.
- 11.إدخال أداة في التمرين.
- 12.إختيار تمرينات التوافق العضلي العصبي وتمرينات عمل الأطراف بالتبادل في إتجاهات معاكسة لبعضها ثم إضافة عمل عضلي آخر لها. (السيد وتوت، أحمد محمد ، 2012، الصفحات 68-69)

2-5 تعريف فئة الأواسط:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي: الأصاغر، الأشبال، الأواسط، الآمال، الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

2-5-1 خصائص فئة الأواسط:



الشكل 07: خصائص الفئة العمرية (17-19) سنة.

* النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن " 03 كلغ" في السنة و" 29 سنتمتر" بالنسبة للطول. (الحافظ، 1990، ص 48)

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية. (علاوي، 2002، ص 147)

-الصفات البدنية عند فئة الأواسط:

أ-القوة:

تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19) سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى % 40 ، وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوجرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتخلص العضلي.

ب-السرعة:

ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي والعضلي، ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

ج-المرونة:

تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية، وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي. (ريسان خريبط ، 1998 ، الصفحات 34-38)

*النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة. (الحافظ، 1990، ص 69)

* النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل

للأسرة، ويصبح قادراً على الانتماء للجماعة. ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التقطن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة. (مختار، 1982، الصفحات 33-162)

*النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي:

أولاً: الصراع مع الأسرة: معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلاً: تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي "Feridenberg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التفانية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

ثانياً: المراهق والزملاء (الرفاق): يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما: العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائماً وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

ثالثاً: المراهق والمركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (19-16) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة. (الباهي، 1981، الصفحات 6-7)

*النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف النمو الحركي لأكاديمية النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح وهو الزمن أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الرجوع الذي يمضي بين المثير والاستجابة. (حامد عبد السلام زهران، د.س، ص 33).

* النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته **أولاً: الحاجة إلى الحنان:** يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

ثانياً: النشاط الذاتي: يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الاتصال، وحب الغير، وحرية التعبير عن آراءه. ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.

2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلها والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.

5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي. (الباهي، 1981، ص 6)

2-5-2 حاجات فئة الأواسط:

- الاهتمام بالتغذية السليمة والمتوازنة.

- إعطاء المزيد من المعلومات الصحية عن فترة النمو الجنسي.

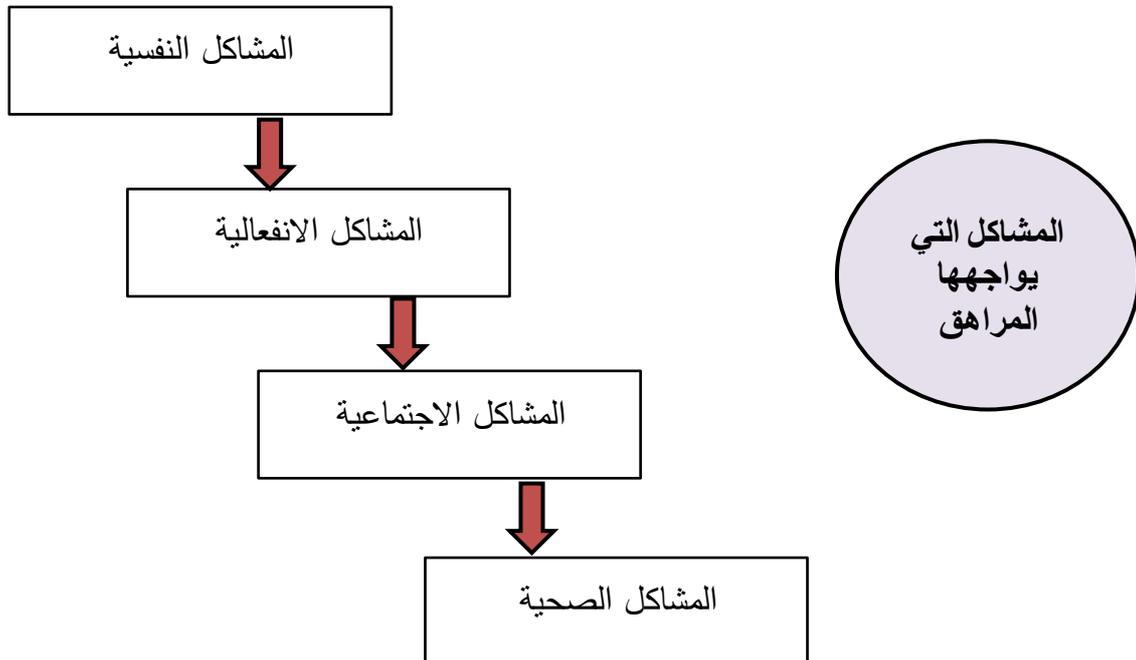
- تجنب المقارنة بين الأفراد نظراً لأن الفروق الفردية تلعب دوراً هاماً في معدلات النمو.

- الاهتمام بالتربية الصحية.

- الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية.
- الاهتمام بالإرشاد والتوجيه النفسي.
- الاهتمام بالتربية الاجتماعية.
- الاهتمام بالقيم التربوية.
- التوازن بين النمو العقلي والجسمي.
- العمل على تنمية وصقل هذه المواهب.
- استثمار طاقة المراهقين في مختلف الأنشطة الرياضية.
- الاهتمام بالعادات الصحية السليمة.
- مساعدة المراهق على استعادة التوازن الانفعالي.
- تنمية الذكاء الاجتماعي لدى المراهق .(باهي، 2002، ص 104)

2-6-2 مشاكل المراهقة المتأخرة:

كما تم تقسيم مشاكل المراهقة المتأخرة كما هي موضحة في الشكل أدناه حسي بعض المراجع الأخرى:



الشكل 08: مشاكل المراهقة المتأخرة (17-21) سنة.

*المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وتورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما

يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبتورثه وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

*المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، يرجع ذلك كله إلى التغيرات الجسمية للمراهق حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته. (معوض ، 1971 ، ص 73)

*المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة ومن بين المشاكل الاجتماعية التي يواجهها المراهق في هذه المرحلة هناك:

❖ الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقار لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

❖ المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل انه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيًا للتعبير عن تورثه كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس وقد يصل أحيانا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة قد تصل للعدوان.

❖ المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لابد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

*المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق. (معوض ، 1971 ، صفحة 162،163،164)

2-6-3 أهمية الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنتشرة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق، ولكي تحقق له فرصة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها، لهذا يجب على مناهج التربية أن تكون سندا بدل أن تقف عائقا ولا يأتي هذا إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج المؤسسات التربوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل وعندما يتعب نفسه عقليا يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته في أشياء أخرى ولكي يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك، فالتربية البدنية والرياضية تعتبر عملية لكلا الجنسين بحيث تهيء للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأساليبهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية ونفسية كما يعرف الجميع أن النظام الأسري في مجتمعنا نظام قوي ومتماسك ويتمثل في الأب كسلطة عليا في الأسرة، عند وصول الطفل إلى سن المراهقة ونتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية التي تطرأ عليه، يحس أنه لم يعد كما كان من قبل قاصرا بل له حق التصرف والمشاركة في الرأي مثل الكبار فيعبر عن ذلك في انطلاقه في الاشتراك في النوادي وممارسة أنواع الرياضات التي من خلالها يعبر على ما يحس وعما يلاقيه لكي يحس أنه حر التصرف في نفسه. (الخولي، 1996، ص 43)

مما سبق ذكره حول مرحلة المراهقة يمكننا أن ندرك جيدا ما مدى أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة لهذه المرحلة الحاسمة في حياة الفرد، وذلك لما له من أهداف بدنية ونفسية وتربوية واجتماعية وهذا ما يقلل من نسبة

الاضطرابات التي قد تحدث للفرد في هذه المرحلة وخاصة المشاكل النفسية التي قد تؤدي بالفرد إلى الانحراف على القيم والعادات الاجتماعية.

- البرامج التدريبية الكروية لفئة الشباب: يقسمها المولي (2010، الصفحات 242-243-244) إلى:
- من الناحية الفنية:

من المهم ان يتصف اللاعبون في هذه المرحلة السنية بسيادة المهارات الأساسية مما يجعل تدريبهم يتضمن تعلم وتطوير المهارات المتقدمة مع الزيادة في سرعة الفعاليات الفنية. هذا التدريب الفني يركز على كمية كبيرة من التكرار وزيادة السرعة (التدريب الكروي عالي النوعية يتضمن عناصر اللياقة البدنية) كذلك يتضمن تدريب النحية الفنية المتقدمة للاعبين المتقدمين (زيادة في المقاومة خلال فعالية التدريبية) هذا يؤكد التركيز على التدريب من دون خصم أو مع المقاومة الايجابية في مرحلة اللاعبين الصغار ويؤكد كذلك على أهمية صرف نسبة وقت كبير من التدريب الفني تحت ضغط المدافعين في وضعيات مقارنة لحالة اللعب في مرحلة اللاعبين الكبار.

- الناحية الخطئية:

يستلزم التدريب الخططي في هذه المرحلة السنية الاستمرار على تذكر المبادئ الاساسية لإتخاذ القرارات (التكتيكية الفردية) ومع ذلك فان أغلب التدريب الخططي يركز على تعلم مهام تكتيكية أكثر تعقيدا وصرف أغلب أوقات التدريب التكتيكي في حقلين مهمين من التدريب وهما:

- 1- تدريب تكتيكي المجاميع أو الفريق ويتضمن تعلم المهام التكتيكية داخل الخطوط في الساحة وفي مختلف أنظمة اللعب وهذا النوع من التكتيك يساعد اللاعبين على فهم واجبه في مواقع مختلفة من الساحة.
- 2- التدريب الوظيفي ويكون التركيز هنا على التدريب التكتيكي المرتبط بمهام اللاعبين الفنية والخطئية لمركز كل لاعب في الساحة بسبب اكتمال توزيع اللاعبين على مراكزهم أو في خطوط الفريق عند هذه المرحلة السنية.

- الناحية البدنية:

ويشمل تدريب القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوازن والقدرة وبسبب إختلاف طرائق تدريب هذه الصفات فقد صنفت هذه الصفات تحت ثلاث أنواع من طرق التدريب:

- 1- تطوير القوة والقدرة: ويركز فيه على تدريب منطقة وسط اللاعب (البطن والظهر) بطريقة تدريب القوة والقدرة المتعلقة بكرة القدم لتقوية عضلات الجسم المشاركة في اللعب.
- 2- السرعة الجانبية والرشاقة: يشمل هذا التدريب زيادة سرعة القدمين وكذلك كفاءة وسرعة تغير الاتجاه وهنا يجب التركيز على ميكانيكية الحركات الفنية وليس لياقتها مما يتطلب إجرائها في بداية الوحدة التدريبية.

3- السرعة الأمامية والتعجيل: ويتضمن تطوير ميكانيكية التعجيل لكي يتمكن الجسم من إستخدام الأفضل والأكفأ لحركاته ومواقعه لأجل زيادة السرعة ويبقى الهدف من هذا التدريب مرتبط بتحديد عادات الحركات المعاكسة المعيقة للحركة وزيادة الحركات الانفجارية للعضلات.

• **الناحية النفسية:** يتكلم الكثير من المدربين والمختصين عن الذهنية المناسبة وعن أهمية القوة النفسية (السيكولوجية) ولكن من دون تنفيذ التدريب النفسي الذي يعلم اللاعب كيفية التدريب باستمرار وبكفاءة وكيفية التنافس بطريقة رياضية أما التدريب النفسي الأكثر تقدماً فيتضمن تصميم نشاطات لمساعدة اللاعب على التنفيذ خلال وضعيات اللاعب.

ينقسم التدريب النفسي إلى:

1- تدريب التحفيز والدعم ويصمم لمساعدة اللاعب على تعلم التدريب والمنافسة بحدة ومع شدة عالية بوضع أهداف للوحدة التدريبية وتطوير عادات المناولة.

2- تدريب الاداء ويصمم لمساعدة اللاعب على الأداء بنجاح في المواقف الصعبة تحت الضغط مثل تدريب تكنيك تقليل الضغوط على اللاعبين. تتضمن كل ناحية من النواحي السابقة نشاطات وفعاليات تدريبية وكل الفعاليات المستخدمة في أي تدريب يجب أن يعتمد على إحتياجات اللاعب أو الفريق التطويرية أخذين بالاعتبار تداخل هذه النواحي مع بعضها البعض والمثال على ذلك أن أغلب تدريبات التكتيك تتضمن بعض الفوائد الفنية في حين يمكن بناء التدريب النفسي على تدريب الألعاب المشروطة.

2-6-4 خصائص تطوير بعض الصفات البدنية عند الذكور 17-19 سنة

1- خصائص تطوير السرعة:

يحصل تطور السرعة ، وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر. فتطور السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية، أو أي أداء تمهيدي اخر. لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنجاز لها خلال المرحلة. كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة. كما يتناسب مجال الحركة مع إستخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة. ويمكن الوصول الى الحركة الأتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية. فالتدريب الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا. إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عند الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم. إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية العمرية في تطوير السرعة.

2- خصائص تطوير القوة العضلية:

يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي تزداد حجما، ولكن تطورها يكون غير متوازن. فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي بحيث تزداد درجة تطور العديمن الصفات البدنية ومنه القوة العضلية. ويقترب الذكور تدريجيا من عمر الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسابية فضلا عن زيادة القوة العضلية.

كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة الى تحسين قابلية المستوى البدني. ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، والقوة المميزة بالمطاولة.

3- خصائص تطوير المرونة:

يصعب تطور المرونة في عمر 18-20 سنة حيث يجب برمجة التدريب بشكل منظم ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لدى الإناث أكثر من الذكور. فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي يظهر لديهم ضعف في العضلات وأحيانا تتجمع شحوم اضافية وحركات غير منسقة وضعيفة. ويسير تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقيض الصفات البدنية الأخرى. (قاسم، 1998، الصفحات 138-199-292)

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره، وهي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين . كما يجب على المدرب في هذه المرحلة اختيار أنسب التمرينات البدنية التي تتوافق مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة مراعيًا مختلف التغيرات التي تحدث لديهم وهذا من أهم شروط نجاح العملية التدريبية والتقدم في المستوى الرياضي.

الفصل الثالث

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم. وتعتبر الصفات البدنية أساسية بحيث كل واحدة منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

فاليقظة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم وخاصة أثناء المباريات لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية من الأساسيات في التدريب الرياضي ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، حيث تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأتثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات .

3- متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية.

3-1 تعريف كرة القدم:

❖ التعريف اللغوي:

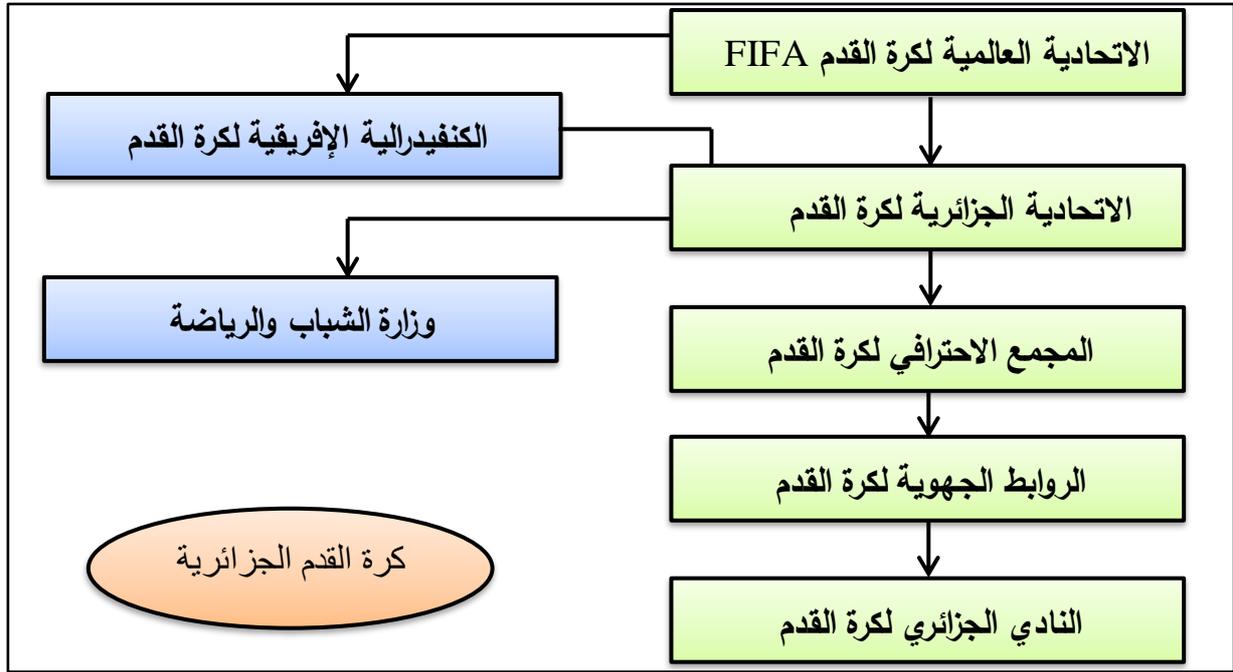
هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم " Foot Ball " فاللاتينيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى بالريفي أمام كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى Soccer . (جميل، 1986، ص5)

❖ التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تتكيف معها كل أصناف المجتمع فبعد أن صارت رياضة جماعية أصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة في الشارع، أماكن عامة الساحات الخضراء... الخ، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء... ، ولقد رأى ممارس هذه اللعبة أنها تحولت إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة إنطلاقا من قاعدة أساسية أنشؤها آنذاك ثم إستخدم الأيدي والسواعد باستثناء الحارس إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف فيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء . (جميل، 1986، الصفحات 9-10)

وأي خرق لقوانين اللعبة تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط الميدان وحكمان مساعدان وحكم رابع يشرف على العمل خارج الميدان، توقيت المباراة هو 45 دقيقة لكل شوط وفترة

راحة بينهم تقدر ب 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فإن الحكم يضطر لإجراء ضربات الترجيح لتحديد الفائز.



الشكل 09: النسق التنظيمي في كرة القدم في الجزائر.

3-2- التسلل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ التطور الفعلي منذ أن بدأت منافسة كأس العالم سنة 1930م وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم كما هو موضح في الجدول أدناه (الجواد ، 1998، ص 16)

السنة	الحدث
1845م	وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
1855م	تأسيس أول نادي لكرة القدم البريطانية.
1883م	تأسيس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.
1873م	اجراء أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
1882م	عقد مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا.
1904م	تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA
1925م	وضع مادة جديدة في قانون كرة القدم التي حددت حالات التسلسل.
1930م	أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي

1935م	محاولة تعيين حكمين للمباراة.
1939م	تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
1949م	أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
1950م	تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
1963م	أول دورة باسم كأس العرب.
1970م	دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
1975م	دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
1978م	دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
1980م	الدورة الأولمبية في المكسيك.
1994م	دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل
1998م	دورة كأس العالم بفرنسا وفاز بها منتخب فرنسا
2016م	أولمبياد ريو دي جانيرو
2018م	دورة كأس العالم بروسيا وفاز بها منتخب فرنسا

الجدول 03: التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

3-3- تطور كرة القدم في الجزائر:

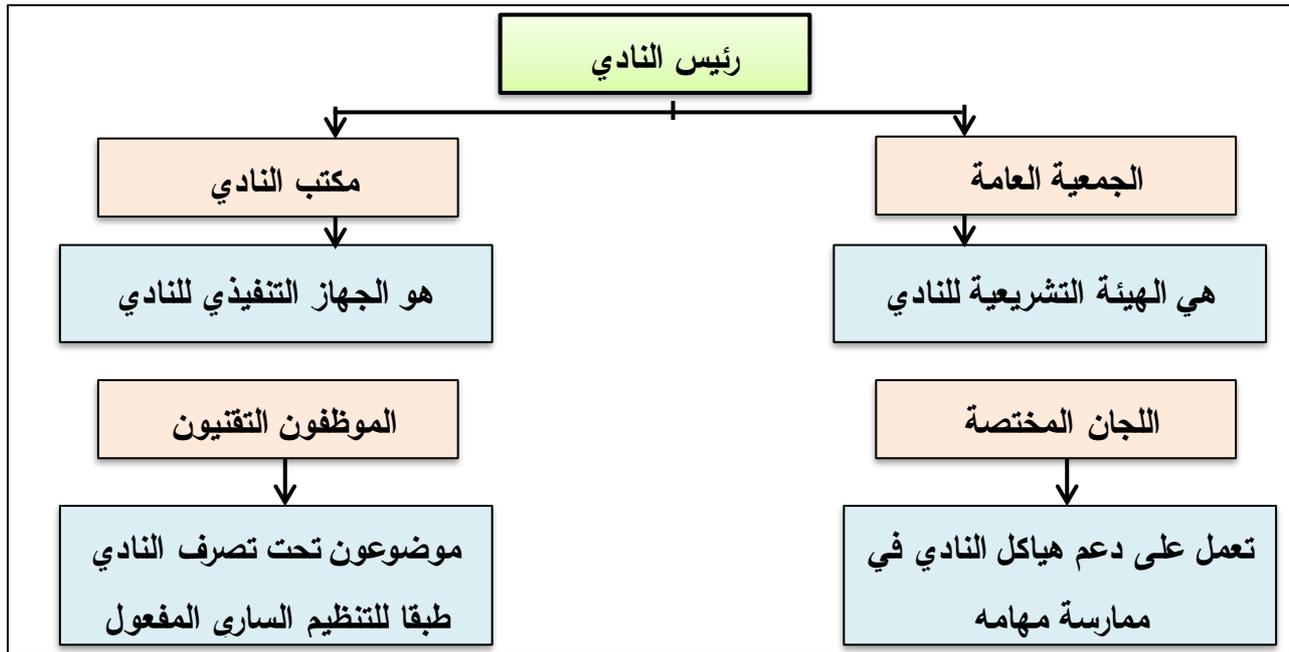
تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية كبيرة وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م وفي شهر أوت سنة 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم تمثل في عميد الأندية الجزائرية المعروف باسم مولودية الجزائر MCA غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921، وبعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى من بينها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية وفي شهر مارس 1956م تم تجميد كل النشاطات الرياضية وذلك تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين، وقد عرفت الثورة الجزائرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في أفريل 1958م الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان آنذاك يلعب في صفوف فريق سنت استيان إضافة إلى لاعبين آخرين مثل كرمالي، كريمو... إلخ، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات

العربية والدولية وقد عرفت كرة القدم بعد الاستقلال مرحلة انتقالية أخرى حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان **محمّد معوش** أول رئيس لهذه الاتحادية وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم الرياضي 1962م/1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصول المنتخب الوطني الجزائري على الميدالية الذهبية وآخر تتويج للمنتخب الوطني كان كأس أمم إفريقيا 1990م التي أقيمت بالجزائر.

النادي الجزائري لكرة القدم: هو عبارة عن جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي والتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا الاهتمام بتطوير المستوى الرياضي وجعله يتماشى مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

3-4- هياكل النادي الرياضي الجزائري لكرة القدم:

النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من عدة هياكل ولكل هيكل مهامه الخاصة كما هو موضح في الشكل أدناه:



الشكل 10: هياكل النادي الرياضي.

3-5- مميزات كرة القدم:

أ- **التنافس:** تعتبر وسائل وتجهيزات كرة القدم حوافز ودوافع مهمة لإعطاء صيغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب بحركة مستقيمة ومتغيرة لمراقبة تحركات المنافس وهذا إما يزيد من شدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار اللعب النظيف والمسموح.

- ب- **الضمير الاجتماعي:** يعتبر من أهم الخصائص الأساسية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا عن طريق تعدد وكثرة المشاركين باللعب مهام متكاملة ومتراصة بغرض تحقيق الأهداف في إطار جماعي.
- ج- **الاستمرار:** إن طبيعة البطولة باعتبارها مستمرة خلال السنوات يزيد الاهتمام بهذه اللعبة مقارنة بالألعاب الأخرى التي تجري منافستها على شكل متباعد.
- د- **النظام:** طبيعة قوانين لعبة كرة القدم يمنحها النظام، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب.
- هـ- **الحرية:** يمتلك لاعب كرة القدم حرية كبيرة في اللعب الفردي الإبداعي في أداء المهارات.
- و- **التغير:** تتميز هذه اللعبة بتغير وتعدد خطط اللعب على حساب طبيعة المنافس.

3-6- تعريف التكوين الرياضي في كرة القدم :

إن مصطلح التكوين يعني عدة حقائق لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح للطفل بالرفع من مستواه وإمكانياته، والتكوين يسمح للاعب بالمرور من المستوى الأول المتعارف عليه "بمستوى المبتدئين" إلى مستوى أعلى ومن المفترض دراسة الأهداف من خلال إعطاء اللاعبين الشباب إمكانيات لأجل تحسين وتطوير القدرات الفنية والبدنية المكتسبة. (Claud Bayer, 1982, p. 45)

3-7- الجوانب الأساسية في التكوين :

- **التكوين البدني:** إن اكتساب القوة البدنية شيء أساسي للعب كرة القدم وتقوية جميع الأجهزة العضوية وهذا بالنظر إلى المتطلبات الفيزيولوجية الخاصة بكرة القدم وأهم هذه الجوانب البدنية: المداومة، المرونة، السرعة، التنسيق والارتكاب والتنقل.

- **التكوين التقني:** يجب تعليم اللاعبين تقنيات الفعل الحركي الخاصة بكرة القدم واستوعاب حقيقة اللعب " بالخصوص العلاقة مع اللاعبين الخصوم والزلاء "وأهم هذه التقنيات :

مداعبة الكرة المروعة، تقنيات الدفاع، التحرير وركل الكرة، الفتحات على الجانبين والضربات المقصية، توقيف الكرة، اللعب بالرأس.

- **التكوين التكتيكي:** هي اكتسابات ثقافية تكتيكية لكرة القدم، ومن المفروض تطوير النشاط الحسي للاعب الذي يتركز على تثمين المعلومات "النظر في تسلسل مختلف عناصر اللعبة "وقدرته على تحليل وضعيات اللعب "الذكاء التكتيكي "لإيجاد حلول تكتيكية للعب المثالي وأهم الجوانب التي يهتم بها أثناء التكوين في هذا المجال هي: مساعدة حامل الكرة ، التمير والمتابعة، التغطية في الدفاع ، التمتع وإعادة التمتع في المساحات الفارغة.

- **التكوين الذهني والبيكولوجي:** أي استعمال النمو النوعي لذهنية اللاعب وعلاقتها بالنتائج الرياضية، رغبة الانتصار الاندفاع التام، الاهتمام بالفعالية اللعب بالرجولة، العقلانية التحكم في الانفعال.

- الألعاب: يجب الاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية أثناء التدريبات بالنقص العددي تقليص المساحات " المساحة وعدد اللاعبين".

مع ركائز على الجانب، في مكان ومناطق مختلفة، في شكل موجات، في أربع مرامي صغيرة، في ميدان كرة القدم بدون حارس (André moller, 2000, p. 11).

3-8- المبادئ الأساسية لقانون كرة القدم:

1- المساواة: إن قانون اللعبة لممارسة كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك والتي يعاقب عليها القانون.

2- السلامة: تعتبر روحا لعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها اللعبة في العهود العابرة وتوضع القانون حدود للحفاظ على صحة وسلامة اللاعب أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب أو أرضيتها، تجهيزات اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار كفاءتهم المهارية العالية.

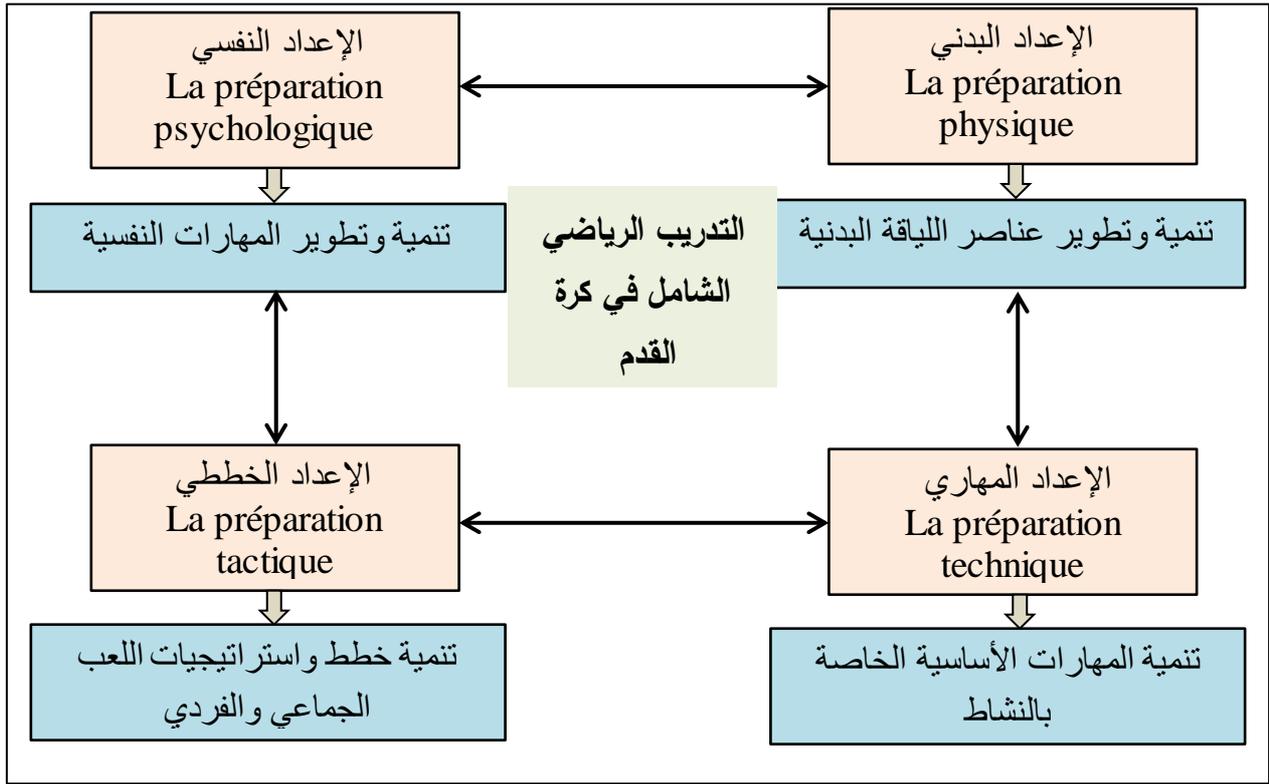
3- التسلية: وهي فسح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشهدها اللاعب من ممارسته للعبة فقد منع المشروع لقانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة لتصرفات غير رياضية التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض. (الجواد، 1984، ص 15)

3-9- خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم: يتميز التدريب الرياضي الحديث بمجموعة من

الخصائص يمكن إبرازها في النقاط التالية:

- التدريب الرياضي عملية تربية وتعليمية.
- التدريب الرياضي هدفه الأساسي تحقيق أعلى المستويات.
- التدريب الرياضي يقوم على المبادئ العلمية.
- التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.
- التدريب الرياضي عملية تكاملية تتميز بالاستمرار والدور القيادي للمدرب.
- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للرياضي خلال مراحل التدريب (علاوي، 2002، ص18)

نقول عن عملية التدريب أنها متكاملة إذا اعتمدت على الأقطاب الأساسية التي تمثل الركائز التي من دونها يكون التدريب الرياضي ناقصا وتتمثل هذه الأقطاب في: الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب المهاري والجانب الخططي كما سنوضحه في الشكل التالي:



الشكل 11: الإعداد المتكامل والشامل في التدريب الرياضي (علاوي ، 2002 ، ص 24)

3-10- أسس وقواعد التدريب الرياضي في كرة القدم:

وحتى يستطيع المدرب الرياضي والطاقت الفني على تحقيق الأهداف التي تم وضعها سواء في التدريبات البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية والتربوية لرفع مستوى الأداء وتحقيق أعلى النتائج، وجب عليه إتباع أسس علمية وفنية التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

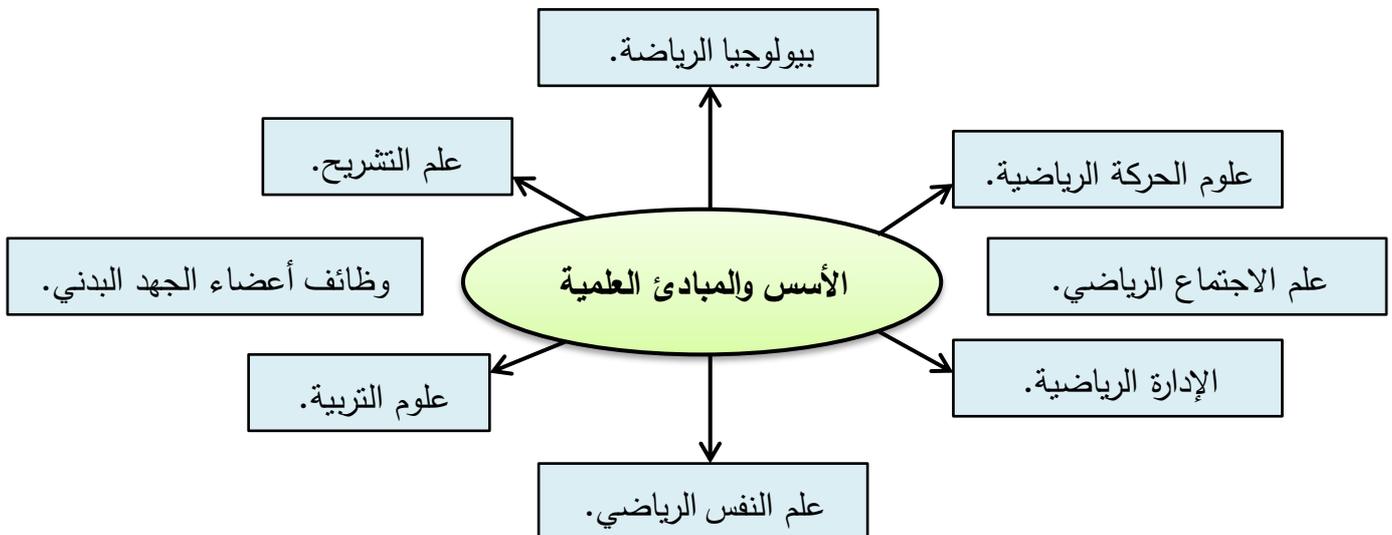
- مراعاة أسس ومبادئ الإعداد البدني (العام والخاص).
 - يجب أن يأخذ التدريب العقلي جانبا مهما في البرنامج التدريبي.
 - التأكيد على تواجد الأنشطة الترويحية.
 - احترام مبادئ التدريب الرياضي.
- بالإضافة إلى هذه الأسس التي تركز على مدى تحكم المدرب ومهارته في التخطيط والبرمجة يجب كذلك أن يؤسس التدريب الرياضي الحديث بصفة عامة على الأسس العلمية المتمثلة في:
- (المعرفة، المشاهدة، التنظيم والترتيب، الاستمرارية، التنوع) (الريضي ، 2004 ، ص 121)

لذلك وجب على كل مدرب أن يتبع هذه الأسس أثناء عملية التدريب الرياضي، لكي ينجح ويحقق الأهداف وكذلك الوصول بالفريق إلى أعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج، وأيضاً هناك عدة قواعد يجب احترامها وتطبيقها بدقة خلال عملية التدريب في كرة القدم تتمثل فيما يلي:

القاعدة	الشرح
قاعدة التنظيم	إن تنمية الصفات البدنية أو المهارية أو النفسية الأساسية، أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح لتلك المهارات، ويجب أن يتم الربط بين هدف الحصة السابقة مع هدف وحدة التدريب اللاحقة. (قاسم و نصيف، 1988، ص 150)
قاعدة الإيضاح	يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي، والإيضاح يعني توصيل المعلومة النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال. (الظاهر، 1994، ص 47)
قاعدة التدرج	لقد أصبح التدرج في العمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد. (ثامر و الصغار ، 1999، ص 150)
قاعدة الاستمرار والاستعاب	إن عملية الاستعاب لها أهميتها البالغة في عملية التدريب الرياضي فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب وفن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدواراً ناجحة في المنافسات الرياضية كما أن تطوير مختلف الصفات والمهارات لدى اللاعب لا يتم إلا بالاستمرار في العمل، كما أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها بل يجب أن يستمر في تطبيقها تحت ظروف المنافسة الرياضية (مختار، 1998، ص 15)

الجدول 04: قواعد التدريب الرياضي.

ويرى مفتي إبراهيم حماد أن الأسس والقواعد والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية تستمد من العلوم الأخرى والمخطط التالي يبين ذلك (مفتي ، 2001، ص 20، 21):



الشكل 12: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب في كرة القدم.

3-11- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة:

-أولا /الإعداد البدني :

هو من الواجبات الأساسية في تدريب كرة القدم، إذ أن اللاعب بدون إكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية و تحسين حالة اللاعب البدنية و الحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة إستعادة الشفاء، الغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة التي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتها مثل القوة المميزة بالسرع و تحمل القوة وتحمل السرعة. يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية (محمود، 2011، ص32)

3-11-1 علاقة القدرات البدنية بالأداء المهاري للاعب كرة القدم:

إنّ الأنشطة الرياضية المختلفة تتطلب مواصفات بدنية معينة خاصة بها ولعبة كرة القدم من الأنشطة التي تتطلب من اللاعبين السرعة العالية في أداء النواحي الفنية من الازواضع المختلفة وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة القوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية للعبة فكلما زادت العلاقة بين العاملين إزداد التوافق في الاداء وهذا ماأكده (الصفار 1986) إذ بين ان ارتفاع اللياقة عند لاعب كرة القدم يجعله يقوم بالحركات التكتيكية برشاقة وإقتدار، عكس اللاعب الذي لا يملك اللياقة البدنية المطلوبة. (جاسم ، 2015 ، الصفحات 47-48)

3-11-2 أنواع الإعداد البدني:

أ-الإعداد البدني العام: يقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب والقدرات البدنية العامة هنا تشير إلى درجة مايمتلكه اللاعب من إمكانيات وإستعدادات وصفات بدنية تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية بسيطة ومركبة بمستوى جيد. (السيد ، 2011، ص31)

فالإعداد البدني يقوم بالواجبات الكاملة للنمو مقدره الرياضي نموا متكامل الجوانب وعلى سبيل المثال يمكن استخدام التدريبات البدنية مختلفة الأنواع بأدوات أو بدون أدوات أو على أجهزة ويطلق على هذا النوع من التمرينات اسم تمرينات التنمية العامة.

*أهم خصائص الإعداد البدني العام:

- طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام يختلف من رياضة لأخرى .
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية .

- الانتقال من التحضير العام إلى الخاص تدريجياً .
- تمارين الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.

ب - الإعداد البدني الخاص:

يوجه الاهتمام للتحضير البدني الخاص إلى نمو المهارات والقدرات والصفات الخاصة وقد عرفه **عصام عبد الخالق** بأنه العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط المتخصص فيه اللاعب حتى يتحسن الأداء والنشاط الممارس.

* أهم خصائص الإعداد البدني الخاص:

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لنوع الرياضة الممارسة .

- التمارين المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تختلف عن الإعداد العام .

- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أكبر من فترة الإعداد العام .

والإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط وعلى هذا فإن التحضير العام عبارة عن عامل يؤثر في التحضير الخاص بطريقة غير مباشرة. (قشظة، 2011، الصفحات 104-105)

- الهدف من الإعداد البدني الخاص:

* تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم (السرعة ، القوة السريعة ، تحمل القوة ، والتحمل الخاص) وهذا يعني رفع مستوى اللياقة الخاصة بكرة القدم.

* تحسين عمل الأجهزة الوظيفية للاعب من خلال تحسين أنظمة إنتاج الطاقة التي تعمل بشكل مباشر وغير مباشر في كرة القدم.

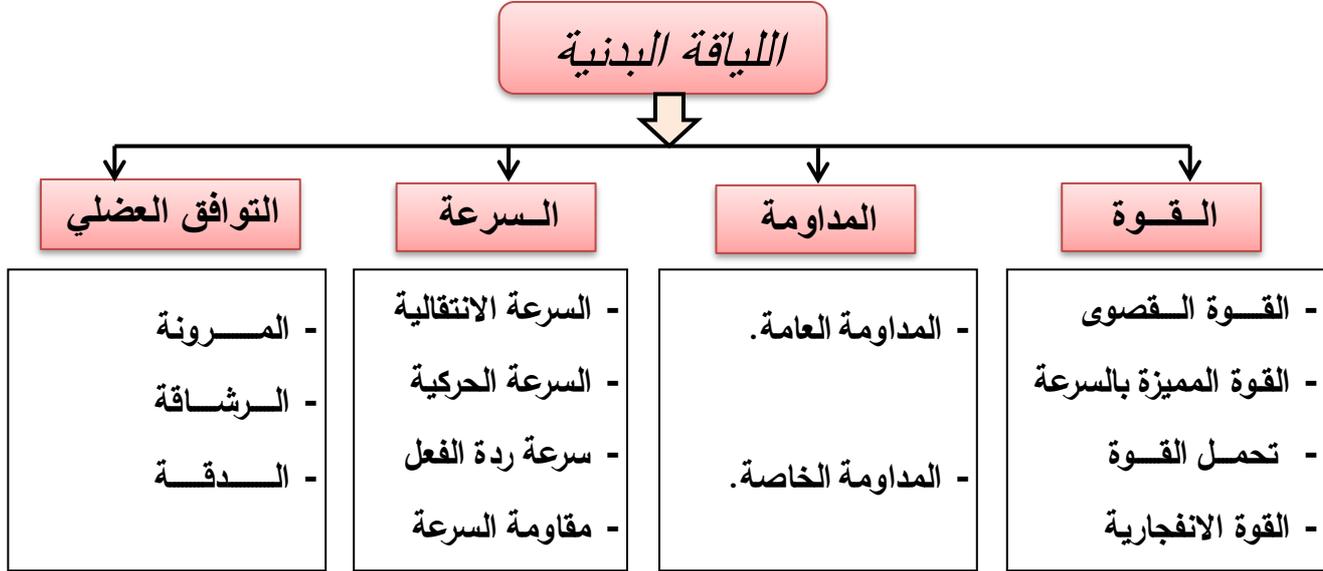
* تحسين الأداء المهاري والخططي للاعب والفريق وإيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد البدني والوظيفي والإعداد المهاري والخططي والنفسي والتركيز على مجموعة اللعب وواجبات المراكز وفقاً لنظام اللعب والخطط التي سوف يلعب بها الفريق .

* الاهتمام بالنواحي النفسية الفردية والجماعية مع الإستمرار في تنمية الصفات الإرادية. (المولي والكعبي وعبد مالح، 2017، ص 48)

3-12 - الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض. وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها

تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. وفي ما يلي شكل توضيحي لأهم عناصر اللياقة البدنية عند الرياضي:



الشكل 13: يمثل أهم عناصر اللياقة البدنية (GILLES et DOMINIQUE COMMETTI, 2012, p. 09)

3-12-1 مفهوم القدرات البدنية الخاصة: (السيد، 2016، ص 9)

تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجامعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية وتتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم.

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذ لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار.

كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة الية بدون إمتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

لقد إتفق خبراء كرة القدم على أن عناصر القدرات البدنية الضرورية والأساسية للاعب كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هي:

- | | |
|-------------|-------------|
| 1- التحمل | 2- القوة. |
| 3- السرعة | 4- الرشاقة. |
| 5- المرونة. | |

1- التحمل:

***مفهومها:** تعد صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية التي لاتقل أهمية عن صفة القوة والسرعة والمرونة والرشاقة كونها تتداخل معها بشكل كبير لتساهم في رفع قدرة الرياضي في الحفاظ على مستواه البدني والوظيفي طيلة فترة المباراة أو فترة المنافسات لتحقيق الإنجاز المطلوب. (خزعل، 2013، ص 65)

هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب (Jugen weineck, 1999, p. 107)، وهي القدرة على المحافظة على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة (Layla et lacramp, 2007, p. 112).

يعرف **تلمان TELMANE** التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب. (Telmane Rene, 1991, p. 25)

ويعرف مفتي (2001، ص 147) التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.

ويعرف الوقاد (2003، ص 120) التحمل هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب.

إذن يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية وأنه مقدرة اللاعب في مقاومة التعب خلال الجهد البدني الواقع عليه في ظروف المقابلة والتدريب، ويعتبر التحمل الصفة الهامة والركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم، وهي القاعدة المتينة والمتصلة عملياً بالصفات البدنية الأخرى.

***أنواع التحمل:**

- **التحمل العام:** وهو القدرة على العمل والأداء باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط من التحمل.

- **التحمل الخاص:** هو القدرة على العمل في شدة قصوى لنوع رياضي معين، ويتكون التحمل الخاص من:

* **تحمل السرعة:** وهي مركبة من صفتي التحمل والسرعة وهي القدرة على أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة طويلة وفي أقل سرعة ممكنة.

* **تحمل القوة:** ويقصد بها القدرة على مقاومة الأثقال ولفترة طويلة.

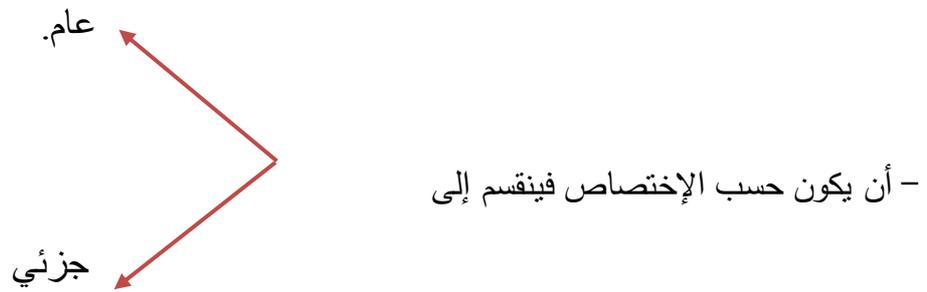
* **تحمل العمل:** ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترة طويلة (السفاف وهادي، 2010، ص 109)

- تقسيمات التحمل: (Véronique B, 2003, p. 162)

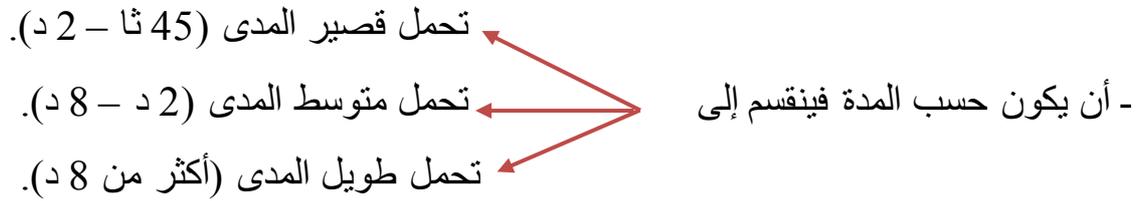
يقول (فاينك، Waeineck) أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع و ذلك حسب وجهات النظر فيمكن:



الشكل رقم (14): يوضح أنواع التحمل حسب العمل العضلي.



الشكل رقم (15): يوضح أنواع التحمل حسب الإختصاص.



الشكل رقم (16): يوضح أنواع التحمل حسب مدة التحمل.



الشكل رقم (17): يوضح أنواع التحمل حسب علاقته بالصفات البدنية الأخرى.

*أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدينا، ولقد أظهرت

البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو :

✓ يطور الجهاز التنفسي

✓ يزيد من حجم القلب

✓ ينظم الجهاز الدوري الدموي

✓ يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين

✓ يرفع من النشاط الأنزيمي

✓ يرفع من مصادر الطاقة

✓ يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك) بالإضافة إلى الفوائد البدنية

الفيسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو

الجانب النفسي. (Telmane Rene, 1991, p. 213)

✓ كرة القدم يستمر زمن مبارياتها 90 دقيقة وربما أكثر يحتاج اللاعب خلالها للأداء بنفس الكفاءة من أول

دقيقة حتى اخر دقيقة في المباراة وهو الأمر الذي يمكن أن يتحقق لو كان تحمل اللاعب جيدا.

✓ التحمل يساهم في إكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. (مفتي ، 2011، ص 237)

*مبادئ تنمية التحمل:

1- تنمية وتطوير التحمل العام بمرحلة الإعداد العام من الفترة التأسيسية وذلك بالتدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وبشدة حمل متوسطة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل بهدف تكيف الأجهزة الحيوية للاعبين على أن يكون معدل التدريب ثلاث مرات أسبوعيا بفترة زمنية 48 ساعة بين كل تدريب وآخر.

2- أن يتم إختيار تحديد سرعات الجري بأن تبدأ من أقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات عن طريق تزايد شدة الحمل تدريجيا للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تدريبات لتنمية تحمل القوة.

3- في مرحلة الإعداد الخاص يتم استخدام تدريبات الكرة والجري بها لمسافات مختلفة مع إستخدام المهارات الأساسية في تنفيذ التحمل الخاص من خلال مواقف مشابهة للأداء أثناء المباراة مع الإرتفاع بشدة الحمل لتلك التدريبات مع التركيز على تدريبات تحمل السرعة بتكرار الجري لمسافات قصيرة ومتنوعة.

4- في مرحلة الإعداد للمباريات يراعى التدرج بالحمل والمسافة من خلال التركيز على تنمية تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال تدريبات الأداء المهاري المركب والخطي والمشابهة لمواقف المباراة حتى يتكيف اللاعب جيدا على بذل الجهد العنيف الذي يحتاجه أثناء المباراة.

5- يجب تحديد فترات الراحة بين تكرارات التدريب (كثافة الحمل) عند تنمية التحمل الخاص حتى تكون فترة الراحة مناسبة بشرط ألا يقل معدل النبض عن 130/120 نبضة في الدقيقة.

6- أن يتم تنمية التحمل داخل الوحدة التدريبية عقب أداء تدريبات القدرات البدنية الأخرى (القوة- السرعة - الرشاقة - المرونة) من حيث التسلسل في الوحدة التدريبية حتى لا يؤثر عامل التعب التعب المصاحب للتحمل على تنمية باقي العناصر الأخرى. (السيد، 2016، ص 14)

2- **القوة العضلية:** يستخدم مصطلح القوة في الحياة عامة كصفة يتحلى بها الفرد وكقدرة مميزة له كقوة الايمان وقوة العزيمة وقوة الجأش وقوة العضلات ... إلخ تلك الصفات والقدرات المختلفة والتي تحمل معاني مختلفة، كما يستخدم الفزيائيون مصطلح "قوة" مرادف force وتعني كل مؤثر يغير أو يحاول أن يغير في حالة الجسم من حيث الشكل والحركة مقدارا واتجاها، والقوى متعددة تختلف باختلاف مصادرها.

*التعريف بالقوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها". (مفتي ، 2011، ص 238)

- يعرفها شتييلر 1973 stiehler "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية".

- يتفق ماتيفيف 1964 matweew م مع شتييلر في تعريفهما للقوة العضلية، حيث يعرفها ماتيفيف أيضا "قدرة العضلة في التغلب مقاومات مختلفة" حيث تمثل المقاومات في نظر ماتيفيف مايلي:

- ✓ التغلب على ثقل خارجي، عند لاعبي الأثقال... إلخ.
- ✓ التغلب على وزن الجسم، عند لاعبي الوثب والجمباز... إلخ.
- ✓ التغلب على المنافس، عند لاعبي المصارعة والملاكمة... إلخ.
- ✓ أثناء الاحتكاك، عند لاعبي الدراجات والسباحة والتجديف... إلخ. (بسطويسي ، 2008، الصفحات 112-113-

(114)

*أنواع القوة العضلية:

لقد قسم علماء التدريب الرياضي القوة العضلية إلى :

1- القوى العضلية (القوى):

يعرفها الجبوري والحيالي (2015، ص163) بأنها مقدرة العضلة على التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لمرة واحدة.

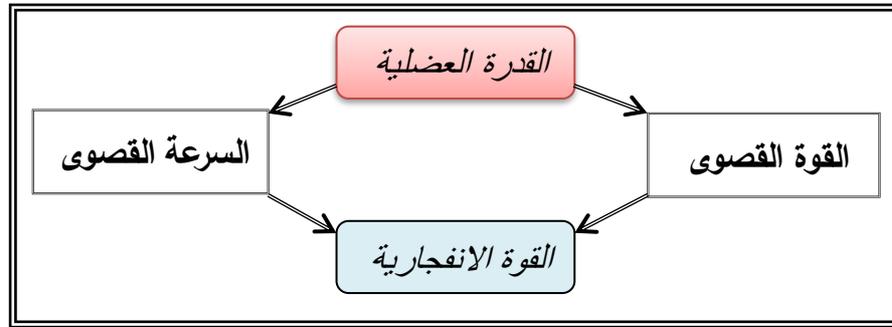
وتعرف أيضا بأنها أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعات العضلات إنتاجها في إنقباض أيزومتري إرادي واحد.

2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

وهي مركبة من السرعة والقوة ، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع. وتعرف أيضا بأنها: "المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن" . (السيد، 2016، ص 60)

يتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية تعتبر من أهم الخصائص البدنية للأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، حيث أنها قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية ويشير نصر الدين رضوان إلى أن القدرة العضلية هي قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية بأعلى معدل من السرعة، وذلك لأداء أنماط من السلوك الحركي تتطلب استخدام العضلات بأقصى قوة وأقصى سرعة في آن واحد.

من هنا نستخلص أن القدرة العضلية هي إمكانية بذل درجة عالية من القوة العضلية بمستوى عال من السرعة والقدرة على دمج القوة بالسرعة، التي يطلق عليها القوة الانفجارية **LA FORCE EXPLOSIVE**.



الشكل 18: يمثل أنواع القدرة العضلية.

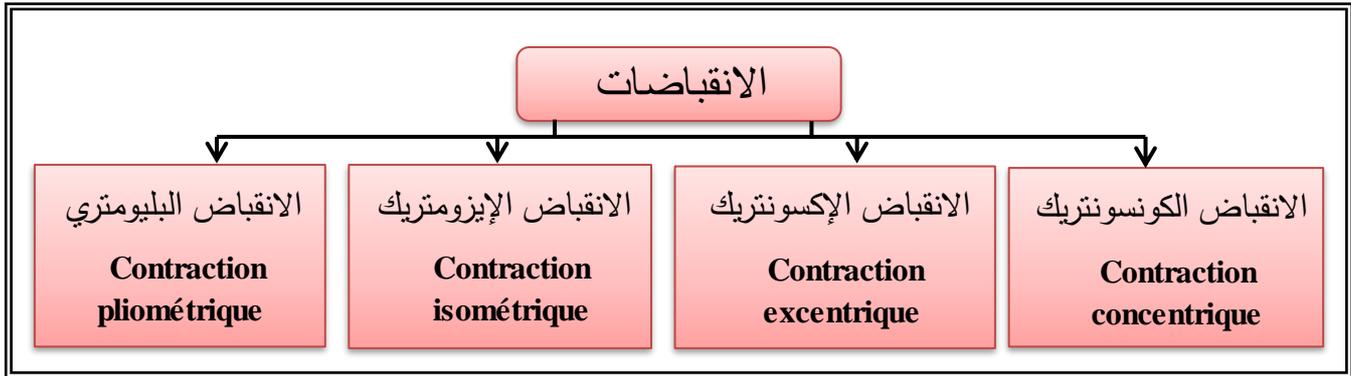
- أنواع الانقباض العضلي: يتميز الانقباض العضلي بثلاثة خصائص تتمثل في:

- ✓ الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.
- ✓ الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.
- ✓ الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي. (مفتي ، 2000، ص 66)

3- تحمل القوة (التحمل العضلي):

ويعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب. (السيد، 2016، ص 60)

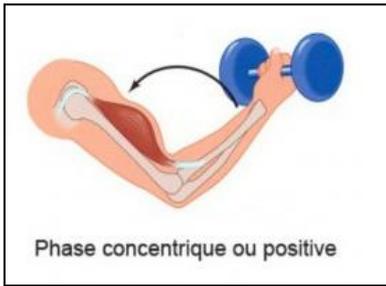
تختلف أشكال الانقباض العضلي تبعاً للتغير الذي يحدث في طول العضلة ومقدار ما يتولد منها من توتر وتتمثل أنواع الانقباض العضلي الرئيسية في:



الشكل 19: يمثل أنواع الانقباضات العضلية.

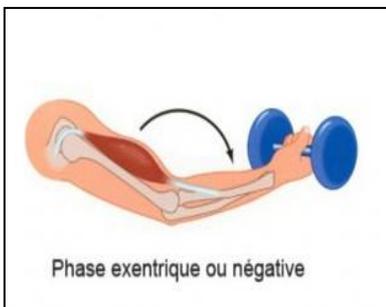
وفي ما يلي سوف نقوم بشرح كل نوع من هذه الانقباضات العضلية وكذا توضيح العلاقة بينها، هذا ما يساعدنا على الفهم الجيد لآلية الانقباض العضلي في الأنشطة الرياضية:

1- الانقباض العضلي الكونسونتريك *la contraction musculaire concentrique*:



في هذا النوع تنقبض العضلة في اتجاه مركزها حيث تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة العضو وينتج عن هذا النوع من الانقباض تحريك المفاصل كما يحدث هذا النوع من الانقباض إذا كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة.

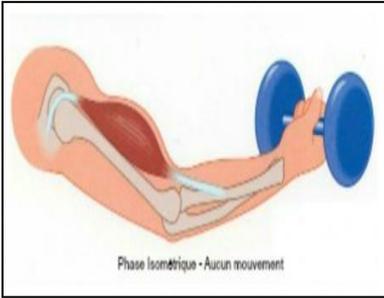
2- الانقباض العضلي الإكسونتريك *la contraction musculaire excentrique*:



حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الإيزوتونية المركزية، ويحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فالانقباض

بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وإنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي. (سيد، 2003، ص 53)

3- الانقباض العضلي الإيزومتريك *la contraction musculaire isométrique*:

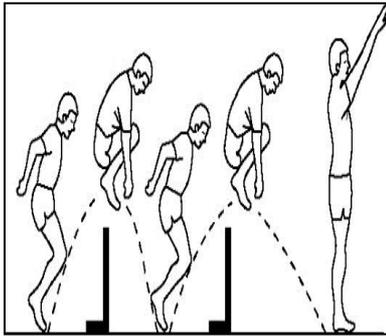


في هذا النوع من الانقباض تنقبض العضلة دون حدوث الحركة، أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر، ويشير هذا المصطلح إلى كمية من التوتر في العضلة، والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل، وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد

رفع ثقل معين لا يقدر على تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط. (أبو العلا أحمد، 2003، ص43)

4- الانقباض العضلي البليومتريك *la contraction musculaire pliométrique*:

هو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة



لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبنى أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركة الوثب للأعلى التي يقوم بها اللاعب في مهارة حائط الصد في رياضة الكرة الطائرة أو حركات الإرتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي. (طلحة

وآخرون، 2003، ص79)

*مبادئ تنمية القوة العضلية:

- أن يسبق أداء تدريبات القوة إحماء جيد حتى لا تحدث إصابات.
- أن يتم إختيار مجموعات من التدريبات التي تشترك فيها العضلات العاملة والضرورية لأنوع النشاط حسب الهدف منها (عامة، خاصة ، منافسة).
- استمرار برنامج التمرينات لمدة تتراوح ما بين (4-6) أسابيع، يمكن التكيف والمواعمة لهذه التمرينات عن طريق التكرار.
- أن يكون إختيار التدريبات مناسبا لعمر اللاعب وحسب قدرته العضلية.
- أن يتخلل تكرار التدريبات مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة القسرية للمجموعات العضلية التي قامت بالعمل.
- أن يتم التنويع في الأجهزة والوسائل المستخدمة لتطوير القوة حتى لا يشعر اللاعب بالملل نتيجة التكرار.

- يجب تحديد حجم الحمل عن طريق تحديد عدد مرات التكرار وأن تتناسب فترات الراحة البينية مع حجم وشدة الحمل.

- في تدريبات القوة الخاصة يتم اختيار المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء المنافسة أولاً ثم تأتي المجموعات التي تقوم بعمل مساعدة في المرتبة الثانية.

- يجب بناء قدرات القوة المميزة للمنافسة باستخدام تمارين متشابهة لأسلوب عمل المسارات الحركية في المنافسة.

- أن يتم تشكيل عناصر الحمل للأسس والقيم التي تتصف بها الأحمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها

الثلاثة من خلال اختيار أهداف واتجاه التدريب وطريقته وتشكيل الحمل التدريبي. (السيد، 2016، الصفحات 61-62)

*أهمية القوة للاعب كرة القدم:

إن القوة العضلية تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب

لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة

بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من

الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء

المباراة ، ومن المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابة المفاصل، كما أن القوة

تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، وتربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة

بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس، إضافة إلى أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا

يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة ، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعاليات النظام التدريبي طويل

المدى. (المولي، 2008، ص 48)

3- السرعة:

تعتبر السرعة في المجال الرياضي من القدرات البدنية الأساسية والهامة في تحسين والتقدم بالمستوى كثير من

الفعاليات والألعاب المختلفة لكرة القدم واليد والسلة، هذا بالإضافة إلى ألعاب القوى والسباحة والملاكمة...إلخ.

وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الإستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى

الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي، وبذلك يفهم

تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

*إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن.

*القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن .

*أداء حركات متكررة بإيقاع سريع. (بسطويسي ، 2008، ص 148)

السرعة هي القدرة الفائقة على أداء اللاعب أثناء تحركاته المختلفة داخل الملعب بالكرة أو بدونها على شكل انطلاقات مختلفة أو الجري السريع حسب حالات اللاعب مع الإنسيابية في تغيير الإتجاه أثناء الحركة وفق متطلبات مواقف اللعب المختلفة في أقصر زمن ممكن. (غازي صالح و هاشم ياسر ، 2013، ص125)

*أنواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع محدد من الحركات، و إنما تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة إستلام وتمير الكرات بأنواعها والإستجابة الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

1-سرعة الانتقال(العدو):

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة أو بين مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف.

2-سرعة الأداء:

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن زمن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة التمير والتصويب والسيطرة على الكرة والجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة.

3-سرعة الإستجابة(سرعة رد الفعل):

وهي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

*مبادئ تنمية السرعة:

1-تبدأ تدريبات السرعة بدون إستخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تمرينات السرعة الخاصة باستخدام الكرة.

2-تهيئة اللاعب نفسيا لتدريبات السرعة بعمل فترة إحماء كافية لتجنب الإصابات وليصبح التدريب مؤثرا.

3-التدرج والإيضاح لكمية تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور مظاهر التعب على اللاعب.

4-أن يبذل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على السرعة وذلك بالعدو بأقصى سرعة أثناء تكرار التدريب، على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى.

5- يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشابهة للحالة الأولى من الأداء كما يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات والأربطة.

6- تعطى تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد تستمر طوال فترة المنافسات وأن يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحماء جيدة ويجب إعطاؤها قبل تدريبات التحمل.

7- تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها تساهم بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.

8- يجب ان لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من 3-5 مرات أسبوعياً مع استخدام شدة تدريبات تتراوح ما بين 85-100 بالمئة من أقصى مقدرة للاعب بتكرار لعدة مجموعات من 3-6 مجموعات مع إعطاء فترة راحة مناسبة تتراوح ما بين 2-6 دقائق على أن تتراوح مسافة الجري ما بين 30-50 متر كما يجب التنوع في الطرق والوسائل والتدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل التخلص من عامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين. (السيد، 2016، الصفحات 39-40)

*أهمية السرعة:

-السرعة للألياف هي المكون الأول للأداء المهاري والخططي في كرة القدم.

- السرعة أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية في كرة القدم.

- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق التحمل في كرة القدم.

*العوامل المؤثرة في السرعة:

-الخصائص التكوينية للألياف العضلية. - النمط العصبي للفرد.

-القوة العضلية - القدرة على الاسترخاء. - قوة الإرادة. (مفتي، 2011، ص 245)

4-الرشاقة:

*مفهومها: يعد عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة البدنية التي تعددت الخلافات بين المختصين في التربية الرياضية في تعريفه ويرجع هذا الخلاف إلى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العصبي-العضلي والمرونة والسرعة، وأن الرشاقة من العناصر الهامة في جميع الأنشطة البدنية كما تلعب دوراً بالغ الأهمية في مسابقات ألعاب القوى والرياضات الجماعية ككرة القدم (موسى ماجد، 2009، ص 71)

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء. (البشتاوي، 2010، ص 340)

يشير **الوقاد** إلى أن الرشاقة تتصل اتصالاً مباشراً بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها "قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة بسرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائها، وقد اتفق الكثير من العلماء على تقسيم الرشاقة إلى قسيتين هما الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة. (الوقاد، 2003، ص 111)

* أهمية الرشاقة:

تبرز أهمية الرشاقة في كونها تساعد على الإستعاب الحركي للاعب وسرعة التعلم ، وهي تساهم في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن (كاعتثر، والاصطدام مع اللاعب الخصم، وما تتطلبه مواقف وظروف كرة القدم التي تنتم بالمفاجأة أحيانا سواء بالكرة أو بدونها. (كماش، 2002، ص 122)

والرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم وأوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الإنطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد بقدر كبير من السعة والتوافق.

* أنواع الرشاقة:

-الرشاقة العامة:

تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم.

-الرشاقة الخاصة:

تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي مطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (مفتي، 2011، الصفحات 244-245)

* مبادئ تنمية الرشاقة:

1- يجب أن تعطى تدريبات الرشاقة في الفترة الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد إكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لا تحتاج أداء الرشاقة لهذه القدرات.

2- لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعبين لمجموعة كبيرة من المهارة الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريبات خلال المواقف والظروف المختلفة.

3-مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة والبدء بالتدريبات العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة احتواء الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في الجزء الاعداي وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الاساسي من وحدة التدريب.

4-يجب إعطاء حارس المرمى خصوصية في التدريب على الرشاقة العامة من سن مبكرة أثناء مدرسة الكرة (10-12) سنة ثم يبدأ التدريب على الرشاقة الخاصة في سن 14 سنة لما لهذه القدرة أهمية خاصة عند حارس المرمى.

5-أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي أثناء الفترة الإعدادية والمسابقات الانتقالية مع زيادة التركيز عليها أثناء فترة الإعداد.

6-أن يراعي تشكيل التدريبات أثناء تنمية الرشاقة على الأداء المشابه لمواقف اللعب في ظل ظروف متغيرة ومتنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدم مما يساعد على الوصول للاعب إلى مرحلة الإتقان الألي للمهارة أثناء تأديتها. (السيد، 2016، الصفحات 120-121)

* طرق تنمية الرشاقة:

1-الأداء العكسي لتمرين مثل: تدريب اللاعب على القيام بالتهديف بالقدم اليسرى ، أو الناوله بالقدم اليسرى.
2-التغيير في سرعة وتوقيت الحركات مثل: الجري مع تغيير الاتجاه أو عمل دحرجات ثم القيام بالتهديف مع تغيير السرعة.

3-التغيير في الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل: لعب فريقين بأهداف صغيرة ،اللعب في نصف ساحة كرة القدم لعب مجموعات في مربعات صغيرة في ساحة اللعب.

4-التغيير في أسلوب أداء التمرين مثل قيام اللاعب بالتهديف وظهره باتجاه الهدف.

5-تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية مثل الوثب من فوق حاجز ثم التهديف ، الجري المتعرج بين الأعمدة والدوران حولها ثم التهديف.

6- اداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد مسبق مثلا: أداء مهارة حركية جديدة (كتعليم الخداع) بارتباطها بمهارة سبق تعلمها كالدحرجة بالكرة.

7- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة للتمرينات القفز والتمرينات الزوجية مثلا التدريب على قطع الكرات من أكثر من خصم ، بالرجلين أو بالرأس.

8-خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين مثلا: التدريب على أرضية رملية أو الرتان أو ترابية. (كماش، 2002، الصفحات 124-125)

5- المرونة: تعتبر المرونة عنصر هام من عناصر اللياقة البدنية، وتعتبر وسيلة لتحديد الكفاءة للأداء في بعض الأنشطة الرياضية ومدى التقدم في الأداء المهاري. كما تعتبر وسيلة لتشخيص المدى الذي ينجم عن الإصابات المختلفة أو كمسبب لبعض عيوب القوم.

***مفهوم المرونة:** المرونة مصطلح ظهر في اللغة نتيجة إضافة كلمة "bills" وتعني في اللغة اللاتينية "الاستطالة أو القدرة إلى كلمة "flatcar" التي تعني "يثني" وأدى الربط بين الكلمتين السابقتين إلى ظهور مصطلح المرونة في شكل الكلمة اللاتينية "flexibiltis"، وبمرور الزمن تغير هذا المصطلح إلى الكلمة الانكليزية "flexibility" ويشير "قاموس جامعة أكسفورد" إلى أن كلمة تعني ثني المفصل عن طريق انقباض العضلات "flex". (شغاتي، 2014، ص 361)

وتعرف المرونة بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم . (حسن السيد ، 2008 ، ص 256)

ويعرف " Frey " و " Haree " المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل، وتعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة. (محمود، 2009، ص 242) يشير **محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان 1977** أنه يختلف مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية عن المفهوم الدارج بين كثير من العامة، فمن الملاحظة أن بعض الناس يطلقون الشخص القدر الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن، أما مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية في أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

يعرفها **لارسون 1976** أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد، وأن درجة تنمية المرونة تختلف لأخر طبقاً لإمكانياته التشريحية والفسيولوجية المميزة لكل منها ،وهي ترتبط بقدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإستطالة والإمتطاط.

يعرفها **جيشتل 1976** أنها القدرة على إستخدام العضلة خلال أقصى مدى حركي لها وهي بذلك القدرة على حركة المفصل سواء كان ذلك اثناء الشد أو اللف أو الثني. (رحمة، 2009، ص 8)

وبالتالي يمكن أن نعرف المرونة بأنها: قدرة اللاعب على الأداء الحركي لمدى واسع وبسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

***أنواع المرونة :** بالرغم من اختلاف آراء العلماء حول تقسيم المرونة إلا أن معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة

الأداء البدني الثابت أو المتحرك، وقد يقوم البعض بتقسيم المرونة تبعاً لعدد المفاصل العاملة، مثل المرونة لمفصل واحد أو لعدة مفاصل، وقد يقسمها البعض الآخر إلى مرونة خاصة ومرونة عامة تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي أو مرونة المفاصل بصفة عامة، غير أن كل ذلك يعتبر من التقسيمات العامة التي لا تؤثر على التقسيم الأساسي للمرونة المرتبطة بالثبات والحركة. (أبو العلا وأحمد، 2008، ص 50)

1- المرونة الثابتة: المدى الذي يصل إليه في الحركة ثم الثبات فيه "

2- المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى ". (مفتي، 2008، ص195)

3- المرونة الإيجابية: وهي إمكانيات الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

4- المرونة السلبية: وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أدائها. (السيد، 2016، ص 131)

***أهمية المرونة :**

تعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذ توفر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ، الركبة، القدم والعمود الفقري، وتتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفصل والتي تساعد على الوقاية من الإصابات، بالإضافة لزيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتي يحتاج أداؤها جميعاً لمدى حركي واسع لمفاصل الجسم. (حسن السيد ، 2008 ، ص256)

وتلعب المرونة دوراً فعالاً في الحركات الرياضية المختلفة بعد مراعاة طبيعة فن الأداء الحركي، إذ يختلف المدى الحركي من فعالية رياضة إلى أخرى حيث يعد مدى الحركة في مفاصل الجسم أحد عناصر الإعداد البدني والوصول إلى المستويات العليا عند مزاوله الألعاب المختلفة. (هاشم ياسر ، 2008 ، ص 19)

وتتضح أهمية المرونة في كرة القدم خلال المباراة مثل أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة والسيطرة عليها، أو تقوس الجذع خلفاً لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير وخاصة أثناء الجري.

***العوامل المؤثرة على درجة المرونة:** هناك عدد من العوامل المؤثرة في درجة المرونة لدى اللاعبين منها ما يلي:

1 - عمر اللاعب: حيث تزداد المرونة لدى الأطفال وتتناقص لدى البالغين.

2 - الإحماء: الإحماء يعمل على الوصول لأقصى مدى للمفصل وعدم الإحماء لا يظهرها بدرجتها الكاملة.

3 - الجنس: الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور.

4 - توقيت الأداء خلال اليوم: تنقل المرونة نسبيا في الصباح عن أي وقت آخر في اليوم.

5- الحالة البدنية و الذهنية: التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها. (مفتي ، 2009 ، الصفحات 201-202)

*مبادئ تنمية المرونة:

- يفضل البدء في تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين في سن 11-14 سنة لأنها أفضل المراحل العمرية لإكتساب وتنمية صفة المرونة.

- يجب أن تشمل الوحدة التدريبية اليومية على تدريبات المرونة في الجزء الإعدادي منها وبصفة مستمرة بداية من فترة الإعداد العام والخاص وفي نهاية المسابقات وفي أثناء الفترة الإنتقالية.

- تبدأ تدريبات المرونة العامة بحجم كبير وسرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التدريبات تدريجيا على أن تحل المرونة الخاصة محل المرونة العامة بعد فترة زمنية مناسبة في فترة الإعداد.

- أن تعطى تدريبات المرونة على شكل مجموعات من 3-5 مجموعات يكرر فيها التدريب من 10-15 تكرار مع إعطاء فترة راحة إيجابية بين كل تكرار واخر.

- يجب التركيز على إستخدام تدريبات المرونة أثناء الإحماء وذلك لتهيئة العضلات والمفاصل للعمل الحركي المطلوب أثناء الوحدة التدريبية.

- يجب أن تأخذ الحركة أقصى مداها في التدريب ولكن بعدم شعور اللاعب بألم.

- أن تتناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة والحجم مع الحالة التدريبية لكل لاعب.

- أن لا تعطى تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل أو في نهاية الوحدة التدريبية.

- تلازم تدريبات المرونة مع القوة لضمان التنمية للجهاز العصبي والعضلي.

- يجب تنمية وإعطاء تدريبات المرونة قبل تدريبات السرعة.

- إستخدام التدريب الأيزوتوني المتحرك لتنمية المرونة مما يساعد على زيادة مرونة المفصل وإطالة العضلات و الأربطة.

- يجب أن يراعي المدرب في تنمية المرونة السلبية الحذر الشديد بعدم أدائها بشكل مفاجئ وسريع وإعطائها بعد أداء الإحماء بشكل جيد وأن تسبق تدريبات المرونة السلبية تدريبات المرونة الإيجابية.

- زيادة تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم في اتجاه التدريبات المهارية من حيث التصويب والتمرير والسيطرة على

الكرة ورمية التماس وضربات الرأس. (السيد، 2016 ، الصفحات 131-132)

3-13- المهارات الأساسية في كرة القدم:

3-13-1 مفهوم المهارة : لكل نوع من أنواع الرياضة أيضا مهارتها الخاصة بها ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم والجمباز والمصارعة وغيرها من المهارات التي تتبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة. تعرف المهارة بأنها: ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والإقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون، وهي إمكانية الفرد في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الإقتصاد في الطاقة المبذولة وفي أقل زمن. (الهيبي، 2014، ص 20) ومنه نعطي مفهوم للمهارة بأنها: " تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط".

3-13-2 مفهوم المهارة في كرة القدم:

ينفق كل من أشرف جابر وصبري العدوى وحنفي مختار، أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة وإتقان، ويمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، وتطبيق الخطة المعتمدة. (Tupin B, 1990, p. 91) وعليه فالمهارات الأساسية هي الحركات التي يقوم بتأديتها اللاعب سواء كانت بالكرة أو دونها بهدف مزاولتها والهدف من تعلم المهارات الأساسية للعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت ممكن من أوقات المباراة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطة (حنفي، 1994، ص 65).

مما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولتها وتعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح والسليم والذي يساعد على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية بإيجابية وفعالية والتعاون مع أعضاء الفريق لتحقيق الفوز في المباراة. وتنقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة كما يلي:

- المهارات الأساسية بدون كرة (المهارات الأساسية البدنية).

- المهارات الأساسية بالكرة.

3-13-3 المهارات الأساسية بدون كرة: يطلق عليها اسم المهارات البدنية.

- **الجري وتغيير الاتجاه** : يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بأعمال بدنية كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة علما أن مجموع الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين وهذا يعني أنه يبقى (88 دقيقة) بدون كرة يجري في كل الاتجاهات، فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكثر منه بالكرة (حنفي، 1994، ص 73).

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

- **الوثب لضرب الكرة** : أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى قدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا بعد الجري جانبا أو خلفا إن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها:

- الوثب للوصول إلى وضع ممكن من التعامل مع الكرة.

- الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب. (بطرس ، 1994 ، ص 80)

- **الخداع والتمويه بالجسم** : من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالذراع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبا الهجوم والدفاع سواء بسواء، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذه خطوة جانبا ثم التحرك إلى الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى، والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

- **وقفة لاعب الدفاع** : لقد أصبح من الضروري في ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة أن يأخذ اللاعب الوضعية الصحيحة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة وبسرعة وخفة جيدة ومن أجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطرا إلى الوقوف بشكل صحيح يقف لاعب الدفاع وكذلك حارس المرمى متباعد القدمين قليلا مع انثناء خفيف في الركبتين، بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين، ويثني الذراع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي

اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة وخلاصة القول بأنه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين الذين يتم انتقاؤهم على المهارات البدنية بنفس قدر الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

3-13-4 المهارات الأساسية بالكرة : وتنفرع المهارات بالكرة إلى مايلي

- **الجري بالكرة:** تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

تتضمن مهارة الجري بالكرة الإحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري. كما تعتمد هذه المهارة أيضا على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدرب عليها بجدية ويجب على المدربين الإهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام اللاعب كعائق بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيد عن متناول الخصم.

* طرق الجري بالكرة:

- أ/ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي
- ب/ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي
- ج/ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي

- **التمرير:** من أكثر المهارات الأساسية استخداما في كرة القدم تتدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الفردية والجماعية في أن واحد والتمرير بأنواعه يسمح للفريق بحيازة الكرة لفترة أطول وإيجاد الثغرات في دفاع الفريق المنافس، ومن أفضل الطرق لانجاز التمرير السليم والسريع والأكثر إنتاجا للخطر هو التمرير بعملية One Two . (النمري، 2013، ص 222)

• أنواع التمرير: قسمها الدكتور مشعل عدي النمري إلى (النمري، 2013، الصفحات 223 - 227):

- 1- التمريرات الجانبية(من داخل القدم)
- 2- التمرير بوجه القدم الخارجي.
- 3- التمرير بباطن القدم الداخلي.
- 4- التمرير بوجه القدم الداخلي.
- 5- الكعب.
- 6- التمرير السريع.

- **التصويب:** يعتبر التصويب نحو المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لا بد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء بالقدمين أو بالرأس، وذلك بتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس.

يعرفه مفتي (1994، ص94) يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس. وكلما ازدادت خبرة اللاعب و تدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة .

* دقة وقوة التصويب :

عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدّها، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد و قوته لهما دورا أساسيا في نجاحه ، وكلما زادت خبرة اللاعب و تدريبه زادت مقدرته على إرسال القذافات القوية بدقة في مكان محدد.

أما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب فإنهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها ، فهناك من يركز على القوة أثناء التسديد وهو قريب جدا من المرمى فتكون الكرة بعيدا عن المرمى .كما أن هناك من اللاعبين من يسددون الكرة بدقة على حساب قوة و بذلك يعطي الوقت الكافي للحراس للتحرك وصد الكرة .إذن فالقوة والدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه.

متى تتغلب القوة على الدقة ؟

تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التسديد في الحالتين التاليتين:

أ - في معظم حالات التسديد أو التصويب البعيدة.

ب - في حالات التسديد القريبة من زوايا يصدّها الحارس.

متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التسديد ؟

تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى و خاصة إذا ما كان الحارس

غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب .(مفتي ، 1991، الصفحات 138-139)

*العوامل الساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:

* العامل النفسي: ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي:

-العزيمة والارادة وقوة التصميم لدى اللاعب.

- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب.

- هدوء اللاعب وبرودة أعصابه عند التصويب.

- الثقة بالنفس.

- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله.

*** العامل البدني:** وأهم ما يؤثر فيه

- قوة التصويب للاعب مما يؤثر نفسياً على المدافعين وخاصة حارس المرمى، كما أن قوة اللعب تجعله يتفوق
بدنياً في الصراعات الفردية قبل تصويب الكرة.

- رشاقة ومرونة اللاعب مما يساعد على أخذ الوضع الصحيح عند التصويب.

*** العامل الفني:** ويتمثل في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم ومن أي مكان سواء من
الحركة أو الثبات.

*** أسباب فشل التصويب على المرمى:** بالرغم من أن المدربين يولون التدريب على التصويب قدراً مناسباً من
الأهمية غالباً في معظم برامج تدريبهم إلا أنه مازالت هناك نسبة عالية من الكرات تصويماً بعيداً عن المرمى،
ويرجع السبب في ذلك إلى مايلي:

- عدم الاهتمام بتمرينات التصويب التي تشبه ما يحدث في المباراة:

إن بعض المدربين يهتمون بتمرينات التصويب في المواقف المبسطة بدرجة تفوق كثيراً تلك التي تشبه ما يحدث في
المباراة، فاللاعب الذي يصوب على المرمى في المباراة يكون غالباً محاطاً بالمدافعين الذين يضغطون عليه
فيحاولون أخذ و تشتيت الكرة منه، فإذا لم ينظم المدرب تمرينات في برامج التدريب تشبه ما يحدث فعلاً في المباراة
فإن اللاعبين يفاجئون خلالها بمواقف مختلفة عما تدربوا عليها، الأمر الذي يؤدي إلى فشل التصويب في معظم
الأحيان وحتى إذا ما نجح يكون غير دقيق وغير مناسب للموقف (مفتي، 1994، ص 95).

- تغاضي المدرب أو إخفاقه في تصحيح النواحي الفنية في التصويب:

إن تغاضي المدرب أو عدم توفيقه في تشخيص سبب التصويب الخاطئ وعدم القدرة على توجيه اللاعب توجيهها
صحيحاً يؤدي إلى تثبيت الخطأ، كما أن عدم مقدرته على توجيه اللاعب إلى أفضل أساليب التصويب التي
تتناسب مع المواقف المختلفة واختيار أنسب الزوايا يؤدي إلى تتالي فشل التصويب وتكراره.

*** الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم:**

1- كيف يصوب اللاعب: يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية:

- هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة.

-بأي قدم يصوب اللاعب.

-أي جزء من القدم يركل الكرة.

- قوة وسرعة الركلة.

2- متى يصوب اللاعب:

-قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم.

-عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا.

- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الامام أو الجانب.

-عند وجود مدافع يحجب الكرة عن الحارس.

-عندما لا يتوقع حارس المرمى أو المدافع التصويب.

أين يصوب اللاعب: ويعين ذلك

-التصويب في الزاوية المفتوحة .

-التصويب من مسافة معقولة .

تصوب الكرة غالبا أرضية وأيضا الزاوية البعيدة. (حنفي، 1994، الصفحات 172-172)

* **السيطرة على الكرة:** يقول **حنفي مختار** "السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لا بد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها، فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الآتي، وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة وبالرغم أن التمرين المباشر في كرة القدم أمر مرغوب فيه دائما إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة، بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير مما يمكن من التحكم فيها بشكل أفضل فاللعب السريع دون مراعاة الدقة في الأداء يؤدي إلى فقدان الكرة الموقفة حتما من الفريق مما يتطلب جهدا كبيرا من أفراد يستحوذون عليها مرة أخرى كي يبدأ هجوما جديداً.

❖ **الأنواع الرئيسية للسيطرة على الكرة:** للسيطرة على الكرة عدة أنواع هي:

***استلام الكرة المتدرجة على الأرض:** وهو عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها له وهي تختلف حسب الأجزاء المستخدمة في الاستلام.

***كتم الكرة**: هو عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد الكتم به في السيطرة على الكرة

***امتصاص الكرة**: ويكون إما باستخدام باطن القدم، خارج القدم أو أسفل القدم.

أنواع السيطرة على الكرة



الشكل رقم (21): يوضح أنواع السيطرة على الكرة للاعب كرة القدم (بطرس، 1994، ص 187).

***مهارة ضرب الكرة بالقدم**: يقول حنفي (1994، ص 88) تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وهدف استخدام هذه المهارة هو التميرير أو التصويب أو التشتيت ويعتبر استخدامها بهدف التميرير وهي الأكثر بنسبة عالية وهي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات المختلفة أثناء المباريات.

أما "بطرس رزق الله" فيقول تعتبر مهارة ضرب الكرة أهم المهارات جميعاً لأن مهارات الجري بالكرة والسيطرة عليها والمحاورة والمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم وغالباً ما تؤدي هذه الإصابات بضرب الكرة وفي بعض الحالات بالرأس (بطرس، 1994، ص 131).

***الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة بالقدم**: تنقسم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع رئيسية ومنها ما هو شائع الاستخدام وهي:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| أ/ ضرب الكرة بوجه القدم | د/ ضرب الكرة بمقدمة القدم |
| ب/ ضرب الكرة بداخل القدم | هـ/ ضرب الكرة بكعب القدم |
| ج/ ضرب الكرة بخارج القدم | و/ الضربة الطائرة |
| ي/ الضربة النصف طائرة. | ن/ الضربة الممسوكة. |

* **رمية التماس** : هي رمية للكرة إلى داخل الملعب بكلتا اليدين على أن يواجه الرامي الملعب وأن يكون جزء من كلا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارجه، وهي تؤخذ حينما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء من النقطة التي اجتازت فيها الخط ، ومن أي اتجاه بواسطة لاعب لمس الكرة ولا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها لاعب آخر ولا يجوز تسجيل هدف مباشر منها، وإذا ما استخدمت رمية التماس استخدمها جيدا يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على مرمى المنافس خاصة في ثلث الملعب الهجومي للفريق الرمي، وقد اعتاد الكثير من مدربي كرة القدم إهمال التدريب عليها خلال وحدات التدريب لدرجة أن الكثير من هؤلاء لا يخصصون لها أي وقت يذكر في برامج التدريب. (الهيبي، 2014، الصفحات 77-190)

* **أنواع رمية التماس**: هناك أنواع مختلفة لتنفيذ رمية التماس نوجز فيما يلي بعضها

- **رمية التماس والقدمان متلاصقتان**: من الاقتراب ومن الثبات.

- **رمية التماس مع وضع ساق أمام والأخرى خلفا**: من الاقتراب ومن الثبات.

* **المراوغة (المحاورة)**:

تعتبر فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو قدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المرأوغ بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة (Claude D, 2007, p. 242).

* **ضرب الكرة بالرأس**:

يعتبر ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما. حيث يعتبر ضرب الكرة بالرأس مهارة مهمة جدا إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة من أوقات المباراة. واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق: التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم. التميرير للزميل في اتجاه اللعب لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع (حسن السيد ، 2011 ، ص99) وهو أنواع:

1- ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض:

أ- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

ب- ضرب الكرة بالرأس من الحركة.

4- ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء:

أ- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الفردي).

ب- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الزوجي).

5- ضرب الكرة بالرأس من الطيران.

* المهاجمة:

هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائز على الكرة أو عدم تمكين الخصم من الإستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب. والمهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جدا لأنها أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على حد سواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة الخصم في المكان و التوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل الهدف (Claude D, 2007, p. 256).

من خلال دراستنا في هذا الفصل للصفات والمتطلبات التي يجب أن تتوفر في لاعبي كرة القدم سواء بدنية أو مهارية يمكن أن نقول أن لهذه الصفات والمتطلبات مكانة هامة في حياة الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة، فهذه المتطلبات ضرورية للاعب كرة القدم إذ تمثل جانبا مهما في إعداد البرامج التدريبية، كما تتصف كرة القدم الحديثة بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي لذا فمن الضروري تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية للاعب وتطويرها بطرق التدريب المدروسة بطريقة حديثة وعلمية ومن جهة أخرى لا يمكن فصل أو إهمال أي جانب من جوانب عملية التدريب لأنها عملية تكاملية وهناك إرتباط وثيق بين مختلف هذه الجوانب وكل جانب يكمل الآخر وكلها تصب في منبع واحد هو الإرتقاء بمستوى الرياضة والوصول إلى الفورمة الرياضية وبالتالي تحقيق مستوى عالي من الإنجاز في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

الجانِب
التطبيقي:
الدراسة
الميدانية للبحث

الفصل الرابع:
منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية

لكل دراسة أو بحث خلفية معرفية نظرية وخلفية تطبيقية، والتدعيم الفعلي للدراسة يتجلى في الجانب التطبيقي وذلك من أجل التحقق من الفرضيات التي تمت صياغتها، هذا ما يتطلب من الباحث الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والذي يتناسب مع موضوع دراسته، وكذلك استعمال الأدوات والوسائل المناسبة لجمع المعلومات والبيانات وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وكذا تقدم البحث العلمي بصفة عامة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة بها من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكنا من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية إستغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من (المجال المكاني والزمني)، كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة، كذلك سننتقل إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين أهم الطرق التمهيدية للدراسة الأساسية وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات والمقاييس التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، وهي بهذا تعد من الخطوات الهامة والضرورية التي يجب أن يتأسس عليها بحث أو دراسة علمية معينة، لكونها الحجر الأساس والقاعدة الأساسية للبحث الميداني، حيث تعمل هذه الأخيرة على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحدد الإطار العام الذي تجرى فيه الدراسة الميدانية.

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد ، 2000، ص 38)

4-1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية: تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في النقاط الآتية:

- ✓ الوقوف على الصعوبات التي قد تعرقل البحث ومحاولة تدليلها وتجاوزها.
- ✓ محاولة إيجاد الكيفيات التي تسمح للباحث بالتقرب من مجتمع الدراسة الأساسي والمتمثل في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة وكذا عينة الدراسة فريق أمل الهاشمية ونجم الاخضرية.
- ✓ ضبط لغة الاختبار والقياس بحسب المستوى المعرفي للعينة قصد الدراسة.
- ✓ اختبار مدى ملائمة مكونات الاختبارات البدنية والمهارية وصلاحيته.
- ✓ الرجوع إلى المراجع والمصادر لضبط إجراءات ومتغيرات الدراسة.
- ✓ التّحقّق من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية.
- ✓ التّحقّق من صدق المحكمين (الصدق الظاهري) لبرنامج التمرينات الخاصة .
- ✓ التّأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية واختبارات مهارة التصويب.

والبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتم التطرق إليها من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات وكثيرا ما يجهل الباحث أبعادها وجوانبها، إذ لا يخفى على أيّ باحث أنّ ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس إنطلاق الدراسة وقد قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية لتحقيق بعض الأهداف من خلال جملة من الخطوات التي شملت الدراسة الاستطلاعية والاساسية سيتم توضيحها كالآتي:

❖ الخطوة الأولى:

كانت أول خطوة قام بها الباحث في الدراسة بعد الإحساس بالمشكلة واختيار الموضوع وضبطه مع الأستاذ المشرف الاطلاع على مختلف المراجع وكذا تصفح بعض الدراسات المرتبطة والتي لها علاقة بموضوع دراسته من أجل الضبط الدقيق لمتغيرات الدراسة وكذا صياغة الإشكالية والفرضيات بشكل صحيح. من ثم الموافقة عليه من طرف اللجنة العلمية، مع إجراء بعض التعديلات المقترحة من طرف اللجنة العلمية.

❖ الخطوة الثانية: 04 ديسمبر 2016

هدفاً للباحث إلى تحديد مجتمع الدراسة وعينة البحث وبعد زيارته إلى مقر المكتب المسير لرابطة الولاية والتشاور مع الأستاذ المشرف قرر الباحث تحديد مجتمع البحث بالأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولاية فئة أواسط دون تحديد مفرداتها وذلك لعدة أسباب بحكم أنّ الدراسة الميدانية لن تجرى في الموسم الكروي الحالي 2016/2017 وأنّ هناك تغيرات عديدة تحصل على هذا المستوى في كلّ موسم سواء من حيث عدد الفرق أو طريقة تنظيم البطولة أوحى من حيث توزيع الفئة العمرية حسب العمر لهذا قرر الباحث أن يتم تحديد مفردات مجتمع البحث والعينة انطلاقاً من الموسم الرياضي 2017/2018 بحيث تكون كلّ الأمور واضحة ومضبوطة.

❖ الخطوة الثالثة: 28/21/14 جانفي 2017

هدفت هذه الخطوة إلى الاطلاع على خصائص ومميزات هذه الفئة من خلال متابعة بعض المباريات الخاصة بفئة الأواسط على مستوى الملعب البلدي بالهاشمية والأخضرية والبويرة بالإضافة إلى المشاركة في مجموعة من الاختبارات الميدانية التي قاما بها بعض طلبة الماستر كعضو في فريق العمل المساعد على نفس الفئة العمرية في إطار إعدادهم لمذكرات التخرج.

❖ الخطوة الرابعة: من أوت إلى نوفمبر 2017

تمثلت في ترشيح الصفات البدنية والأهمية النسبية للاختبارات البدنية واختبارات مهارة التّصويب التي قدمها الباحث ل 11 خبير مختص في مجال التدريب الرياضي.

- جدول رقم 05: يوضح نتائج ترشيح الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب.

الصفات البدنية	الدرجة الكلية	الاهمية النسبية	الصفات المستبعدة
القوة	11	100%	
السرعة	11	100%	
المرونة	11	100%	
الرشاقة	11	100%	
التحمل	02	18.18%	×

* الأهمية النسبية للاختبارات البدنية والمهارية حسب آراء الخبراء.
- جدول 06: اختبارات الصفات البدنية.

الصفات البدنية	الاختبارات	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	الاختبارات المستبعدة
القوة	- اختبار الوثب العمودي من الثبات	11	100 %	
	- اختبار الوثب العمودي من الحركة	09	81.81 %	
	- اختبار الوثب العريض من الثبات.	03	27.27 %	×
	اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا	02	18.18 %	×
	اختبار الحجل على رجل واحدة (30 م)	08	72.72 %	
السرعة	الحجل لأقصى سرعة في 10 ثواني	06	54.54 %	
	- اختبار جري 30 متر.	06	54.54 %	
	- اختبار جري 50 متر.	10	90.90 %	
	- اختبار جري 70 متر.	03	27.27 %	×
	- اختبار عدو 100 متر.	05	45.45 %	×
	- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.	10	90.90 %	
	- التمس السفلي والجانبى 15 ثا.	01	9.09 %	×
المرونة	- اختبار إطالة عضلات البطن.	05	45.45 %	×
	- اختبار ثني الجذع من الجلوس.	04	36.36 %	×
	- اختبار ثني الجذع من الوقوف.	06	54.54 %	
	- اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف	11	100 %	
	- اختبار الجري المتعرج حول الحواجز الأربعة.	07	63.63 %	
الرشاقة	- اختبار الجري المكومي المختلف الأبعاد.	05	45.45 %	×
	- اختبار بارو للرشاقة	10	90.90 %	

- جدول رقم 07: اختبارات مهارة التصويب:

الرقم	الاختبارات	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	الاختبارات المستبعدة
01	- اختبار تصويب الكرة نحو المرمى	11	100 %	
02	- اختبار ضرب الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	08	72.72 %	
03	- اختبار ضرب الكرة وهي في الهواء لأطول مسافة	10	90.90 %	
04	- اختبار ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط	05	45.45 %	×
05	- اختبار الضربة الركنية	01	9.09 %	×

ملاحظة: تم استبعاد كل الاختبارات التي تقل نسبتها عن 50 بالمئة في حين الاختبارات الأخرى تم اختيار الاختبار الأكثر موافقة من حيث النسبة لكل صفة.

-تحكيم برنامج التمارين الخاصة :

من ناحية برنامج التمارين الخاصة تمّ تحكيم مجموعة التمارين التي تمّ تجميعها بصفة عامة من طرف مجموعة من الخبراء ومن ثم تم وضع مخطط عمل مع المدرب والمحاضر النفسي من خلال تطبيق 03 وحدات تدريبية في الأسبوع بالإضافة إلى جلسات التحضير النفسي مع ضبط المهام بحيث يتكفل الباحث بالجانب البدني والمدرب بالجانب التقني والخططي والمحاضر النفسي بجلسات التحضير النفسي وفق برنامج عمل أسبوعيّ أما في ما يخص برنامج الباحث فتمثل في تحديد الزمان الكليّ لتطبيق هذه التمارين والذي قدر بـ 08 أسابيع بمقدار 03 وحدات تدريبية في الأسبوع أي بمجموع 24 وحدة تدريبية وكلّ وحدة تدريبية تحتوى على 04 محطات أي بمجموع كلى 96 محطة تحتوى على التمارين الخاصة بالصفات المستهدفة معتمداً على طريقة التدريب الدائري .

❖ الخطوة الخامسة: 14 نوفمبر 2017

هدف الباحث إلى تحديد مجتمع الدراسة وعينة البحث وبعد زيارة للمكتب المسير لرابطة الولاية وبعد التشاور مع الاستاذ المشرف قرر الباحث تحديد مجتمع البحث بالأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولاية فئة أواسط المقدر بـ 21 فريقاً للموسم الكرويّ الحالي 2018/2017 وتم اختيار فريقين مجموعة (أ) تخضع للتمارين الخاصة والمتمثل في فريق أمل الهاشمية ومجموعة (ب) التي تدرت وفق الفريق البرنامج الخاص بها للمدرب والمتمثلة في فريق نجم الأخضرية.

ملاحظة: تمّ اختيار العينة من 16 لاعب في كلّ فريق وذلك من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعتين.

❖ الخطوة السادسة: نوفمبر/ديسمبر 2017

بعد تحديد عينة البحث تم التوجه نحو الفرق الخاصة بالعينة من أجل ضبط خطة العمل كذا الحصول على بعض المعلومات الخاصة بالفرق قيد الدراسة: عدد اللاعبين، الوسائل المتوفرة، الوزن، الطول، السن التدريبي... الخ. التي على أساسها تم حساب التجانس داخل كل مجموعة والتكافؤ بين المجموعتين في جميع متغيرات الدراسة والتي كانت نتائجها إيجابية.

-برمجة يوم 04 و 07 ديسمبر من أجل تحديد مدى ثبات "Test-Retest" تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وصدق الاختبارات التي سوف تطبق على عينة الدراسة بحيث تم اختيار 06 لاعبين خارج عينة الدراسة من فريق أمل الهاشمية لمعرفة مدى ثبات الاختبارات البدنية والهارية.

بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات تمّ عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الاختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولاً ثم التطبيق العملي لها، بالإضافة إلى توضيح فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الاختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل

وتفريغ النتائج في هذه الإستمارة، من خلال تسجيل محاولات كل إختبار في المكان المخصص لها كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الإختبارات تفاديا لخلط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء.

ومن أجل توضيح طريقة العمل ميدانيا لأعضاء فريق العمل المساعد تم إستغلال فرصة إجراء الإختبارات لتأكد من تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحا عن كيفية إجراء هذه الإختبارات.

- تحديد برنامج لتطبيق الإختبارات القبليّة على المجموعتين بحيث تطبق الإختبارات القبليّة على المجموعة (ب) نجم الأخرية يوم 18 ديسمبر 2017 في الملعب البلديّ بالأخضرية وتطبق على المجموعة (أ) يوم 19 ديسمبر 2017 في الملعب البلديّ بالهاشمية.

- تمّ تحديد يوم 23 ديسمبر 2017 كتاريخ لبداية تطبيق برنامج التمارين الخاصة على المجموعة (أ).

4-2- الدراسة الاساسية:

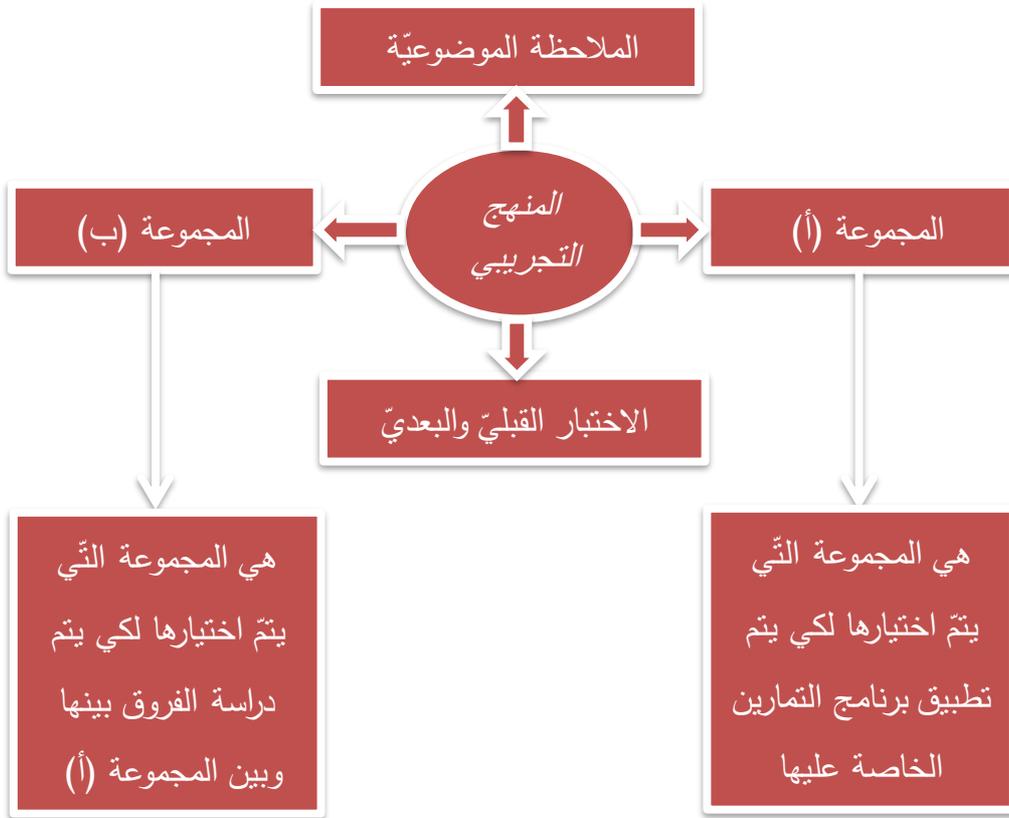
4-2-1- المنهج المتبع في الدراسة:

إن المنهج هو مجموعة القواعد والأساليب المتبعة بهدف الوصول إلى الحقيقة، ويعرف على أنه التنظيم الصحيح لمجموعة من الأفكار والإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول إلى التّحقق من مدى فعالية الفرضيات المتعلقة بإشكالية الدراسة، ومناهج البحث العلميّ تختلف باختلاف طبيعة البحوث.

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة محلّ الدراسة، ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب إتباع منهجين الأول هو المنهج التجريبي للكشف عن أثر التمارين الخاصة على تنمية بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب أما الثاني، فهو المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين تنمية القدرات البدنية ومهارة التصويب. الشّكل التّالي يوضّح ماهية المنهج التجريبي في

المجال الرياضي. (حسان ، 2007 ، ص 83)

الشكل رقم 22: ماهية المنهج التجريبي في البحث العلمي.



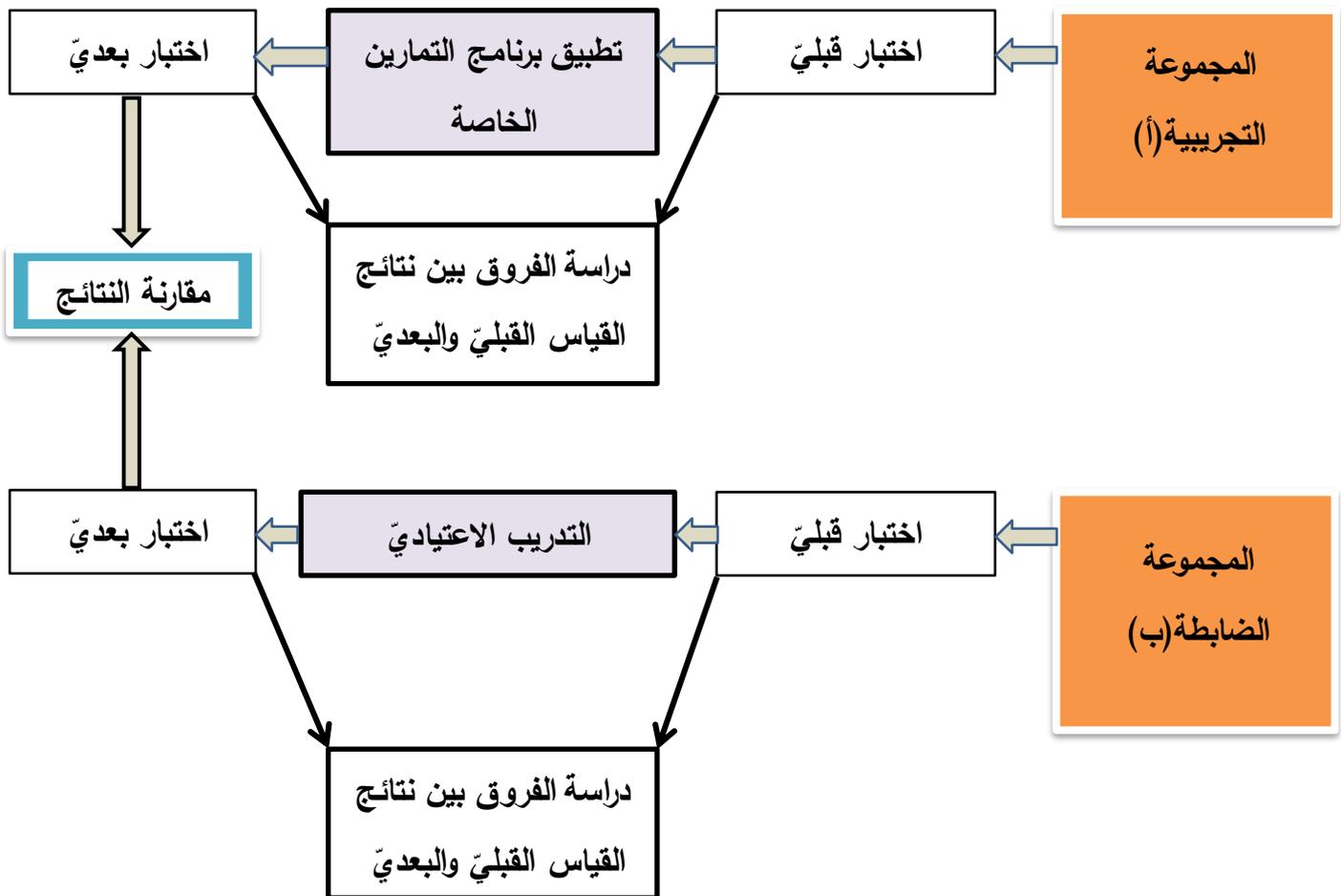
المنهج التجريبي بدأ في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين بتجارب سيكولوجية وقد لعب كامبل وستانلي 1963م دورا كبيرا في وضع أنواع متعددة في هذه التصاميم والعوامل التي تهدد صدق كلّ نوع من هذه التصاميم، ومن بين أهم خصائص البحث التجريبي ما يلي:

- ✓ يتم اختيار المشاركين في الدراسة في شكل مجموعات (المجموعات التجريبية، والمجموعات الضابطة)
- ✓ يتم التطبيق على مجموعة أو أكثر.
- ✓ تقاس النتائج في نهاية التجربة.
- ✓ إجراء عملية المقارنات الإحصائية للمجموعات المختلفة.
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار عوامل الصدق والثبات والموضوعية للوسائل المستخدمة. (الضامن، 2007، ص 147)

4-2-2- التصميم التجريبي للدراسة:

كان تصميم البحث بواسطة المنهج التجريبي وذلك باستخدام مجموعتين متكافئتين (مجموعة أ) خضعت لبرنامج التمرينات الخاصة والمجموعة (ب) تدرت وفق البرنامج العادي) ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتم ادخال العامل التجريبي (المتغير المستقل) وهو برنامج التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب على المجموعة (أ) وترك المجموعة (ب) في ظروفها الاعتيادية، كما هو موضح في الشكل أدناه:

الشكل رقم 23: التصميم التجريبي للدراسة.



4-3- متغيرات الدراسة:

بناء على الفرضيات التي قام الباحث بصياغتها في بداية البحث يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية والمتغيرات الخاصة بهذه الدراسة تمثلت في:

الجدول رقم 08: متغيرات الدراسة

المتغير المستقل الخاص بالدراسة	المتغير المستقل
التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري.	هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل). (محمودة، 1990، ص 58)
المتغير التابع الخاص بالدراسة	المتغير التابع
الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب.	هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيه. (الجادوي وأبو حلو، 2009، الصفحات 82-84).

المتغيرات الدخيلة (المشوشة): يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (غير التجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في النتائج تأثيرا غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه (محمد عزيز، 2013، ص 99)، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كظروف التجريبية والعوامل المصاحبة لها أو فروق الاختيار في أفراد العينة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها وتمثلت فيما يلي: المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث (السن، الجنس، العمر التدريبي، الحالة الجسمية، الحالة الاجتماعية... إلخ)، المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية (ضمان تجانس العينة في السن والوزن والطول والاختبارات البدنية والمهارية وتكافؤ هذه المتغيرات في العينتين) بالإضافة إلى المتغيرات البيئية التي يجب أن يتم مراعاتها لكي لا تكون مؤثرة على نتائج الدراسة.

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

4-4-1- مجتمع الدراسة:

أداة البحث هي الوسيلة التي يجمع بها الباحث بياناته وليس هناك تصنيف موحد لهذه الأدوات حيث تتحكم طبيعة فرضية البحث في اختيار الأدوات التي سوف يستخدمها الباحث لهذا وجب على كل باحث الإلمام بالطرق والأدوات المتعددة لانجاز بحثه، ولعلّ أول ما يجب على الباحث أن يقوم به هو اختيار مجتمع البحث المراد تطبيق الدراسة عليه. يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (الجادوي وأبو حلو، 2009، ص 92)

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة ويعرف بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق رياضية أو أي وحدات أخرى ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. (محمودة، 1990، ص58)

4-4-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

والعينة هي فئة تمثل مجتمع البحث، أي أنها الفئة التي تمثل جميع مفردات الظاهرة التي هي محل الدراسة أو جميع الأفراد والأشخاص الذين هم موضوع مشكلة البحث.

وعادة ما يلجأ الباحثون إلى طريقة العينات لعدة أسباب منها:

✓ أنها أقل كلفة من طريقة الحصر الشامل.

✓ أنها توصل إلى معلومات أكثر تفصيلاً ودقة.

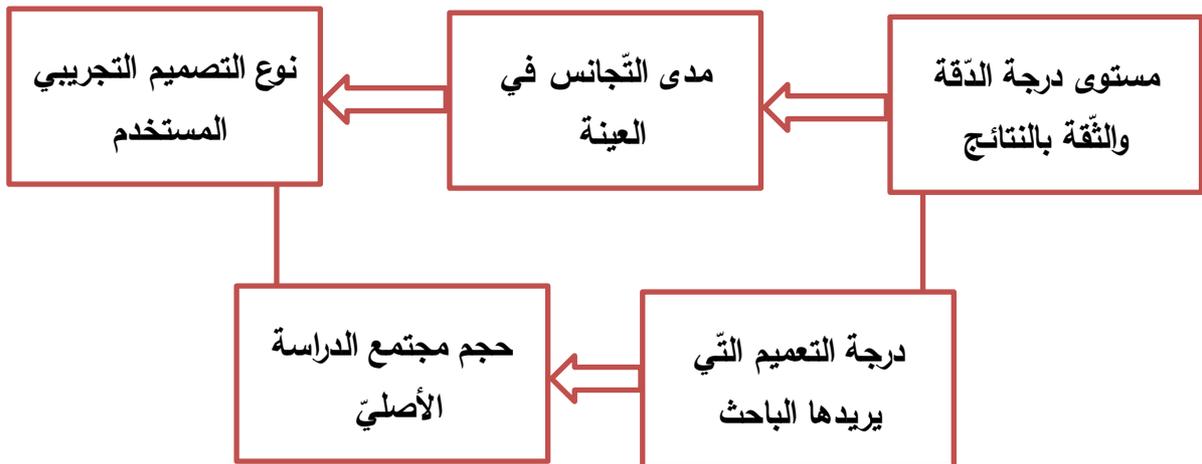
✓ في حالة عدم توافر الوقت للقيام بدراسة شاملة.

✓ في حال عدم إمكانية إجراء حصر شامل لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي فهي جزء من الكل على أن تمثل الكل

تمثيلاً صحيحاً وتحت شروط مضبوطة. (دويدري ، 2000 ، ص 206)

4-4-3- العوامل المؤثرة في تحديد حجم العينة:

الشكل رقم 24: العوامل المؤثرة في تحديد حجم العينة (دويدري ، 2000 ، ص308).



*مجتمع وعينة الدراسة:

✓مجتمع الدراسة:

الجدول رقم 09: مجتمع الدراسة.

الرقم	الفريق (المجموعة أ)	الرقم	الفريق (المجموعة ب)
01	CR BORDJOKHRIS	11	OC ADJIBA
02	N.M.LAKHDARIA	12	CR THAMER
03	UB MESDOUR	13	USM BOUIRA
04	A GUELT ZERGA	14	O RAFFOUR
05	ABR DJEBAHIA	15	RC HAIZER
06	CR BOUDERBALA	16	JS BOUAKLANE
07	DRB KADIRIA	17	JS ADJIBA
08	HC AIN BESSEM	18	WATH VOUALI
09	AFAK BORDJ OKHRIS	19	FC TAMELEHT
10	ASC EL HACHIMIA	20	IRB EL ESNAM
		21	WR DIRAH

✓عينة الدراسة:

اشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين و اختيار العينة من 32 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، فان اختيارنا وقع على ناديي : النادي الرياضي الهاوي " أمل الهاشمية" ASC EL HACHIMIA والنادي الرياضي الهاوي " نجم الاخضرية" N.M.LAKHDARIA . بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (أ) التي تم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي أمل الهاشمية.

ب- المجموعة (ب) التي تدرت وفق البرنامج الخاص بها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي نجم الاخضرية.

*جدول 10: يوضح عينة الدراسة:

عينة الدراسة	المجموعات	التسمية	الرمز	السن	الجنس	المستوى
	المجموعة (أ)	أمل الهاشمية	ASC EL HACHIMIA	19-18 سنة	ذكور	الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة
	المجموعة (ب)	نجم الاخضرية	N.M.LAKHDARIA	19-18 سنة	ذكور	الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة

4-4-4- التجانس في متغيرات البحث:

*الجدول رقم 11: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات (السّن التدريبي (الوزن-الطول) للمجموعتين (أ) و(ب).

المتغيرات	المجموعة (أ)			المجموعة (ب)		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
السّن التدريبي (السنوات)	4.25	1.18	27.76	4.50	1.21	26.88
وزن الجسم (كغ)	68.81	5.10	7.41	68.87	3.15	4.57
طول الجسم (سم)	176	4.92	2.79	176.12	4.57	2.59

يلاحظ من خلال الجدول اعلاه أنّ جميع قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (السّن التدريبي-الوزن-الطول) للمجموعتين (أ) و(ب) أقل من 30 بالمئة مما يشير الى التجانس في هذه المتغيرات داخل المجموعتين (أ) و(ب).

*الجدول رقم 12: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية-القوة المميزة بالسرعة-السرعة الانتقالية- سرعة رد الفعل-الرشاقة-المرونة) للمجموعتين (أ) و(ب).

المتغيرات	المجموعة (أ)			المجموعة (ب)		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
القوة الانفجارية	39.75	2.81	8.78	39.625	2.84	7.16
القوة المميزة بالسرعة	7.76	1.08	13.91	7.69	1.02	13.29
السرعة الانتقالية	7.36	0.62	8.42	7.37	0.56	7.59
سرعة رد الفعل	1.192	0.076	6.375	1.193	0.070	3.90
الرشاقة	21.14	1.23	5.81	21.13	0.96	4.54
المرونة	11.03	2.66	24.11	10.91	2.48	22.73

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنّ جميع قيم معامل الاختلاف لمتغيرات البدنية (القوة الانفجارية-القوة المميزة بالسرعة-السرعة الانتقالية- سرعة رد الفعل- الرشاقة-المرونة) للمجموعتين (أ) و(ب) أقل من 30 بالمئة مما يشير إلى التجانس في هذه المتغيرات داخل كلّ مجموعة.

*الجدول رقم 13: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في المتغيرات المهارية (قوة التصويب- دقة التصويب) للمجموعتين (أ) و(ب).

المتغيرات	المجموعة (أ)			المجموعة (ب)		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
قوة التصويب	22.75	2.74	12.04	23.18	3.39	14.62
دقة التصويب	28.73	3.22	11.20	28.60	3.09	10.80

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنّ جميع قيم معامل الاختلاف لمتغيرات المهارية (قوة التصويب-دقة التصويب) للمجموعتين (أ) و(ب) أقل من 30 بالمئة مما يشير إلى التجانس في هذه المتغيرات داخل كل مجموعة.

4-4-5- التكاؤ بين مجموعتي البحث:

*الجدول 14: التكاؤ بين المجموعتين في متغيرات (السّن التدريب -الطول-الوزن).

المجدولة (T)	المحسوبة (T)	المجموعة (ب)		المجموعة (ا)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.591	1.21	4.50	1.18	4.25	السّن التدريبي (السنوات)
	0.042	3.15	68.87	5.10	68.81	وزن الجسم (كغ)
	0.074	4.57	176.12	4.92	176	طول الجسم (سم)

من خلال النتائج المسجلة في الجدول الذي يبين نتائج المتغيرات التي إعتد عليها الباحث في التكاؤ بين المجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات المعتمدة لتحقيق من تكاؤ المجموعتين والتي هي(السّن التدريبي-الوزن-الطول) حيث بلغت قيمة(T)المحسوبة على التوالي (0.591)،(0.042)،(0.074) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت ب (30) وهذا يدلّ على وجود تكاؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

* الجدول 15: التكاؤ بين المجموعتين في المتغيرات البدنية(القوة الانفجارية-القوة المميزة بالسرعة-السرعة الانتقالية-سرعة رد الفعل-الرشاقة-المرونة).

المجدولة (T)	المحسوبة (T)	المجموعة (ب)		المجموعة (ا)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.125	2.84	39.625	2.81	39.75	القوة الانفجارية
	0.17	1.02	7.69	1.08	7.76	القوة المميزة بالسرعة
	0.074	0.56	7.37	0.62	7.36	السرعة الانتقالية
	0.04	0.070	1.193	0.070	1.192	سرعة الاستجابة
	0.019	0.96	21.1	1.23	21.14	الرشاقة
	0.13	2.48	10.91	2.66	11.03	المرونة

من خلال النتائج المسجلة في الجدول الذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكاؤ بين المجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات البدنية المعتمدة لتحقيق من تكاؤ المجموعتين والتي هي القوة الانفجارية-القوة المميزة بالسرعة-السرعة الانتقالية-سرعة رد الفعل-الرشاقة-المرونة)حيث بلغت قيمة (T)المحسوبة على التوالي (0.125)،(0.17)،(0.074)، (0.04)، (0.019)،(0.13) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت ب(30) وهذا يدلّ على وجود تكاؤ بين المجموعتين في هذه التغيرات.

3-جدول 16: التكاؤف بين المجموعتين في متغيرات المهارة (قوة التصويب - دقة التصويب) بين المجموعتين (أ) و(ب).

المتغيرات	المجموعة (أ)		المجموعة (ب)		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قوة التصويب	22.75	2.74	23.18	3.39	0.401	2.04
دقة التصويب	28.73	3.22	28.60	3.09	0.112	2.04

من خلال النتائج المسجلة في الجدول الذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكاؤف بين المجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات المهارة المعتمدة للتحقق من تكافؤ المجموعتين والتي هي قوة التصويب - دقة التصويب حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي (0.401)، (0.112) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت ب (30) وهذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه التغيرات.

4-5- مجالات وحدود الدراسة:

- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على فريقي أمل الهاشمية ونجم الأخرضية لكرة القدم صنف أواسط والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة .
- **المجال المكاني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:
 - **الجانب النظري:** لقد قام الباحث بإجراء بحثه هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة، مكتبات أخرى على المستوى الوطني).
 - **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبليّة والبعدية على المجموعات (ب) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي نجم الأخرضية في الملعب البلدي بالأخرضية.
- كما تم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة والاختبارات القبليّة والبعدية على المجموعة (أ) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية في الملعب البلدي بالهاشمية.
- **المجال الزمني:** : قد قسم إلى جانبين وهما:
 - **الجانب النظري:** لقد انطلق الباحث في بحثه هذا ابتداء من شهر ديسمبر 2016 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف واللجنة العلمية إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2018.
 - **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

1- الاختبارات القبليّة : قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين المجموعة (أ) التي تم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة عليها والمجموعة (ب) التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي الخاص بها وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتّحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تمّ إجراء هذه الاختبارات.

- يومي 18 و 19 ديسمبر 2017 وفقا للتسلسل التالي:

- يوم 18 ديسمبر 2017 أجريت الاختبارات القبليّة على المجموعة (ب).

- يوم 19 ديسمبر 2017 أجريت الاختبارات القبليّة على المجموعة (أ).

2- برنامج التمرينات الخاصة: تم تحديد يوم 23 ديسمبر 2017 كتاريخ لبدء تطبيق برنامج التمرينات الخاصة على المجموعة (أ).

-الانتهاء من تطبيق برنامج التمرينات الخاصة يوم السبت 24 فيفري 2018 حسب الرزنامة التي تم تحديدها مسبقا.

3- الاختبارات البعديّة: تطبيق الاختبارات البعديّة على المجموعتين بعد أسبوع من نهاية البرنامج أي يوما 02

مارس 2018 للمجموعة (ب) و 03 مارس 2018 للمجموعة (أ) حسب الرزنامة المقترحة.

4-6- أدوات ووسائل الدراسة:

من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقّة وبأقلّ مجهود وفي أقصر وقت لجمع البيانات والمعلومات الموضوعية التي تساهم في تحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلات الدراسة اطلع الباحث على عدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، وذلك من أجل التعرف على كيفية اختيار أنسب الأدوات لتطبيق الدراسة وعلى هذا استخدم الباحث في هذه الدراسة مجموعة من الأدوات.

4-6-1- أدوات ووسائل جمع المعلومات:

*الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب" البيبليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، المجالات والمقالات العلمية،...الخ، التي يدور محتواها حول الموضوع قيد الدراسة وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربيّة أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

* المقابلات الشخصية المباشرة مع المدربين والمختصين في كرة القدم.

* البرنامج الخاص بالتمرينات الخاصة: قام الباحث بتطبيق برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري

والذي سيتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

* الإختبارات البدنية والمهارية: استعمال الاختبارات البدنية والمهارية لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (أ) وللمجموعة (ب) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد تطبيق التمارين الخاصة على المجموعة (أ).

4-6-2 الأسس العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة:

لا بد للباحث أن يراعي مجموعة من الأسس الخاصة بالأداة المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات وتمثل هذه

الأسس في:

✓ الموضوعية OBJECTIVITY

✓ الصدق VALIDITY

✓ الثبات RELIABILITY

1- الموضوعية:

وهي أولى صفات الإختبار الجيد، ويعتبر الإختبار موضوعيا إذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصممه، ودون تدخل أحكامه الذاتية (دويدري ، 2000، ص101).

أي يجب أن تكون الاختبارات مقننة وواضحة ومفهومة لكي يسهل على المختبر تطبيقها وكذا البعد عن الذاتية في تسجيل وتحليل النتائج. (حسانين ، 1995 ، ص192)

2- الصدق:

المقصود بالصدق في البحث العلمي هو إلى أي درجة يقيس الإختبار ما وضع لقياسه ولتحقيق هذا الصدق هناك عدة أساليب من بينها:

✓ صدق المضمون أو المحتوى.

✓ الصدق الخاص بالتنبؤ (التنبؤي): وفيه يطبق الباحث الإختبار ثم يتابع سلوك المفحوصين فيما بعد فإذا انفق مستوى أدائهم على الإختبار مع سلوك المفحوصين في مجال آخر يتصل بما قاسه الإختبار فإن لهذا الإختبار قدرة تنبؤية.

✓ الصدق التلازمي: يتم فيه تطبيق الإختبار على مجموعتين من المفحوصين مستواهما متفاوت يتم معرفته جيدا قبل تطبيق الإختبار فإذا كانت النتيجة متفاوتة في الدرجات فإن الإختبار صادق حيث يعتمد هذا النوع من الصدق على التجريب لذلك يطلق عليه إسم الصدق التجريبي.

✓ صدق المحكمين (الصدق الظاهري): يتم فيه عرض الإختبار أو أداة القياس على مجموعة من المختصين والخبراء الذي يطلق عليهم إسم المحكمين في معظم الأحيان ومن خلال ذلك يتم إثبات أنّ هذا الإختبار يقيس السلوك الذي يريد الباحث قياسه.

✓ **الصدق العاملي:** وهو عبارة عن منهج إحصائي لقياس العلاقة بين مجموعة من العوامل ويمكن حسابه بتطبيق مجموعة من الاختبارات على عدد من المفحوصين ثم يتم حساب معامل الارتباط بين كل اختبار وسائر الاختبارات الأخرى، فإذا كان معامل الارتباط عالياً بين الاختبارات المستخدمة فإن ذلك يعني وجود سمات مشتركة بين هذه الاختبارات، كما يمكن حساب الصدق العاملي بواسطة حساب معامل الارتباط بين فقرات أو أسئلة الاختبار وكلما كان معامل الارتباط عالياً فإن ذلك دليل على صدق الاختبار. (الضامن، 2007، ص 113)

3- الثبات:

الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة ويمكن حساب ثبات الاختبار بإعادة الاختبار (**Test Retest Méthode**) ولمعرفة الثبات بصفة دقيقة يجب أن لا تطول الفترة بين إجراء الاختبارات وإعادة تطبيقها وأيضاً لا تكون قصيرة جداً.

وهناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر في ثبات الاختبار من بينها:

✓ طول الاختبار أو المقياس:

يتضمن ذلك طول مدة الاختبار وعدد الأسئلة وطول الاختبار يعني إمكانية تمثيل السلوك المقاس بدرجة كبيرة خاصة في العينات الكبيرة والواسعة.

✓ زمن الاختبار:

إذ أنه كلما زاد الوقت الذي يستغرقه المفحوص في أداء الاختبار يساعد ذلك في زيادة ثبات الاختبار حيث يجب ترك الوقت الكافي واللازم للمفحوص للإجابة على أسئلة وفقرات الاختبار والمقياس.

✓ تجانس وتكافؤ أفراد العينة:

تعرف المجموعة أو العينة المتجانسة بأنها تلك المجموعة الأقل اختلافاً فيما بينها في عنصر معين أو مجموعة من العناصر فإذا كان الباحث يعمل ضمن العينة فيجري التجانس على العينة أما إذا كان قد قسم العينة إلى مجموعات فيجري التجانس داخل كل مجموعة فإذا غلب الاختلاف على العينة فهذا قد يؤثر على ثبات الاختبار.

✓ مستوى صعوبة الاختبار:

إن إمكانية استخدام الاختبار وملاءمته العملية والعلمية مع مستوى المفحوصين أمر هام وضروري حيث يفضل استخدام الاختبارات السهلة والبسيطة والتي تتميز بمعايير سهلة للتطبيق لضمان الثبات الجيد للاختبار (العسكري، 2004، صفحات 76.75).

الشروط العلمية للاختبارات: يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

1- ثبات الاختبار :

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون "ر" لحساب الثبات.

$$r = \frac{N \text{ مـ جـ ص} - \text{مـ جـ ص}^2}{\sqrt{(N \text{ مـ جـ ص}^2 - \text{مـ جـ ص}^2) \sqrt{(N \text{ مـ جـ ص}^2 - \text{مـ جـ ص}^2)}}$$

بحيث :

ن: عدد العينة. مـ جـ ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مـ جـ س * مـ جـ ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مـ جـ س²: مربعات درجات الاختبار الأول. مـ جـ ص²: مربعات درجات الاختبار الثاني.

*معامل الصدق الذاتي للاختبار :

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو إضافة إليه.

ويحسب كالاتي: الجذر التربيعي لمعامل الثبات

$$\sqrt{\text{معامل صدق الاختبار}} = \text{ثبات الاختبار}$$

*الجدول رقم (17) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية.

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القوة الانفجارية	06	0.98	0.98	0.01	0.811	04	دال
القوة المميزة بالسرعة		0.97	0.96				دال
السرعة الانتقالية		0.98	0.97				دال
سرعة الاستجابة		0.98	0.98				دال
الرشاقة		0.98	0.98				دال
المرونة		1	1				دال

يتضح من الجدول رقم 17 : أنّ الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة

أكبر من قيمة "ر" المجدولة في جميع الاختبارات البدنية مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

*الجدول رقم (18) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
قوة التصويب	06	0.95	0.91	0.01	0.811	04	دال
دقة التصويب		0.91	0.95				دال

يتضح من الجدول رقم 18 : أنّ الاختبارات المهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" المجدولة في جميع الاختبارات المهارية مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

4- موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين (المقومين)، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304)، وأضاف الزيود وعلبان (2005، ص145) تعني الموضوعية "عدم اختلاف المقدرين بالحكم على الشيء ما أو على موضوع معين، وترجع الموضوعية في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، فإذا تم التسجيل بواسطة وحدات المسافة والزمن والتكرار وباستخدام أجهزة معروفة فإن درجة الموضوعية ستكون عالية، مثل الاعتماد على أداة قياس كساعة توقيت أو شريط قياس... إلخ، سوف تكون نسبة الوقوع في الأخطاء قليلة على حد بعيد. بالإضافة إلى توافق هذه الاختبارات ونوع النشاط المختار لذلك (كرة القدم) وهذا ما أكده أغلب المحكمين من خلال عملية المفاضلة بين الاختبارات المرشحة بحيث تم استبعاد كل الاختبارات التي نقلت نسبتها عن 50 بالمئة في حين الاختبارات الأخرى تم اختيار الاختبار الأكثر موافقة من حيث النسبة لكل صفة لاحظ الجدولين رقم (06 و07).

*الجدول رقم (19): يمثل قائمة الأساتذة المرشحين للاختبارات البدنية والمهارية والمحكمين للتمارين الخاصة.

الرقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
01	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	تعديل + ملاحظات
02	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات
03	أستاذ محاضر أ	جامعة الشلف	موافق + ملاحظات
04	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	تعديل + ملاحظات
05	أستاذ محاضر ب	جامعة قسنطينة	موافق + ملاحظات
06	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر	موافق + تعديلات
07	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	موافق + تعديلات
08	أستاذ مساعد	جامعة الزاوية لبيبا	موافق + ملاحظات
09	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر	موافق + ملاحظات
10	أستاذ مساعد	جامعة الزاوية لبيبا	موافق + ملاحظات
11	دكتور و مدرب كرة قدم	أكاديمية الاهلي جامعة مصر	موافق + ملاحظات

*الاختبارات البدنية والمهارية:

-الاختبارات البدنية:

1- اختبار القوة الانفجارية : (القاضي، 2016، الصفحات 96-97)

-اختبار الوثب العمودي:

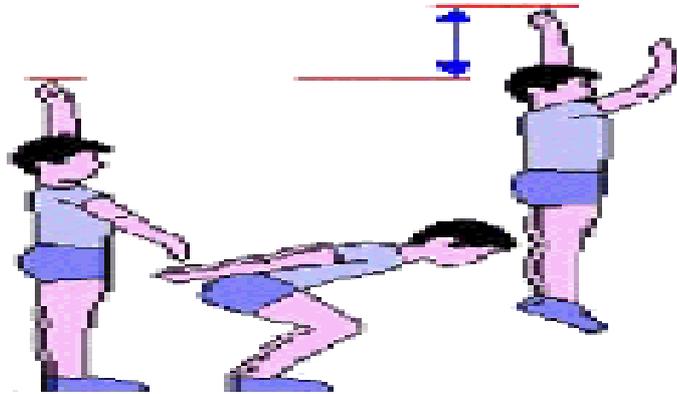
الغرض منه : قياس القوة الانفجارية لعضلات الفخذين والساقين و القدمين.

الأدوات: شريط قياس، طباشير، حائط .

طريقة الأداء: يتم تثبيت شريط القياس على الحائط، ويأخذ المختبر الوضع الابتدائي للإختبار كما هو موضح في الشكل ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض، ثم يؤخذ الإرتفاع الذي وصل إليه اللاعب والأقرب 1سم، ويقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب الأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الأصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة، ويقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة.

القواعد والشروط: الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض.

التسجيل: يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الإختبار يعطي اللاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل.



الشكل رقم (25): يوضح كيفية أداء إختبار القفز العمودي.

2- إختبار القوة المميزة بالسرعة. (محمد عزيز، 2013، ص 183)

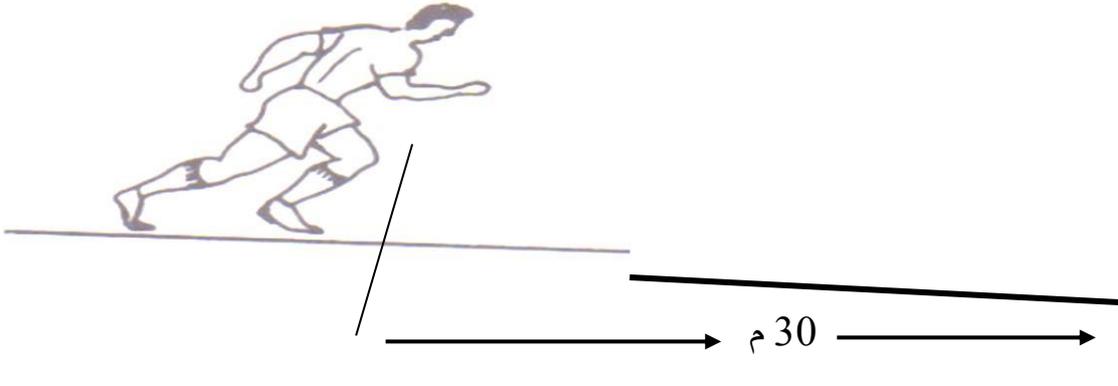
- إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)

* الغرض من الإختبار: يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

* طريقة الإختبار: يقف اللاعب وساق القفز تمس خط البداية والساق حرة (المراجعة) طليقة الى الخلف وعند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم النم يقف عند خط النهاية، يحجل اللاعب بأسرع ما يمكن حتى يجتاز خط 30. تعطى محاولة واحدة لكل لاعب.

* الادوات المستعملة: ساعة توقيت، خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما 30 متر، شريط قياس.

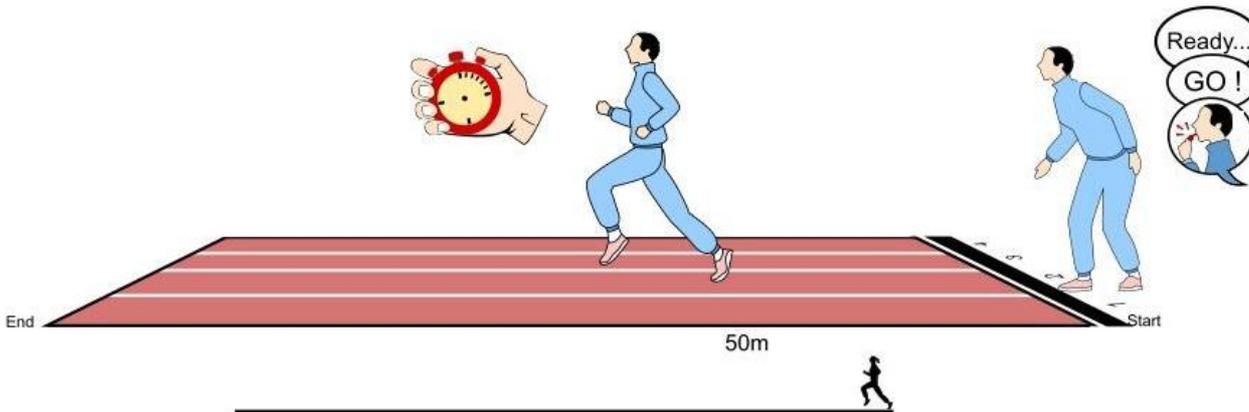
* التوصيات: الحجل على ساق نفسها لطول المسافة، السطح الجيد لكي لاتحدث إصابة، إعطاء محاولات كتهيئة للساق.



الشكل (26): يبين اختبار الحجل على رجل واحدة (30م).

3- اختبار السرعة . (كماش، 2013، الصفحات 150-151)

- اختبار الجري 50 متر.
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.
- الأدوات: ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 50 م.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني يفضل ان يتم الاختبار أزواجا لغرض المنافسة.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 50 م.



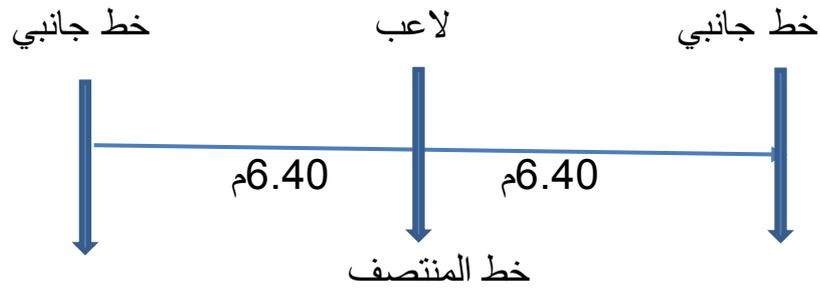
الشكل رقم (27): يوضح اختبار الجري 50 متر.

4- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية: (ولمهان وآخرون، 2010، ص 24)

*الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير .

*الأدوات : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2 م، ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس شريط لاصق.

*الإجراءات : تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر 6.40 م وطول كل خط 1 م.



الشكل رقم(28): يبين وصف اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

*وصف الاختبار:

-يقف المختبر عند بداية خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.

-يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين كما ينحني بجسمه للأمام قليلاً.

-يمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار

أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

-يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب

الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6,40 م، وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف

الساعة، وإذ بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإنّ المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من

اتجاهه ويصل إلى الجانب الصحيح.

-يعطى للمختبر (06) محاولات متتالية بين كلّ محاولة وأخرى (20) ثانية وبواقع ثلاث محاولات لكل جانب.

-تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة، ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى موحدة

الحجم واللون، ويكتب على ثلاث منها كلمة يسار وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس

ثم تسحب بدون النظر إليها.

***الشروط :**

-يعطى لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

-يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.

-يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب قصاصات ورق المقوى(الكروت) الستة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارة وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدى، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.

- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ستة محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه وهذا الإجراء هام للحد من توقع المختبر.

-يجب التنبيه على المختبر وأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الآخر، وإن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهويختلف من مختبر لآخر.

-يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة الآتية: استعداد، إبدأ، وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي(استعد و إبدأ) في مدى يتراوح بين (1,5) إلى (2) ثانية.

- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات التسخينية بغرض الإحماء، ويجب أن تكون منطقة الاختبار خالية من أي عوائق.

*** التسجيل :**

-يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.

-درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة.

5- اختبار الرشاقة (سلطان، 2014، الصفحات 304-305)

• اختبار بارو

***الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة وقد أطلق عليه صاحبه اسم الجري الزجاجي .

الأدوات : خمسة قوائم أو أقماع أو كراسي - ساعة توقيت إلكترونية - مستطيل طوله 4.80 م على عرض 3 م

-تثبت أربعة قوائم عموديا في الأركان الأربعة للمستطيل - و يثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

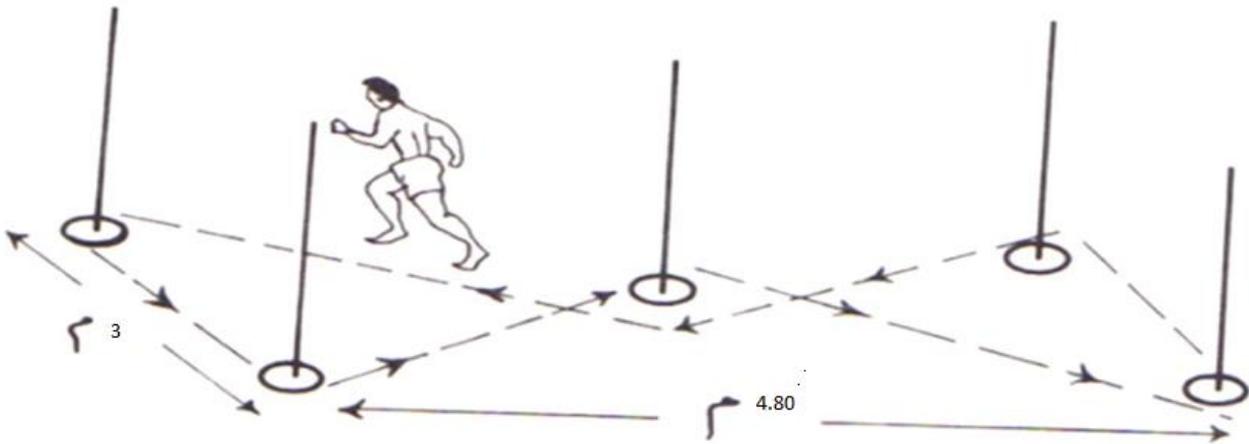
***مواصفات الأداء :**

من مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل يجري المختبر جري الزجراج، يؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات بدون توقف.

***توجيهات :**

- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري.
- يجب إتباع خط السير بدقة وإذا حدث أن خالف المختبر خط السير يعاد الإختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على الراحة الكاملة.

***التسجيل:** يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في ثلاث دورات كاملة



الشكل رقم (29): يوضح كيفية أداء إختبار الجري المتعرج.

6- إختبار المرونة : (Alexandre D, 2008, p. 299)

* إختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف.

*الهدف: قياس مرونة العمود الفقري.

*الوسائل :

مسطرة مدرجة طولها 50 سم مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوي 01 سم، تثبت المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس (المسطرة) أعلى حافة المقعد أما النصف الآخر أسفل الحافة ونقطة التدرج صفر تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون الوحدات أسفل المقعد بالموجب والوحدات فوق المقعد بالسالب.

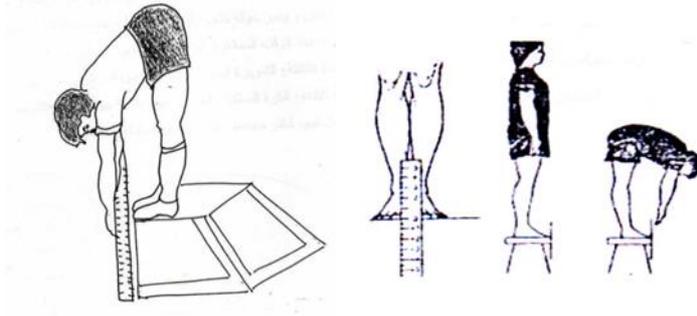
***كيفية أداء الإختبار :**

يقوم اللاعب بثني الجذع أماما من وضعية الوقوف مدا بقوة و ببطء حتى تصبح أصابع اليد في مستوى واحد أمام المقياس و في ثبات.

مع ملاحظة عدم ثني الركبتين وتوجيه نظر اللاعب لأسفل، يمكن إعطاء فرصة قبل القياس يتم إعطاء محاولتين للاعب تؤخذ أحسن نتيجة.

* تعليمات الإختبار :

- تسجل للاعب أقصى درجة لأفضل محاولة من محاولتين.
- توجيه نظر اللاعب لأسفل.
- عدم ترك اللاعب يحني رجليه على مستوى الركبة أو يحني ظهره .



الشكل رقم (30): يوضح كيفية أداء اختبار المرونة من وضعية الوقوف.

2- الإختبارات المهارية:

1- إختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة (سلطان، 2014، ص 431):

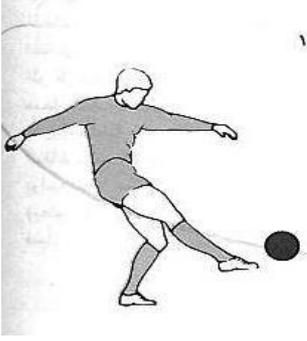
*الهدف من الإختبار: ويهدف الإختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة في الهواء لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة قوة التصويب ودقتها.

*الأدوات والإمكانات: ملعب، أقماع، رسم خط التصويب، ميقاتية، صفارة، ديكامتر قياس وكرة قدم.

*طريقة الأداء : يمسك المختبر الكرة باليد ويتركها تسقط وقبل ملامستها الأرض يقوم بركلها إلى الأمام عالياً لأبعد مسافة ممكنة.

*طريقة التسجيل:

- ✓ تسجل هذه الأخيرة من نقطة الانطلاق حتى مستوى نقطة سقوط الكرة.
- ✓ تمنح لكل لاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسنها وتقاس المسافة بالمتر.



05	10	15	20	25	30	35	40
----	----	----	----	----	----	----	----

الشكل رقم (31) : يوضح كيفية أداء اختبار قوة التصويب بالكرة.

2- اختبار دقة التصويب نحو المرمى (كماش وأبوخليفة، 2011، ص 286):

* هدف الإختبار: قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى.

* الملعب والأدوات : يقسم المرمى إلى (6) أقسام متساوية بواسطة شرائط تصوب 6 كرات من على خط 16متر.

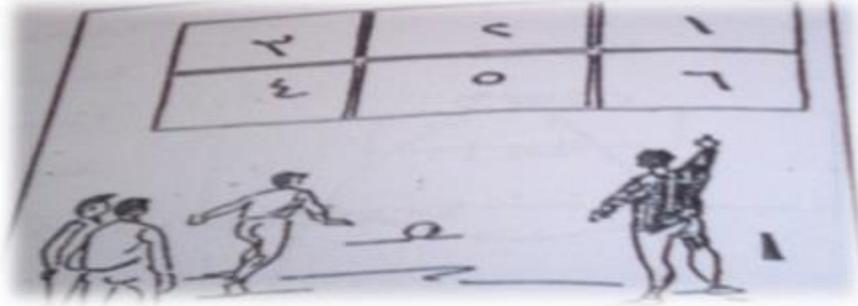
* طريقة أداء الإختبار :يقوم اللاعب بتصويب الكرة في المكان المحدد حيث يعطي كل قسم من المرمى رقما بحيث

تصوب الكرة الأولى على القسم رقم(1) ثم الكرة الثانية على رقم(2)، وهكذا المسافة بين الكرات 01 متر.

*التسجيل:

✓ تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة.

✓ لا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم الغير مصوب نحوه.



الشكل رقم (32) : يوضح كيفية أداء اختبار دقة التصويب بالكرة .

4-7- برنامج التمرينات الخاصة:

*إسم البرنامج التدريبي: برنامج تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة

بمهارة التصويب لدى لاعب كرة القدم أوسط (u19).

*نوع البرنامج : برنامج تدريبي جماعي.

*عدد الحصص 24 : حصة تدريبية + الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين.

*طبيعة الحصص : تدريبية .

مكونات الوحدة التدريبية: تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية.

***المرحلة التمهيدية :** وهي تشتمل على تمارينات تحضيرية للدخول في النشاط.

- 1-الإحماء (العام) : الجري حول الملعب
- 2- تمارينات الإطالة والمرونة.
- 3- بعض أبجديات الجري
- 4-الإحماء الخاص (ألعاب باستخدام الكرة).

***المرحلة الرئيسية :** وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالصفات البدنية المختارة لدراسة.

- 1- دائرة (تمارين القوة الانفجارية).
- 2- دائرة (تمارين القوة المميزة بالسرعة).
- 3- دائرة (تمارين السرعة).
- 4- دائرة (تمارين الرشاقة).

***المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):**

- 1-جري خفيف حول الملعب.
- 2-أداء بعض التمارينات التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

4-7-1 الإطار العام لبرنامج التمارينات الخاصة:

يعتبر بناء البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرنامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص برنامج التمارينات الخاصة في كرة القدم فلقد أكدت العديد من الدراسات أن برامج التمارينات الخاصة في كرة القدم لا بد أن تكون مبنية وفق أسس علمية ولها أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وامكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية ولما كانت التمارين الخاصة جزءا من هذه البرامج كان من الواجب أن تتوفر فيها هذه الخصائص.

4-7-2 الأسس العلمية في وضع برنامج التمارينات الخاصة:

لقد اعتمد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط واعداد برنامج من التمارينات الخاصة، كما اعتمدنا على آراء دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتيح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب...إلخ.

-مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة الذي يعد من أهم مميزات طريقة التدريب الدائري.

4-7-3 بناء البرنامج:

قام الباحث خلال مرحلة بناء برنامج التمرينات الخاصة بالاعتماد على:

تحديد الهدف بحيث يهدف البرنامج إلى تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهم الصفات البدنية المرتبطة بهذه المهارة، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية والمهارة للفئة العمرية والإمكانيات والوسائل المتاحة.

4-7-4 مدة البرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح ب (08 أسابيع)، بواقع (03) حصص تدريبية أسبوعياً، بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج (24) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج شهران كاملاً في الفترة الممتدة من 23 ديسمبر 2017 إلى غاية 24 فيفري 2018 ولقد تم تطبيق هاته التمارين بالملعب البلدي بالهاشمية.

4-7-5 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم لبرنامج التمرينات الخاصة.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج.
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الإختبارات البدنية والمهارة.
- ضبط الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، الكثافة) وفق طريقة التدريب المعتمدة.

*الوسائل البيداغوجية:

- كرات قانونية + كرات طبية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة من نوع RUCANOR.

-ميفاتيه.

-ملعب كرة القدم.

-ديكامتر لقياس المسافات.

-شريط لتقسيم المرمى.

-الحلقات البلاستيكية.

-استمارات التسجيل.

4-8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمدّ بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات فقط ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة... الخ، وبالتالي سيلجأ الباحث إلى برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لحساب المعادلات التالية:

* معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار وتحديد العلاقة بين القدرات البدنية ومهارة التصويب: (رضوان، 2002، ص279)

$$r = \frac{n * \text{مج س ص} - \text{مج س} * \text{مج ص}}{\sqrt{[n * \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2] [n * \text{مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

- ن: عدد العينة.

- مج س ص: يمثل حاصل ضرب درجات الأعداد الفردية في الزوجية.

- مج س * مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الأعداد الفردية س في مجموع درجات الأعداد الزوجية.

- مج س²: مربعات درجات الأعداد الفردية.

- مج ص²: مربعات درجات الأعداد الزوجية.

* معامل صدق الاختبار: ويحسب كالآتي:

$$\text{معامل صدق الاختبار} = \sqrt{\text{ثبات الاختبار}}$$

***المتوسط الحسابي:**

يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثره استخداما خاصة في مراحل التحليل الإحصائي وهو عام لقسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس.

ويعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوم على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز (\bar{x}) . فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل: x_1, x_2, \dots, x_n فإن:

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

- حيث أن:

\bar{x} : يمثل المتوسط الحسابي.

$\sum xi$: يمثل مجموع القيم.

n : يمثل عدد أفراد العينة.

* **الانحراف المعياري:** هو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي يرمز له بالرمز: "ع" أو "S" فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح. ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{x})^2}{n}}$$

- حيث أن:

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

S: الانحراف المعياري

X: قيمة عددية "نتيجة الاختبار". n: عدد القيم.

* **إختبار "ت" ستيودنت (TStudent) لعينتين مستقلتين ومتساويتين:** وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الإختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة التالية:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

* إختبار "ت" ستودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين: يستخدم توزيع "ت" بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبليّ وبعديّ. (رضوان، 2002، ص 95).

$$T = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \cdot \sum d^2 - (\sum d)^2}{n - 1}}}$$

* معامل الإختلاف: يطبق في حالة المقارنة بين توزيع درجات متغيرين مختلفين في وحدات العدّ (القياس) لمجموعة واحدة، أو بين توزيع درجات متغير واحد فقط له نفس وحدات العدّ. (رضوان، 2002، ص 205).

- حيث أنّ:

CV : معامل الاختلاف.

S: الانحراف المعياري.

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$$CV = \frac{S}{\bar{x}} \times 100$$

• حجم الأثر:

يعتبر حجم الأثر صغيراً: إذا كانت قيمته (0.10-0.29)

يعتبر حجم الأثر متوسطاً: إذا كانت قيمته (0.30-0.49)

يعتبر حجم الأثر جيداً: إذا كانت قيمته (0.50 فما فوق)

أما إذا قلت قيمة حجم الأثر عن 0.10 فيمكن القول أنّه ليس هناك أثر. (اليساري، مردان، هويدي، 2011، صفحات 233-230).

$$r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}}$$

من خلال هذا الفصل قام الباحث بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما تم عرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما تم تحديد كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن جمع هذه المعلومات غير كافي وإنما الغاية الأساسية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمدها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها وترك المجال لتعمق في الدراسة أكثر.

الفصل الخامس:
عرض و مناقشة
نتائج إختبار الفروض

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التّحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كاف للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أُجريت على لاعبي فريقَي أمل الهاشمية ونجم الاخضرية لكرة القدم فئة أواسط التابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين في جداول خاصة وتمثيلها بيانياً ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استناداً إلى نتائج البحوث السابقة، ومن ثمّ مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المترابطة والمستقلة وحجم الأثر وكذا معامل الارتباط بيرسون لكشف العلاقة بين المتغيرات البدنية ومهارة التصويب ونسبة المساهمة للكشف عن نسبة مساهمة كل متغير من المتغيرات البدنية في مهارة التصويب.

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

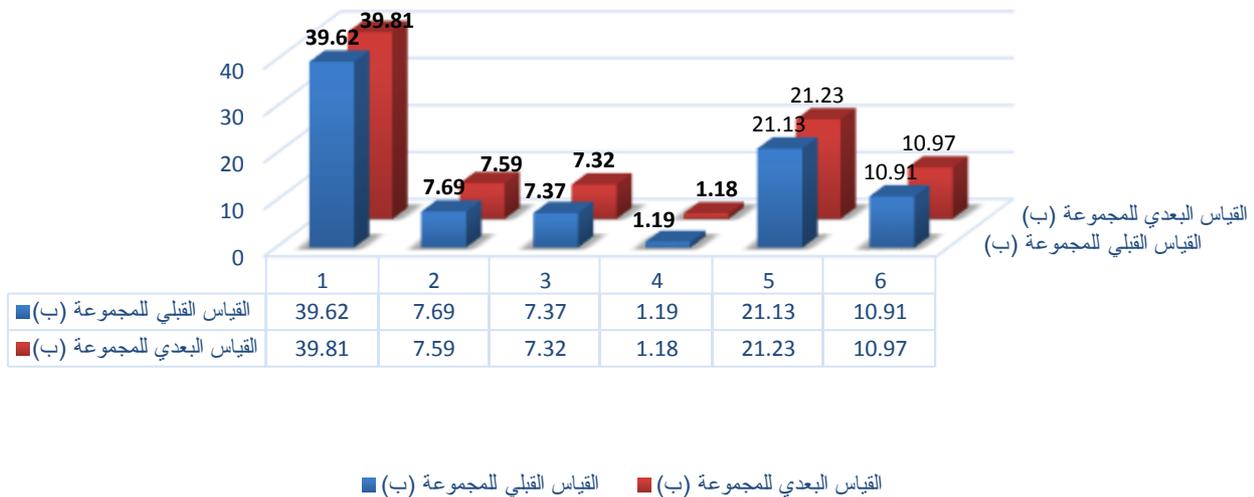
1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية:

1-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب).

الجدول رقم (20) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب).

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2.13	0.764	3.29	39.81	2.84	39.62	إختبار الوثب العمودي
غير دال		1.725	1.01	7.59	1.02	7.69	إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)
غير دال		0.756	0.44	7.32	0.56	7.37	إختبار الجري السريع 50 متر
غير دال		0.732	0.072	1.18	0.070	1.19	إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية
غير دال		0.401	0.91	21.23	0.96	21.13	إختبار بارو لرشاقة
غير دال		1.838	2.41	10.97	2.48	10.91	إختبار قياس مرونة العمود الفقري

الشكل رقم (33) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (20) والشكل رقم (33) واللدان بيّنان نتائج الاختبارات البدنية

القبلية والبعدي للمجموعة (ب)، نلاحظ :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (ب)، إذ أن جميع قيم (sig. tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.694-0.086) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (1.838-0.401) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق إختبار الوثب العمودي القبلي متوسطا حسابيا قدره (9.62) وانحرافا معياريا قدره (2.84)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (39.81) وانحرافا معياريا قدره (3.29)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.764) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

أما إختبار الحبل على رجل واحدة (30م) القبلي حقق متوسطا حسابيا قدره (7.69) وانحرافا معياريا قدره (1,02)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (7.59) وانحرافا معياريا قدره (1,01)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (1.725) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار الجري السريع 50 متر القبلي متوسطا حسابيا قدره (7.37) وانحرافا معياريا قدره (0.56)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (7.32) وانحرافا معياريا قدره (0.44)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.756)، وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية القبلي متوسطا حسابيا قدره (1.19) وانحرافا معياريا قدره (0.070)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (1.18) وانحرافا معياريا قدره (0.072)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.732)، وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار بارو لرشاقة القبلي متوسطا حسابيا قدره (21.13) وانحرافا معياريا قدره (0.96)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (21.23) وانحرافا معياريا قدره (0.91)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.401)، وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار مرونة العمود الفقري القبلي متوسطا حسابيا قدره (10.91) وانحرافا معياريا قدره (2.48)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (10.97) وانحرافا معياريا قدره (2.41)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة

وبالبالغة (1.838)، وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل لنتائج الاختبارات البدنية والقلبية والبعدي للمجموعة (ب) أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية الخاصة بجميع المتغيرات البدنية قصد الدراسة، ويرى الباحث أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم إعماله على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة (ب)، أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد، وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها، حيث أجاب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجود في ذهنه.

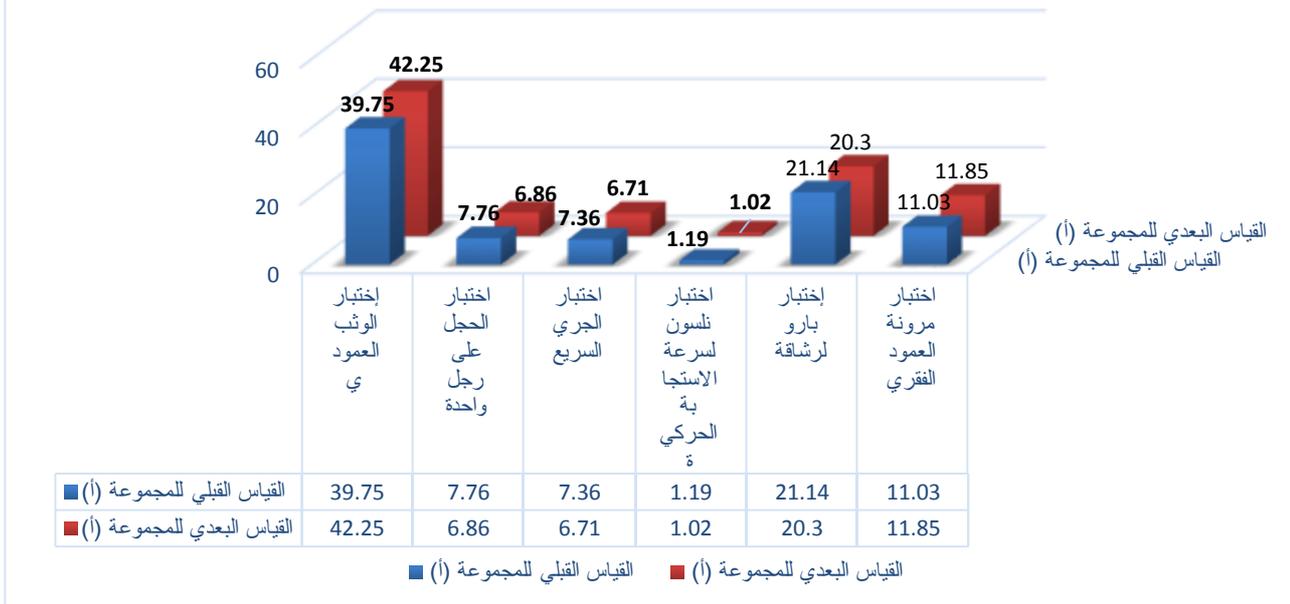
ويمكن للباحث إرجاع عدم وجود تطور معنوي للاعبين المجموعة (ب) إلى عدم كفاية الفترة الزمنية المخصصة للمدرب لتحسين جوانب العملية التدريبية من حيث تشكيل الأحمال التدريبية المختلفة وكيفية التعامل مع شدة الحمل التدريبي والأحجام التدريبية وأوقات الراحة والذي أدى إلى عدم حدوث التطور.

بحيث يؤكد كل من الربيعي والمولى (1990، ص91) "أن عدم انتظام التدريب يؤدي إلى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطيء من جهة أخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد أن الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى أنها تضعف في بعض الأحيان إذا كانت فترات الراحة طويلة. بحيث يرى إسماعيل وآخرون (1989، ص172) أن التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية بما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم فأسس التدريب الرياضي هي بمثابة الدستور الرئيسي الذي يستمد منه التدريب الرياضي كافة فعالياته وتطبيقاته وعلى المدرب أن يعتمد على هذه الأسس والقواعد في كافة وحدات التدريب وتمارينها وهذا ما تطرقنا إليه في الفصل الأول للخلفية النظرية أسس التدريب الرياضي الحديث (أنظر الصفحة 32) وهذا الشيء الذي كان غائباً في البرنامج الخاص بالمجموعة (ب).

5-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).
الجدول رقم (21) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).

مستوى الدلالة	حجم الاثر	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	0.92	2.13	9.68	2.48	42.25	2.81	39.75	إختبار الوثب العمودي
دال	0.73		4.15	0.69	6.89	1.08	7.76	إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)
دال	0.84		6.13	0.47	6.71	0.62	7.36	إختبار الجري السريع 50 متر
دال	0.87		6.84	0.09	1.02	0.07	1.19	إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية
دال	0.86		6.59	0.87	20.30	1.23	21.14	إختبار بارو لرشاقة
دال	0.64		3.29	2.75	11.58	2.66	11.3	إختبار قياس مرونة العمود الفقري

الشكل رقم (34) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (21) والشكل رقم (34) والذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ)، نلاحظ :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، إذ أن جميع قيم (sig. (tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.000-0.005) وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (3.29-9.68) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق إختبار الوثب العمودي القبلي متوسطا حسابيا قدره (39.75) وانحرافا معياريا قدره (2.81)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (42.25) وانحرافا معياريا قدره (2.48)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (9.68) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

أما إختبار الحبل على رجل واحدة (30م) القبلي حقق متوسطا حسابيا قدره (7.76) وانحرافا معياريا قدره (1.08)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6.89) وانحرافا معياريا قدره (0.69)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (4.15) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار الجري السريع 50 متر القبلي متوسطا حسابيا قدره (7.36) وانحرافا معياريا قدره (0.62)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6.71) وانحرافا معياريا قدره (0.47)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (6.13)، وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية القبلي متوسطا حسابيا قدره (1.19) وانحرافا معياريا قدره (0.07)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (1.02) وانحرافا معياريا قدره (0.09)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (6.84)، وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار بارو لرشاقة القبلي متوسطا حسابيا قدره (21.14) وانحرافا معياريا قدره (1.23)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (20.30) وانحرافا معياريا قدره (0.87)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (6.59)، وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار مرونة العمود الفقري القبلي متوسطا حسابيا قدره (11.03) وانحرافا معياريا قدره (2.66)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (11.58) وانحرافا معياريا قدره (2.75)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة

وبالبالغة (3.29)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

وباستخدام معادلة حجم الاثر حقت كل الاختبارات البدنية قيماً ما بين (0.64-0.92) : وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيداً حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيم كلها أكبر من (0.50)
الاستنتاج:

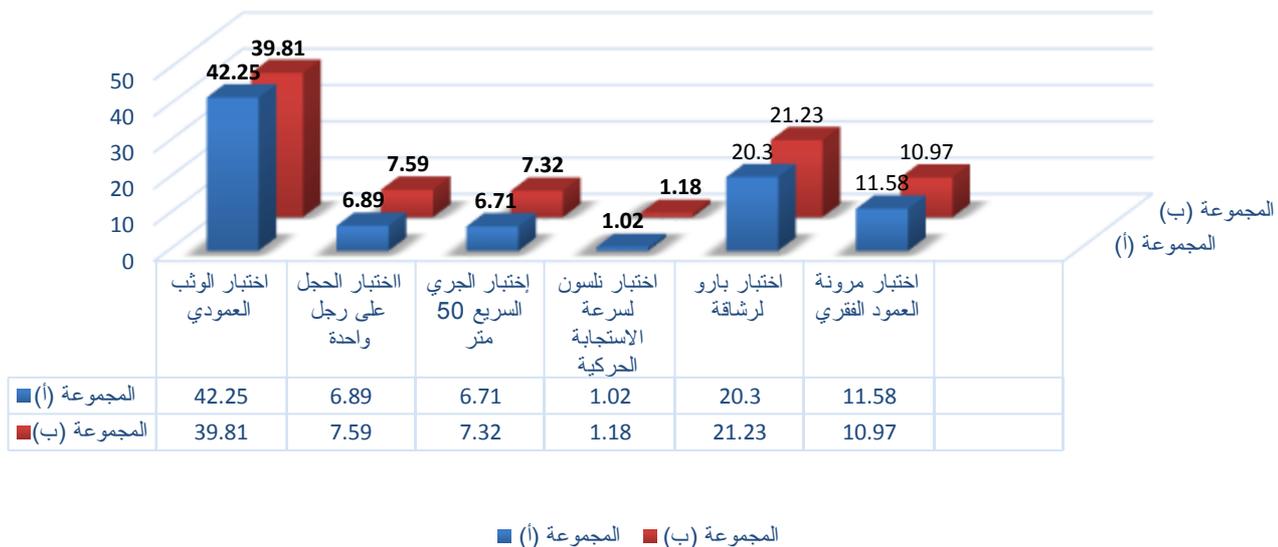
نستنتج من خلال التحليل لنتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري أثر إيجاباً على تنمية جميع الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة. كرة القدم" تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية منها التحمل والسرعة وتحمل السرعة والقوة والمرونة لكي يستطيع اللاعب أن يواكب التطور السريع بكرة القدم، وكذلك اللعب السريع والحديث حتى يصل الى مستوى لياقة بدنية عالية لمقاومة الجهود المبذولة في المباراة. (قاسم ومهنا، 2008، ص 41)
 بحيث أكد "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (الدايم ومحمود، 1985، ص136)

وينظر مفتي إبراهيم حماد إلى طريقة التدريب بأنها المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي أي هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ولذلك فإن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب يعمل بشكل جيد على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي ومن هنا أتت فكرة إختيار طريقة التدريب الدائري بحيث أكد هاره، harre بأنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية، ومن أهم الصفات البدنية التي تهدف هذه الطريقة الى تحسينها القوة العضلية القصوى، السرعة، القوة المميزة بالسرعة... إلخ، وهذا ما تطرقنا اليه في الفصل الاول للخلفية النظرية (أنظر الصفحة 52) وهذا مايفسر التحسن الملحوظ الذي حدث في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري.

5-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
الجدول رقم (22) يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

الاختبارات البدنية	العينات	المتوسط	الانحراف	قيمة (F)	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	حجم الاثر	الدلالة الإحصائية	
إختبار الوثب العمودي	المجموعة (أ)	42.25	2.48	0.40	2.36	2.04	0.39	دال	
	المجموعة (ب)	39.81	3.29						
إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)	المجموعة (أ)	6.89	0.69	3.19	2.28			0.38	دال
	المجموعة (ب)	7.59	1.01						
إختبار الجري السريع 50 متر	المجموعة (أ)	6.71	0.47	0.56	3.76			0.56	دال
	المجموعة (ب)	7.32	0.44						
إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	المجموعة (أ)	1.02	0.09	0.87	5.59			0.71	دال
	المجموعة (ب)	1.18	0.07						
إختبار بارو لرشاقة	المجموعة (أ)	20.30	0.87	0.63	2.94	0.47	دال		
	المجموعة (ب)	21.23	0.91						
إختبار قياس مرونة العمود الفقري	المجموعة (أ)	11.58	2.75	0.39	0.66				
	المجموعة (ب)	10.97	2.41						

الشكل رقم (35) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (22) والشكل رقم (35) والالذان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (أ) و (ب) نلاحظ :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في جل الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة لصالح المجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.36-5.95) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) في جل الاختبارات قيد الدراسة ما عدا اختبار مرونة العمود الفقري حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.66) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04) .

حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) والمتعلق بإختبار الوثب العمودي متوسطا حسابيا قدره (42.25)، وانحرافا معياريا قدره (3.29)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (39.81) وانحرافا معياريا قدره (0.65)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.36) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بالحجل على رجل واحدة (30م)، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (6.89) وانحرافا معياريا قدره (0.69)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (7.59) وانحرافا معياريا قدره (1.01)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.28) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بالجري السريع 50 متر، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (6.71) وانحرافا معياريا قدره (0.47)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (7.32) وانحرافا معياريا قدره (0.44)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3.76) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (1.02) وانحرافا معياريا قدره (0.09)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (1.18) وانحرافا معياريا قدره (0.07)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.59) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار بارو للرشاقة ، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (20.30) وانحرافا معياريا قدره (0.87)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (21.23) وانحرافا معياريا قدره (0.91)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.94) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما إختبار مرونة العمود الفقري، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (11.58) وانحرافا معياريا قدره (2.75)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (10.97) وانحرافا معياريا قدره (2.41)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.66) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحدّد مدى تجانس العينتين عن طريق إختبار ليفن لتجانس التباين Levene`s Test For Equality of Variances ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين Equal Variances assumed والثانية في حالة إفتراض عدم تساوي التباين Equal Variances not assumed وبما أن القيم الخاصة بجميع الإختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل(T) التي هي في السطر الأول Equal Variances assumed ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة (sig. (tailed) المقابلة لها مع مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبما أن جل قيم (sig. (tailed) في كل الإختبارات تنحصر بين (0.03-0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (2,36-5.59) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جل الإختبارات البدنية ماعدا إختبار مرونة العمود الفقري بحيث ان قيمة (sig. (tailed) في هذا الإختبار تساوي (0.50) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وكذا قيمة (T) المحسوبة تساوي (0.66) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)،

وباستخدام معادلة حجم الاثر حققت إختبارات الوثب العمودي، الحجل على رجل واحدة (30م)، قيماً ما بين (0.38-0.47) وهيا قيم تنحصر في المجال (0.30-0.49) وبالتالي يعتبر حجم الأثر فيها متوسطا في حين حقق إختبارا: الجري السريع 50 متر ونيلسون لسرعة الاستجابة قيمتي (0.56)(0.71) على التوالي وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيدا حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيم كلها أكبر من (0.50).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في جل الإختبارات البدنية البعدية المطبقة على للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة ماعدا إختبار مرونة العمود الفقري الذي لم تكن نتائجه دالة احصائيا، وهذا بعد تنفيذ برنامج التمارين الخاصة وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج لصالح المجموعة (أ) التي طبق عليها برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري .

وجاءت هذه النتائج المعنوية لمعظم الصفات البدنية الخاصة بالمجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة مقارنة بالمجموعة (ب). ويرجع الباحث ذلك إلى المنهجية العلمية المبنية على أسس علمية والتي تم إتباعها في تنفيذ التمارين خلال طول البرنامج من حيث التكيف والتثبيت وكذلك التدرج بالتمارين وضبط الحجم والشدة والكثافة وكذلك إلى خصوصية التمارين المعطاة والتي تحمل في طياتها خصوصيات الطريقة التدريبية المعتمدة و في نفس الوقت مراعاة خصائص الفئة العمرية قيد الدراسة وهذا ماكان مفقوداً لدى المجموعة (ب) لهذا ظهر التطور المعنوي في أغلبية الصفات البدنية لصالح المجموعة (أ)

بحيث يرى علاوي (2002، ص 17) أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً تماماً بخصائص التدريب الرياضي.

كما أكد محمد رضا (2008، ص 118) على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جداً" وهذا ما صنع الفرق في التطور الحاصل في الصفات البدنية قيد الدراسة بين المجموعتين.

في حين يرجع الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في إختبار مرونة العمود الفقري إلى ضعف في إكتساب أساسيات هذه الصفة البدنية لدى أفراد المجموعتين معا في مرحلة سنية مبكرة وهذا ماتطرقنا إليه في الخلفية النظرية (أنظر الفصل الثالث صفحة 103) بحيث أكد خالد جمال السيد بأن "سن 11-14 سنة هي أفضل المراحل العمرية لاكتساب وتنمية صفة المرونة". لذلك فإنه رغم إتباع المبادئ الأساسية لتنمية المرونة وظهور تحسن خفيف لدى بعض أفراد المجموعة (أ) الى أن هذا التحسين لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية عند مقارنته بنتائج المجموعة (ب) والتي لم تحقق أي تحسن ملحوظ في هذه الصفة.

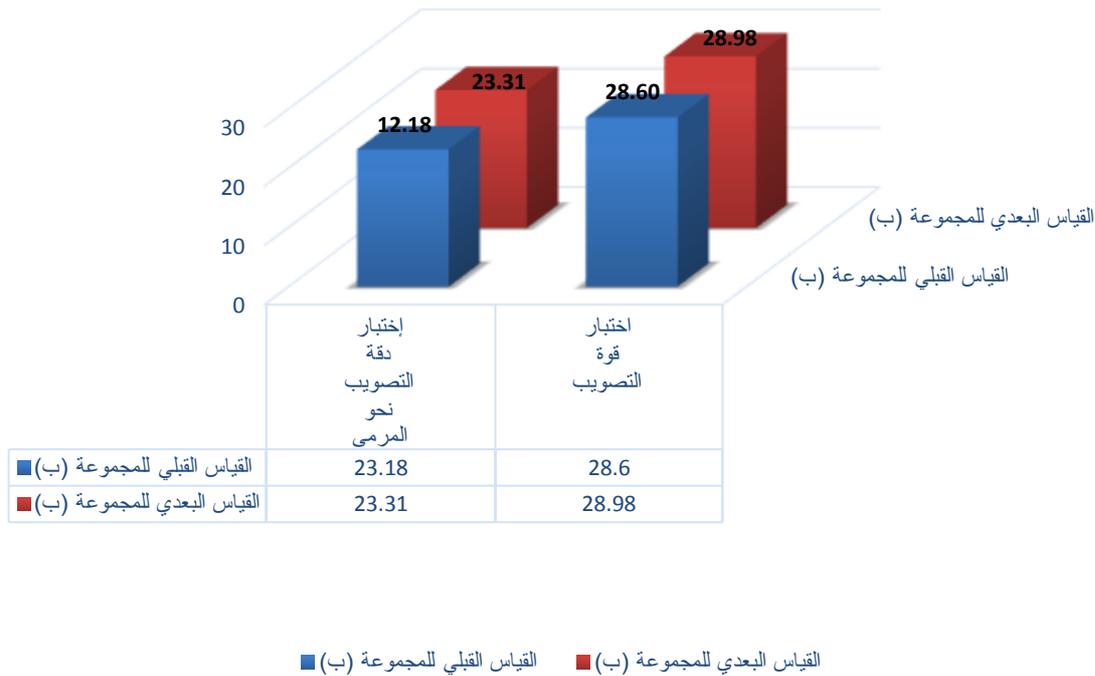
5-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية:

5-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (ب).

الجدول رقم (23) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (ب).

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2.13	0.17	3.62	23.31	3.39	23.18	إختبار دقة التصويب نحو المرمى "الدرجات"
غير دال		0.76	3.50	28.98	3.09	28.60	إختبار قوة التصويب "المتر"

الشكل رقم (36) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (ب)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (23) والشكل رقم (36) وللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية

القبلية والبعدي للمجموعة (ب) ، نلاحظ :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارة للمجموعة (ب)، إذ أن جميع قيم (sig. (tailed) الاختبارين تساوي (0.457-0.863) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.17-0.76) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بدقة التصويب نحو المرمى متوسطا حسابيا قدره (23.18) وانحرافا معياريا قدره (3.39)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (23.31) وانحرافا معياريا قدره (3.62)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.17) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (15).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بقوة التصويب متوسطا حسابيا قدره (28.60) وانحرافا معياريا قدره (3.09)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (28.98) وانحرافا معياريا قدره (3.50)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.76) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل لنتائج الاختبارات المهارة القبلية والبعدي للمجموعة (ب) أنه:

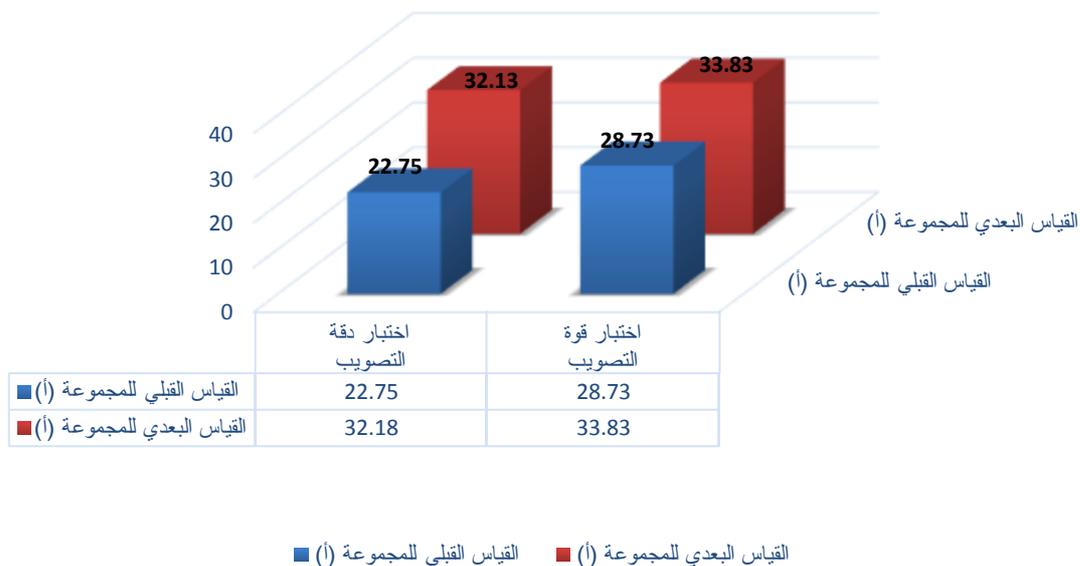
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات المهارة ويرى الباحث أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم إعماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة (ب) أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها.

كما يرجع الباحث عدم تطور مهارة التصويب لدى المجموعة (ب) إلى العشوائية في عملية التدريب وعدم الإستناد إلى أسس علمية في ذلك وغياب برنامج خاص لتطوير هذه المهارة من جهة وعدم الاعتماد على تمارين خاصة لتطوير الجانب البدني للاعبين مما لم يسمح بتطور الجانب البدني لديهم والذي كان كفيلاً بأن يسمح بتطوير مهارة التصويب بحكم الارتباط الموجود بين بعض الصفات البدنية ومهارة التصويب.

2-2-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (أ).
الجدول رقم (24) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (أ).

مستوى الدلالة	حجم الاثر	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات المهارية
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	0.94	2.13	11.63	2.07	32.18	2.74	22.75	إختبار دقة التصويب نحو المرمى "الدرجات"
دال	0.80		5.30	3.14	33.83	3.22	28.73	إختبار قوة التصويب "المتر"

الشكل رقم (37) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (أ)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (24) والشكل رقم (37) وللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (أ)، نلاحظ :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة (أ)، إذ أن جميع قيم (sig. tailed) في كل الاختبارات تساوي (00) وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.63-5.30) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بدقة التصويب نحو المرمى متوسطا حسابيا قدره (22.75) وانحرافا معياريا قدره (2.74)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (32.18) وانحرافا معياريا قدره (2.07)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (11.63) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (15).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بقوة التصويب متوسطا حسابيا قدره (28.73) وانحرافا معياريا قدره (3.22)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (33.83) وانحرافا معياريا قدره (3.14)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.30) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

وباستخدام معادلة حجم الاثر حقق إختبارا دقة التصويب وقوة التصويب نحو المرمى قيمتي (0.94) (0.80) على التوالي وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيدا حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيم كلها أكبر من (0.50).
الاستنتاج:

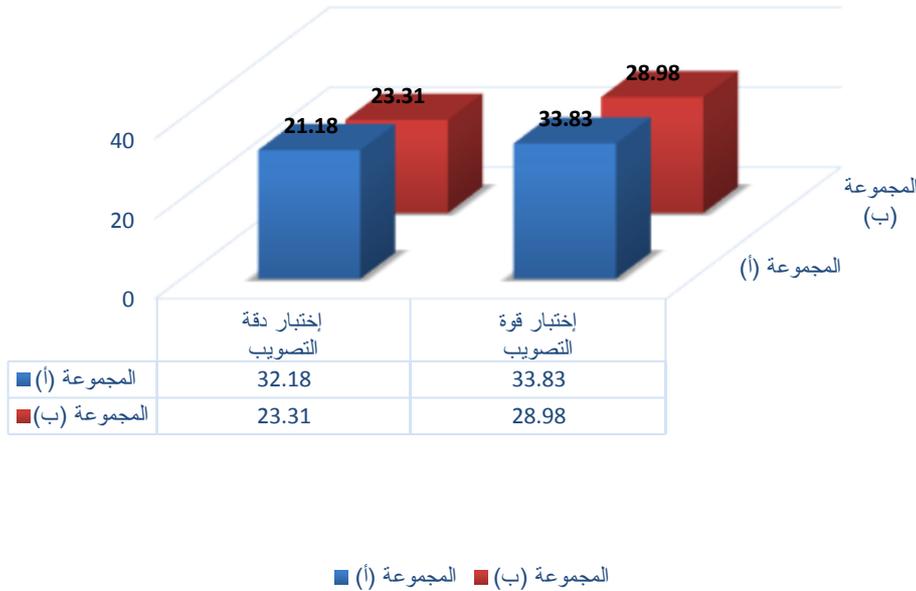
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات الخاصة بمهارة التصويب القبلية والبعدي للمجموعة (أ) أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابا على تنمية جميع الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة وهذا ما إنعكس على تطوير مهارة التصويب لدى المجموعة (أ).

بحيث إن البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في أداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب إذ أنها تعد الأساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي الى التكيف والإرتقاء بمستوا المهارات الحركية للاعب. (قاسم واخرون، 2005، ص 95) ويرى الباحث أن هذا جاء نتيجة الارتباط والتكامل بين الجانب البدني والمهاري بحيث أن التحسن في الجانب البدني إنعكس إيجابا على تطوير مهارة التصويب وهذا لأن جل الصفات البدنية قيد الدراسة لها علاقة مباشرة مع مهارة التصويب وهذا ما أكده الأساتذة الذين قاموا بتثريح الصفات والاختبارات المرتبطة بمهارة التصويب.

5-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
الجدول رقم (25) يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

الإختبارات البدنية	العينات	المتوسط	الانحراف	قيمة (F)	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	حجم الاثر	الدلالة الإحصائية
إختبار دقة التصويب نحو المرمى "الدرجة"	المجموعة (أ)	32.18	2.07	3.18	8.49	2.04	0.84	دال
	المجموعة (ب)	23.31	3.62					
إختبار قوة التصويب "متر"	المجموعة (أ)	33.83	3.14	0.45	4.11		0.59	دال
	المجموعة (ب)	28.98	3.50					

الشكل رقم (38) يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (أ) و (ب)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (25) والشكل رقم (38) وللذان يوضحان نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (أ) و (ب) نلاحظ :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة لصالح المجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (8.49-4.11) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) والمتعلق بمهارة دقة التصويب متوسطا حسابيا قدره (32.18)، وانحرافا معياريا قدره (2.07)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (23.31) وانحرافا معياريا قدره (3.62)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (8.49) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بمهارة قوة التصويب، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (33.83) وانحرافا معياريا قدره (3.14)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (28.98) وانحرافا معياريا قدره (3.50)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4.17) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحدّد مدى تجانس العينتين عن طريق إختبار ليفن لتجانس التباين **Levene`s Test For Equality of Variances** ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين **Equal Variances assumed** والثانية في حالة إفتراض عدم تساوي التباين **Equal Variances not assumed** وبما أن القيم الخاصة بجميع الإختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل(T) التي في السطر الأول **Equal Variances assumed** ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة (sig. (tailed)) المقابلة لها مع مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبما أن جميع قيم (sig. (tailed)) في كل الإختبارات تساوي (00) وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة تساوي (8.49-4.11) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) دل ذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الإختبارات المهارية.

وباستخدام معادلة حجم الاثر حقق إختبارا دقة التصويب وقوة التصويب نحو المرمى قيمتي (0.84) (0.59) على التوالي وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيدا حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيم كلها أكبر من (0.50).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية المطبقة على للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ برنامج التمارين الخاصة، وهذا ما يعني وجود

فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج لصالح المجموعة (أ) التي طُبقت عليها التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري.

بحيث يرى الباحث أنا غياب برنامج تدريب خاص لتطوير هذه المهارة هو السبب الرئيسي في عدم تحسن وتطور هذه المهارة عند المجموعة (ب) من جهة كما أن المدرب لم يعتمد على الاسس العلمية لعملية التدريب عند محاولته تحسين مستوى لاعبيه مما لم يسمح بتطور الجانب البدني لديهم والذي كان كفيلا بأن يسمح بتطوير مهارة التصويب بحكم الارتباط الموجود بين بعض الصفات البدنية ومهارة التصويب وهذا عكس المجموعة (أ) التي إعتادت على برنامج خاص لتطوير الصفات البدنية وفق أسس علمية حديثة ومراعية لخصائص الفئة العمرية ومبادئ التدريب.

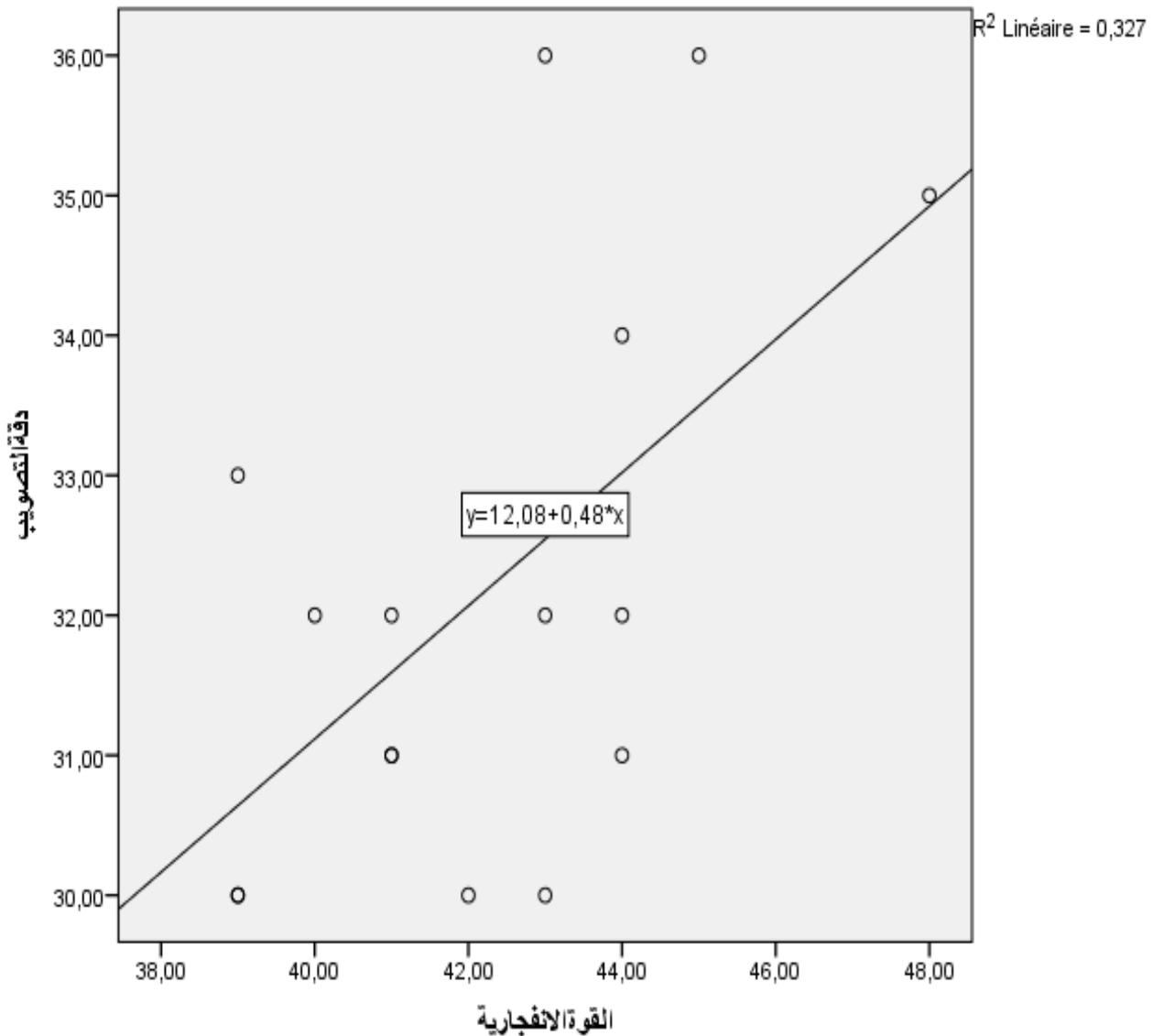
وهذا ما أكده قاسم وآخرون(2005، ص 97) أن لاعب كرة القدم إذا أراد أن يكون لديه تحسن في أداء المهارات الحركية وجب عليه أن يكون ذا مقدرة عالية جيدة في أداء التحمل والقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة، وهذا ما كان واضحاً في المجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري الذي حقق تطوراً ملحوظاً في مهارة التصويب.

3-5 عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية والمهارية:

1-3-5 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية ومهارة دقة التصويب نحو المرمى وكذا نسبة مساهمة كل صفة.

*الجدول (26) يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار الوثب العمودي ودقة التصويب	0.57	0.49	0.021	0.05	دال	طردية قوية	0.327



الشكل (39) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة دقة التصويب

* تحليل النتائج:

بإمكاننا تقييم معامل الارتباط حسب سلم بيرسون، فإذا كانت قيمته أقل من (0.25) فإنه يعد منخفضاً، أما إذا كانت قيمته (0.25 - 0.49) فإنه يعد معتدلاً، أما إذا كانت قيمته (0.50 - 0.75) فإن المعامل يعد مرتفعاً والعلاقة قوية، أما إذا كانت أعلى من ذلك، فهذا يعني أن العلاقة قوية جداً.

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (القوة الانفجارية، دقة التصويب)، بلغت (0.57) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط وحقيقته بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.02 وهي أقل من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية قوية بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.32) أي أن المتغير المستقل (القوة الانفجارية) يفسر 32%، من تباين المتغير التابع (دقة التصويب) وهي نسبة ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للقوة الانفجارية للأطراف السفلية علاقة ارتباطية طردية قوية مع مهارة دقة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 32% وهي نسبة عالية تعكس أهمية القوة الانفجارية بالنسبة لمهارة التصويب ورغم ضعف الجانب البدني لدى اللاعبين محل الدراسة بحيث أن المتوسط الحسابي في اختبار القوة الانفجارية يساوي 6.71 ثا وهو يعتبر ضعيف جداً مقارنة بالمستويات المعيارية الدولية لنفس الفئة بحيث أن النتائج أكثر من 6.60 ثا تعتبر ضعيفة.

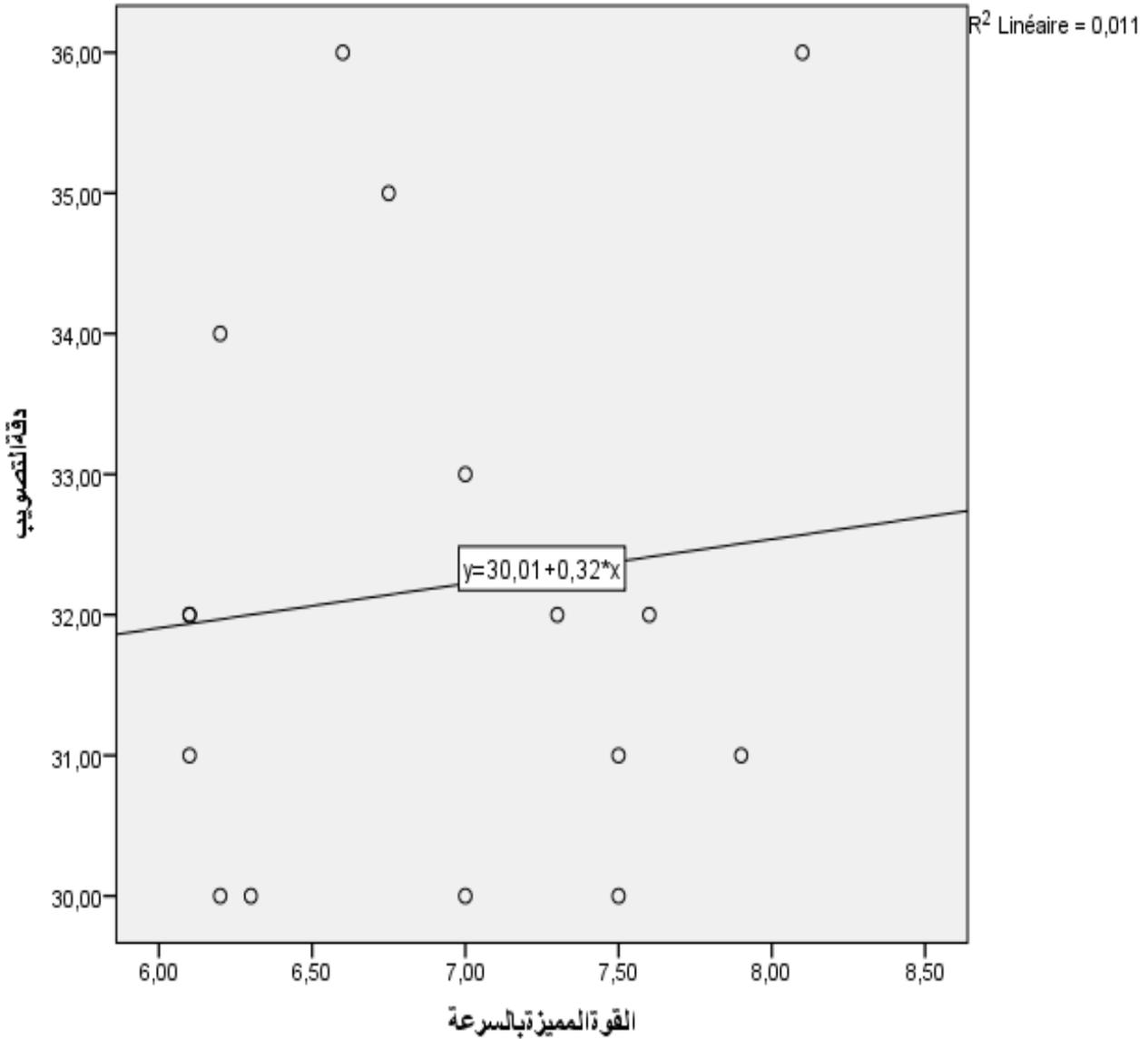
يرى الباحث بأن القوة الانفجارية من الصفات البدنية الأساسية الضرورية في مهارة التصويب وأن أي خلل فيها يؤدي إلى خلل في أداء هاته المهارة، ولذا فإن التأكيد على تحسين المستوى البدني يكون ضرورياً جداً ومن خلال نتائج البحث التأكيد على ضرورة الاهتمام أكثر بصفة القوة الانفجارية والتي يراها الباحث المفتاح الحقيقي لتكامل أداء المهارات الأساسية في كرة القدم وبالأخص مهارة التصويب.

وتعد القدرة الانفجارية من أهم متطلبات لاعب كرة القدم ولاعبى الألعاب الجماعية بوجه عام فركل الكرة والوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس يعتبر قوة انفجارية. (البيك، 2006، ص 109)

بحيث يرى موفق مجيد المولي (2008، ص 48) بأن القوة العضلية تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التميريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة.

*جدول (27) يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار الحجل على رجل واحدة (30م) ودقة التصويب	0.10	0.49	0.69	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.011



الشكل(40) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة دقة التصويب

* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (القوة المميزة بالسرعة، دقة التصويب)، بلغت (0.10) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.69 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.011) أي أن المتغير المستقل (القوة الانفجارية) يفسر 01%، من تباين المتغير التابع (دقة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

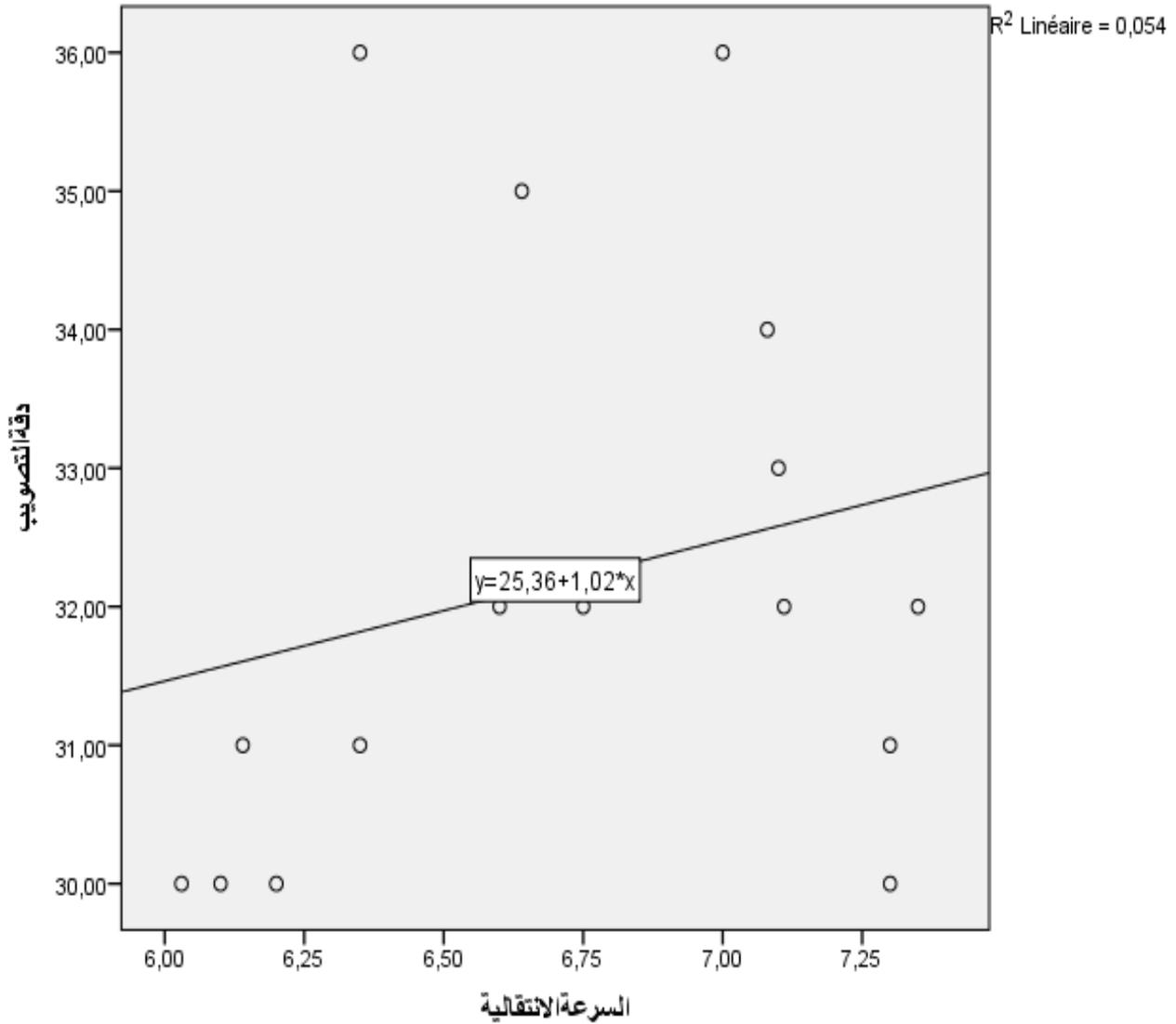
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للسرعة الانتقالية علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة دقة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 01% وهي نسبة قليلة جداً ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة مقارنة بأهمية هذه الصفة بالنسبة لمهارة دقة التصويب.

وهذا ما أشار إليه الندوي (2004، ص 26) "القدرة على إبداء مستوى عال من القوة المميزة بالسرعة ولفترات زمنية محددة خلال اللعب وما تتضمنه من تحركات قوية وسريعة وبمستوى مقاومات مختلفة في الأداء المهاري أو قوة القفز أو قوة الرمي والقدرة على تكرار ذلك لعدد من المرات دون حدوث هبوط لمؤشر القوة والسرعة".

*الجدول (28) يمثل نتائج العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
اختبار الجري السريع 50 متر ودقة التصويب	0.23	0.49	0.38	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.054



الشكل (41) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة قوة التصويب

*** تحليل النتائج:**

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (السرعة الانتقالية، دقة التصويب)، بلغت (0.23) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.38 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.054) أي أن المتغير المستقل (السرعة الانتقالية) يفسر 5%، من تباين المتغير التابع (دقة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

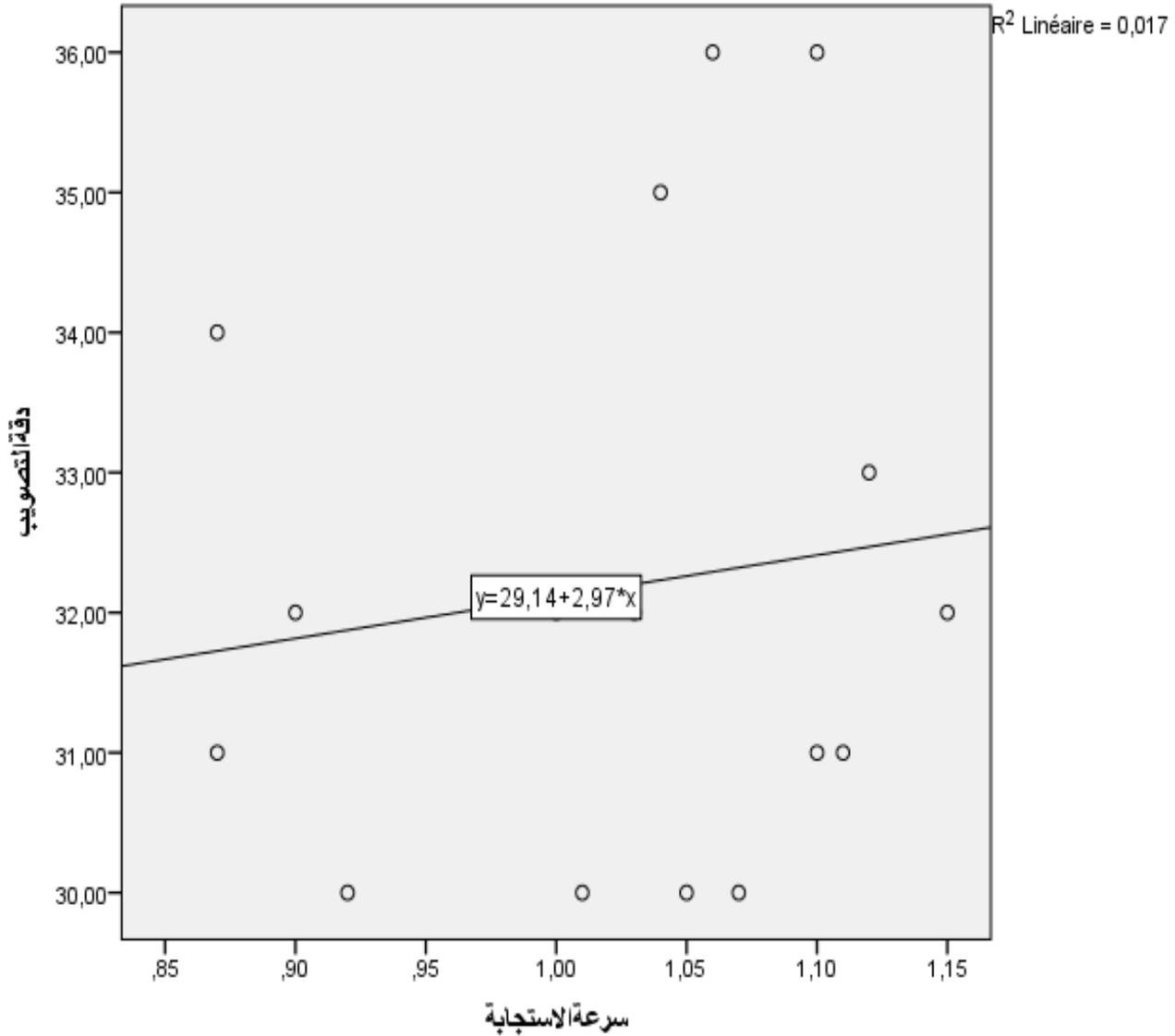
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للسرعة الانتقالية علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة دقة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 5% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة، إضافة إلى وجود عوامل أخرى مؤثرة في هذه المهارة بحيث أن المتوسط الحسابي في اختبار القوة الانفجارية يساوي 6.71 ثا وهو يعتبر ضعيف جداً مقارنة بالمستويات المعيارية الدولية لنفس الفئة بحيث أن النتائج أكثر من 6.60 ثا تعتبر ضعيفة.

والسرعة الانتقالية حسب قاسم (1998، ص 521) هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن. وبالتالي فتحسين صفة السرعة الانتقالية التي تعتبر من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث يجب أن يعتني بها المدرب ولا بد أن يلاحظ المدرب التطور التدريجي لها، مما ينعكس بشكل إيجابي على تنفيذ مهارة دقة التصويب.

*الجدول (29) يمثل نتائج العلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب	0.13	0.49	0.63	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.017



الشكل(42) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة دقة التصويب

*** تحليل النتائج:**

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (سرعة الاستجابة، دقة التصويب)، بلغت (0.13) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.63 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

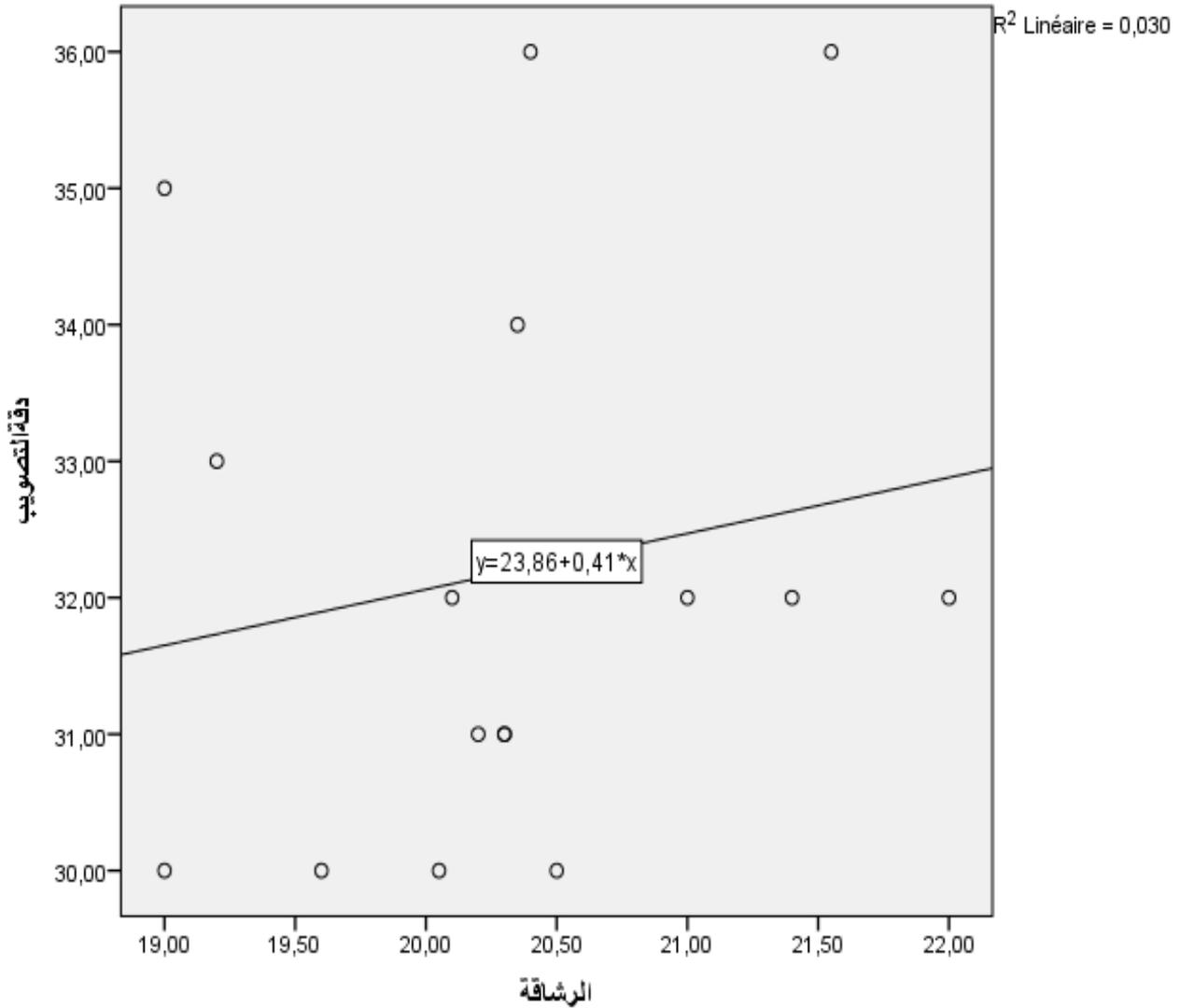
كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.017) أي أن المتغير المستقل (سرعة الاستجابة) يفسر 01%، من تباين المتغير التابع (دقة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن لسرعة الاستجابة علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة دقة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 01% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة، إضافة إلى وجود عوامل أخرى مؤثرة في هذه المهارة، بحيث يؤكد قاسم (1984، ص 45) على أن مستوى السرعة يساهم في تطوير المستوى الفني و كذا زيادة فعالية الجانب الخططي. وبالتالي فتحسين صفة سرعة الاستجابة التي تعتبر من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث يجب أن يعتني بها المدرب ولا بد أن يلاحظ المدرب التطور التدريجي لها، مما ينعكس بشكل إيجابي على تنفيذ مهارة دقة التصويب.

*الجدول (30) يمثل نتائج العلاقة بين صفة الرشاقة و مهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار بارو لرشاقة ودقة التصويب	0.17	0.49	0.52	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.030



الشكل (43) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة الرشاقة ومهارة دقة التصويب

* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (الرشاقة، دقة التصويب)، بلغت (0.17) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.52 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.030) أي أن المتغير المستقل (الرشاقة) يفسر 03%، من تباين المتغير التابع (دقة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

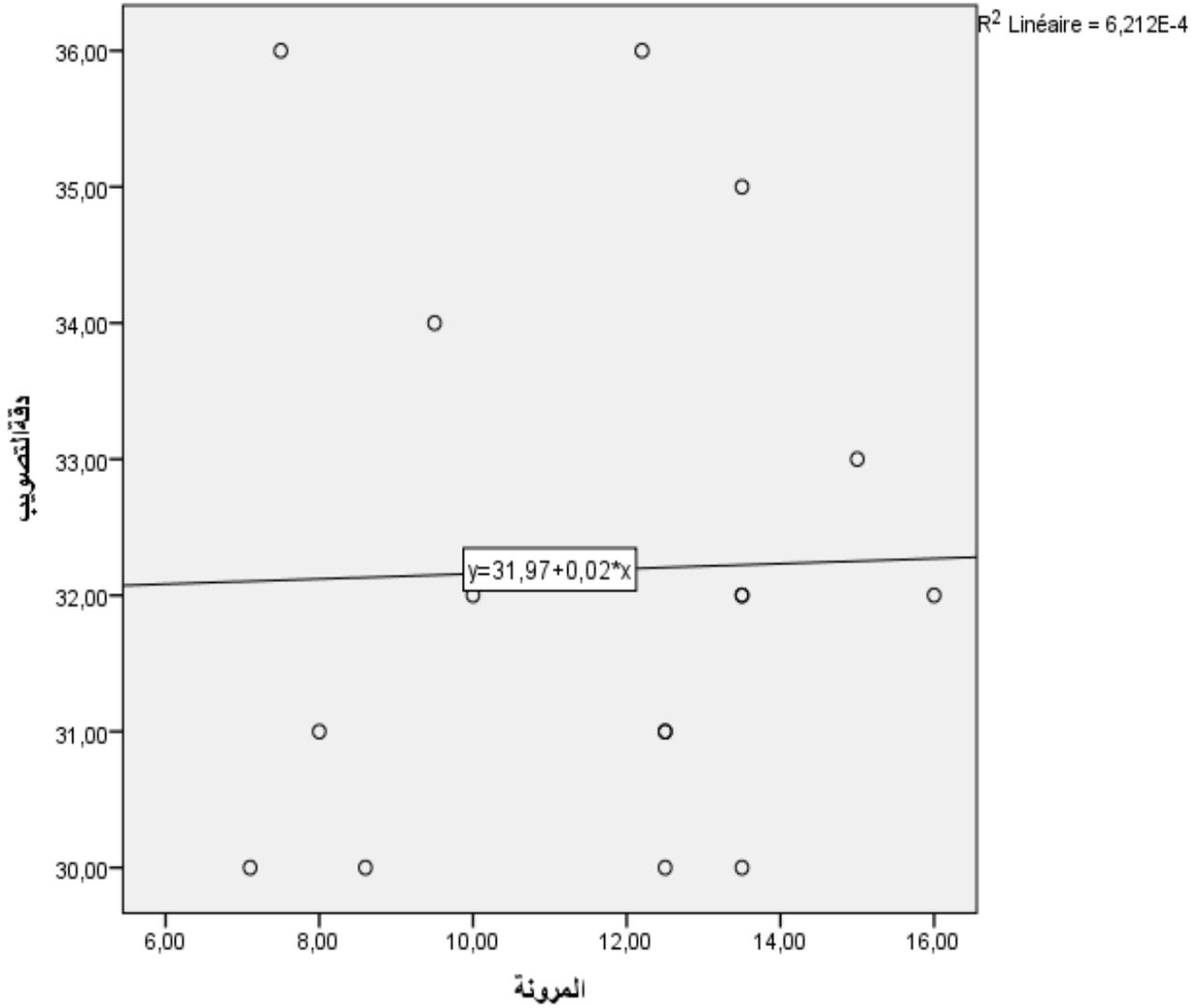
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول والتمثيل البياني أن لعنصر الرشاقة علاقة ارتباطية طردية ضعيفة ومهارة دقة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 03% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري وكذا وجود عوامل أخرى ساهمت في ضعف العلاقة بين المتغيرين، وهذا ما أكدته علي موسى (2009، ص 137) " الرشاقة من الصفات الحركية التي تحتل مكاناً بارزاً بين القابليات البدنية (البيوحركية) إذ لا تقتصر علاقة الرشاقة والقوة وفق الهدف المطلوب، فأى حركة طبيعية يؤديها الرياضي لأداء واجب حركي معين مثل المناولة أو التهديف في كرة القدم لكي يحقق الرياضي الهدف المطلوب لا بد من أداء حركات معينة تحقق الوصول إلى ذلك الهدف. كما أن تمارين الرشاقة مختلفة ومتراصة مع بعضها البعض بسلسلة من الحركات المتناسقة عن الأداء فضلاً عن إعطاء هذه التمارين في بداية الوحدة التدريبية وذلك لأن تمارين الرشاقة تعتمد على سلامة وجاهزية الجهاز العصبي المركزي فيجب إعطاؤها في بداية الوحدة التدريبية مما يساعد على حدوث هذا التطور، وهذا ما يتفق مع ما ذكره عبد الخالق (2005، ص 184) إذ قال " يجب ان تعطى تمارين الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

وبالتالي فتحسين صفة الرشاقة لدى اللاعبين ينعكس بشكل ايجابي على تنفيذ مهارة التصويب بالكرة.

*الجدول (31) يمثل نتائج العلاقة بين صفة المرونة ومهارة دقة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار قياس مرونة العمود الفقري ودقة التصويب	0.02	0.49	0.92	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.0004



شكل (44) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة المرونة ومهارة دقة التصويب

* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (المرونة، دقة التصويب)، بلغت (0.02) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.92 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.0004) أي أن المتغير المستقل (المرونة) يفسر 0.04%، من تباين المتغير التابع (دقة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول والتمثيل البياني أن لعنصر المرونة علاقة ارتباطية طردية ضعيفة ومهارة دقة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 04% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري وكذا وجود عوامل أخرى ساهمت في ضعف العلاقة بين المتغيرين، بحيث أن المتوسط الحسابي في اختبار مرونة العمود الفقري يساوي 42.25 ثا وهو يعتبر تحت المتوسط بحكم مقارنتها بالمستويات المعيارية الدولية لنفس الفئة بحيث أن هذه النتيجة تنحصر بين المستويات الضعيفة أقل من 40 سم والمتوسطة التي تبدأ من 46 سم.

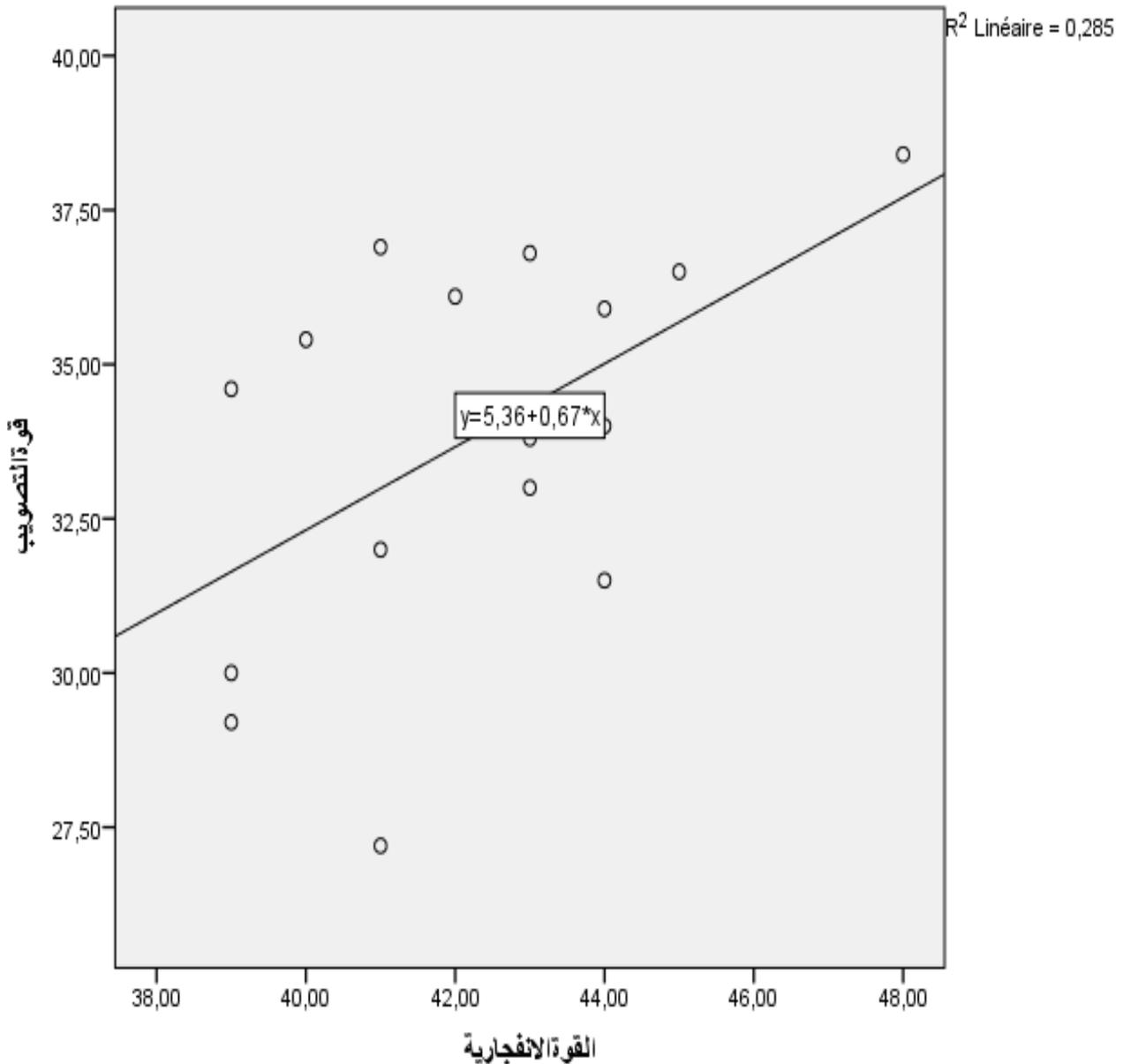
وتعرف المرونة بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم . (حسن السيد ، 2008 ، ص 256)

وبالتالي فتحسين صفة المرونة لدى اللاعبين ينعكس بشكل ايجابي على تنفيذ مهارة التصويب بالكرة.

5-3-2- عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية ومهارة قوة التصويب وكذا نسبة مساهمة كل صفة.

*جدول (32) يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار الوثب العمودي وقوة التصويب	0.53	0.49	0.03	0.05	دال	طردية قوية	0.285



الشكل (45) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة قوة التصويب

* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (القوة الانفجارية، قوة التصويب)، بلغت (0.53) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط وحقيقته بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.03 وهي أقل من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية قوية بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.28) أي أن المتغير المستقل (القوة الانفجارية) يفسر 28%، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة ذات دلالة إحصائية.

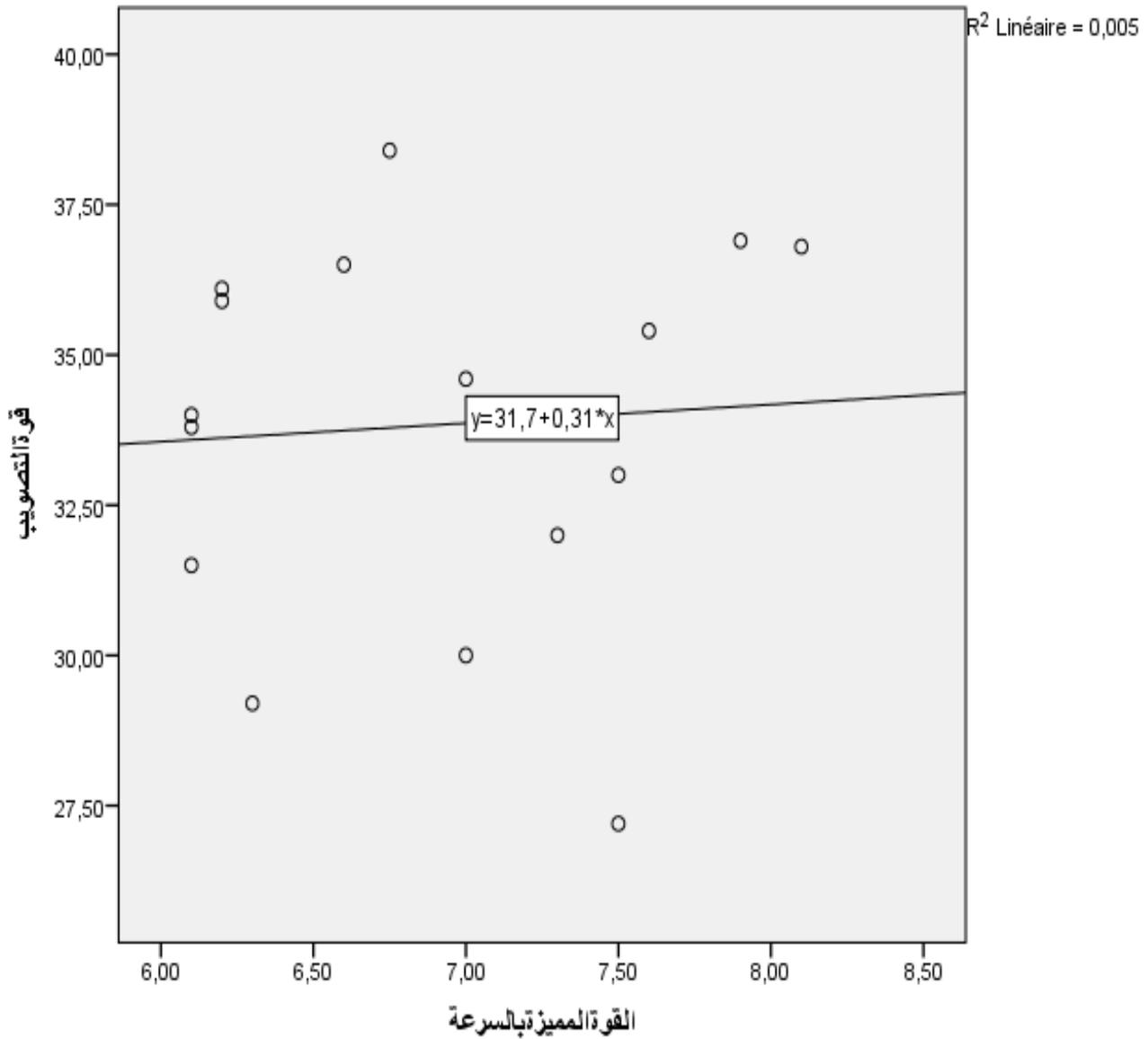
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للقوة الانفجارية للأطراف السفلية علاقة ارتباطية طردية قوية ومهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 28% وهي نسبة عالية تعكس أهمية القوة الانفجارية بالنسبة لمهارة التصويب ورغم ضعف الجانب البدني لدى اللاعبين محل الدراسة، بحيث أن المتوسط الحسابي في إختبار القوة الانفجارية يساوي 11.58 سم وهو يعتبر ضعيف جدا مقارنة بالمستويات المعيارية الدولية لنفس الفئة بحيث أن النتائج أقل من 15 سم تعتبر ضعيفة.

يعرف الجبوري والحيالي (2015، ص163) القوة الانفجارية بأنها إحداث فعل مؤثر في الجسم بالدفع اللحظي الفعال ضد جسم آخر كالارض مثلا ولمرة واحدة ولهذا فقد أطلق عليها بعض العلماء مصطلح القوة الزمنية والتي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن والتي تعني دفع القوة حيث تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى. بالتالي فتحسين صفة القوة الانفجارية ينعكس بشكل ايجابي على تنفيذ مهارة التصويب، كما وجب التنكير بأن هذان الاختبارين يفحصان نفس المجاميع العضلية. بحيث أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة ، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعاليات النظام التدريبي طويل المدى. (المولي، 2008، ص48)

*الجدول (33) يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار الحبل على رجل واحدة (30م) وقوة التصويب	0.06	0.49	0.80	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.005



الشكل (46) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة قوة التصويب

* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (القوة المميزة بالسرعة، قوة التصويب)، بلغت (0.06) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.80 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.005) أي أن المتغير المستقل (القوة المميزة بالسرعة) يفسر 0.5%، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

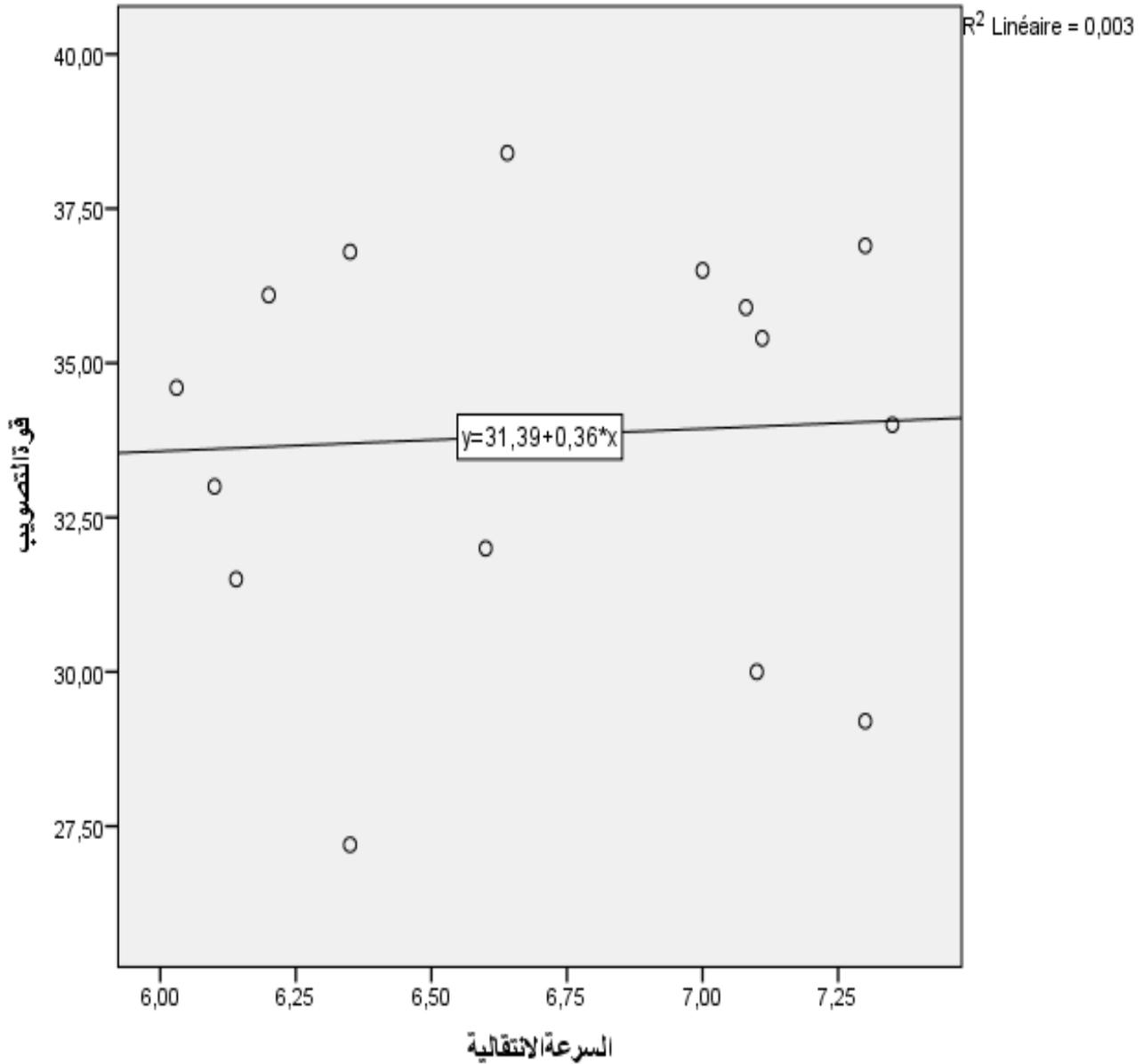
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للسرعة الانتقالية علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 0.5% وهي نسبة قليلة جداً ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة مقارنة بأهمية هذه الصفة بالنسبة لمهارة قوة التصويب.

وهي مركبة من السرعة والقوة، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع. وتعرف أيضاً بأنها: "المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن". (السيد، 2016، ص 60) فالعلاقة الوثيقة تظهر جراء مؤهلات الانجاز النفسي فالقوة والسرعة المبدولة مرتبطان بقواعد توجيه الإرادة (قاسم، 1998، ص 85). يتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية تعتبر من أهم الخصائص البدنية للأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، حيث أنها قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية للكثير من المهارات الأساسية من بينها مهارة التصويب.

*الجدول (34) يمثل نتائج العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
اختبار الجري السريع 50 متر وقوة التصويب.	0.05	0.49	0.84	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.003



الشكل (47) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة قوة التصويب

*** تحليل النتائج:**

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (السرعة الانتقالية، قوة التصويب)، بلغت (0.05) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.84 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.003) أي أن المتغير المستقل (السرعة الانتقالية) يفسر 0.3%، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

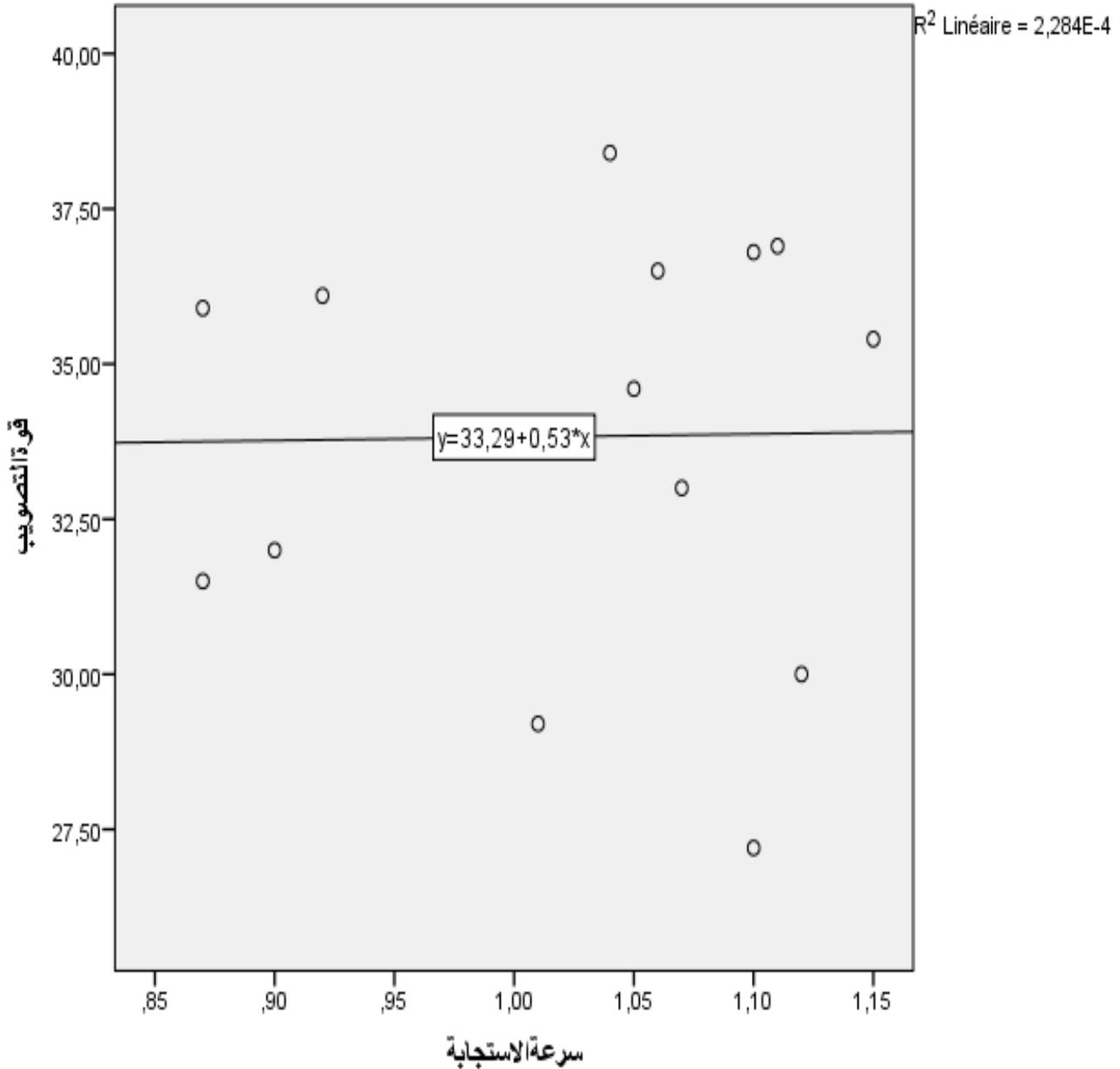
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للسرعة الانتقالية علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 03% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة، إضافة إلى وجود عوامل أخرى مؤثرة في هذه المهارة بحيث أن المتوسط الحسابي في اختبار القوة الانفجارية يساوي 6.71 ثا وهو يعتبر ضعيف جداً مقارنة بالمستويات المعيارية الدولية لنفس الفئة بحيث أن النتائج أكثر من 6.60 ثا تعتبر ضعيفة.

وبالتالي فتحسين صفة السرعة الانتقالية التي تعتبر من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث يجب أن يعتني بها المدرب ولا بد أن يلاحظ المدرب التطور التدريجي لها، مما ينعكس بشكل إيجابي على تنفيذ مهارة قوة التصويب.

*الجدول (35) يمثل نتائج العلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية وقوة التصويب	0.01	0.49	0.95	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.0001



الشكل (48) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة قوة التصويب

* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (سرعة الاستجابة، قوة التصويب)، بلغت (0.01) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.95 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.0001) أي أن المتغير المستقل (سرعة الاستجابة) يفسر 0.01 %، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

✓ الاستنتاج:

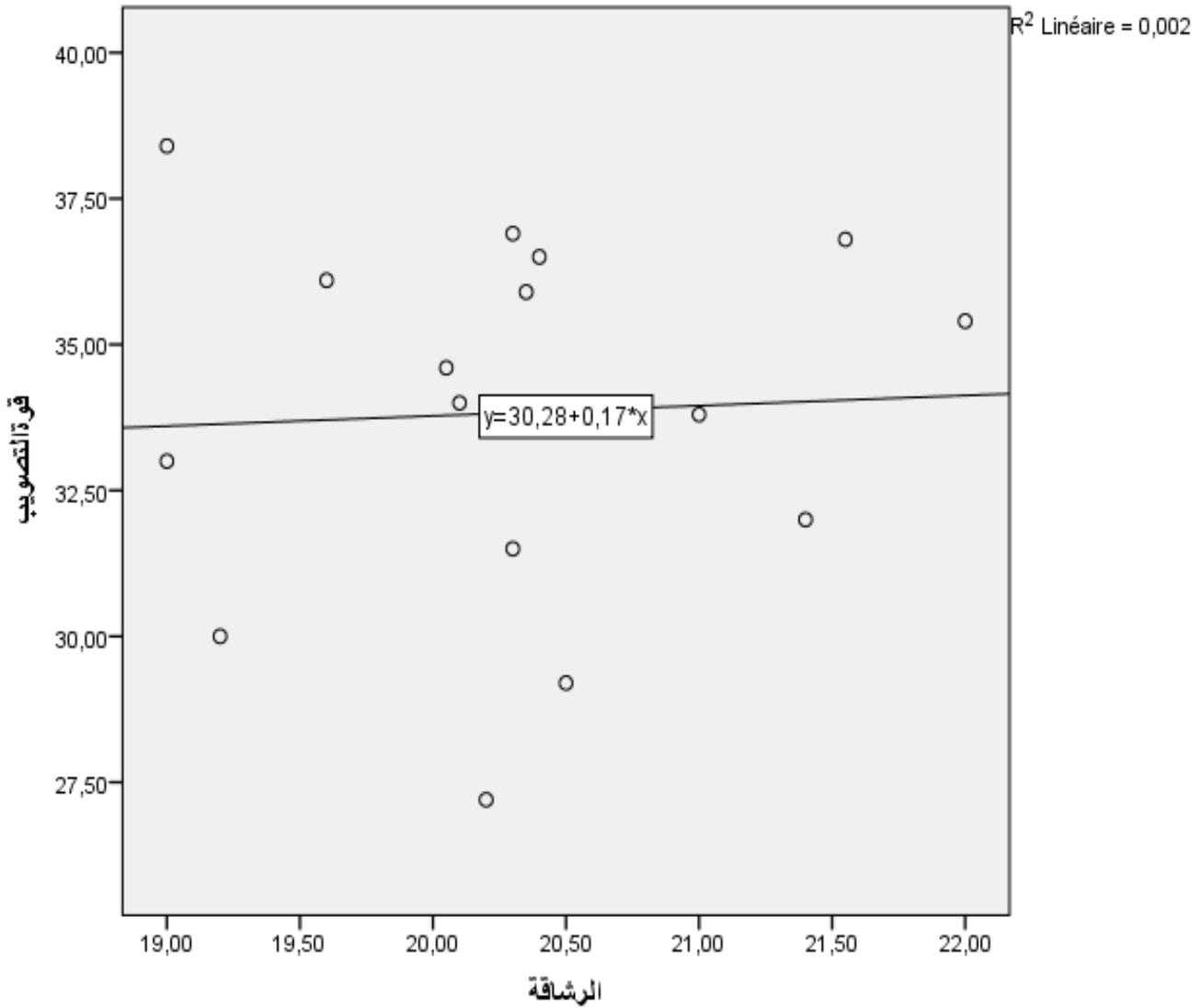
نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن لسرعة الاستجابة علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 0.01% وهي نسبة قليلة جداً ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة، إضافة إلى وجود عوامل أخرى مؤثرة في هذه المهارة و السرعة بتقسيماتها الثلاثة سرعة الانتقال والحركة والإستجابة من أهم ما يميز به لاعب كرة القدم الحديث وأن اللاعب البطئ لا وجود له في كرة القدم الحديث.

فسرعة الاستجابة هي الفترة الزمنية بين ظهور المثير (السمعي أو البصري) والاستجابة له بالحركة، وسرعة رد الفعل هي حالة فزيولوجية تكمن عملياتها داخل الجسم فقط وتبدأ مسار عملياتها من الدماغ إلى الجهاز العصبي ثم إلى الجهاز العضلي بعد ظهور الإشارة أو المثير. (المولى و الكعبي وعبد مالح، 2017، ص85)

بالتالي فتحسين صفة سرعة الاستجابة التي تعتبر من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث يجب أن يعتني بها المدرب ولا بد أن يلاحظ المدرب التطور التدريجي لها، مما ينعكس بشكل ايجابي على تنفيذ مهارة قوة التصويب.

*الجدول (36) يمثل نتائج العلاقة بين صفة الرشاقة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار بارو لرشاقة وقوة التصويب	0.04	0.49	0.85	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.002



الشكل (49) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة الرشاقة ومهارة قوة التصويب

* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (الرشاقة، قوة التصويب)، بلغت (40.0) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.85 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.002) أي أن المتغير المستقل (الرشاقة) يفسر 0.2%، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

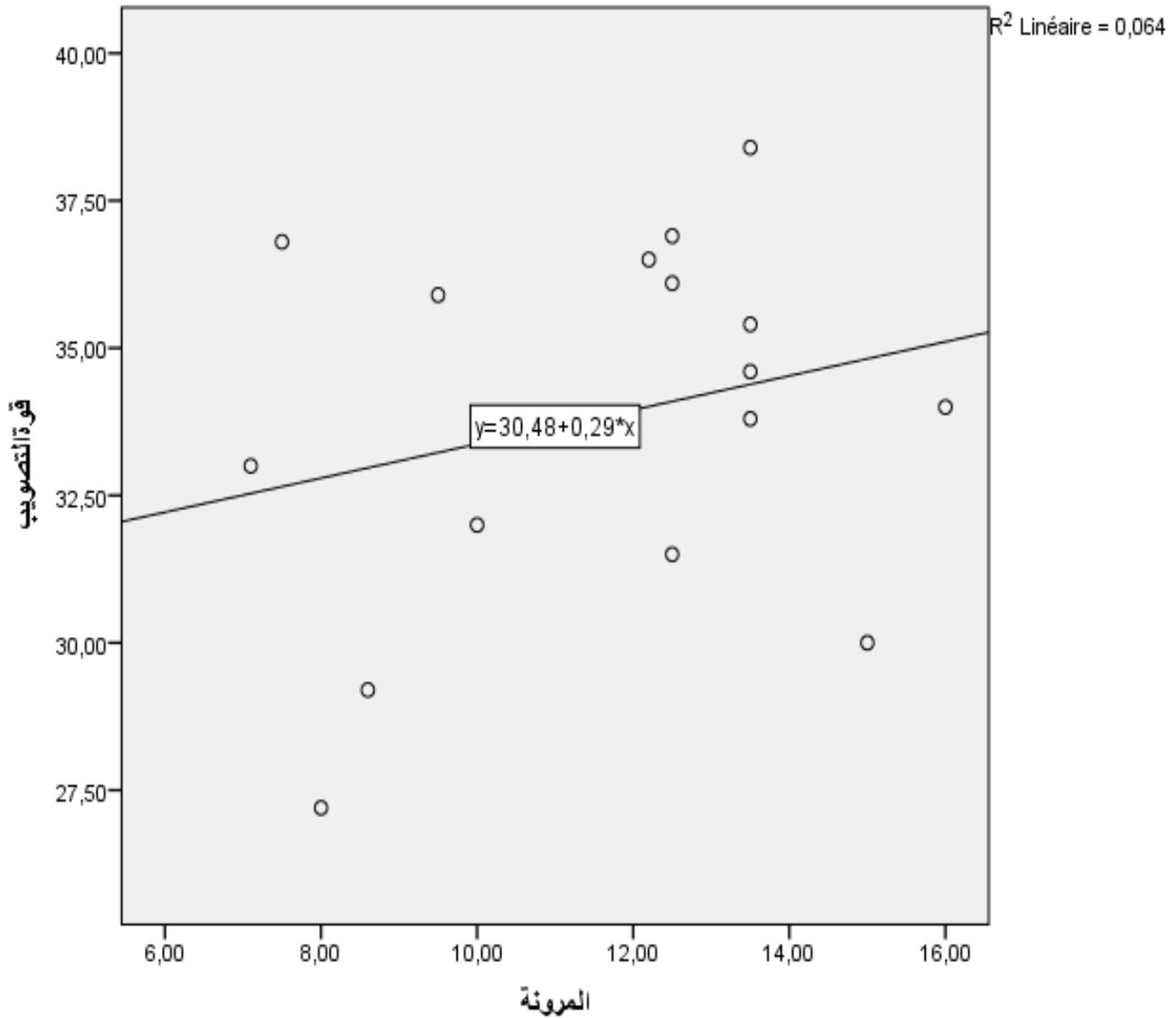
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول والتمثيل البياني أن لعنصر الرشاقة علاقة ارتباطية طردية ضعيفة ومهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 0.2% وهي نسبة قليلة جداً ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري وكذا وجود عوامل أخرى ساهمت في ضعف العلاقة بين المتغيرين، وبالتالي فتحسين صفة الرشاقة لدى اللاعبين من خلال التحرك السريع للاعب مع الكرة من جهة وقدرته على ضرب الكرة بسرعة وقوة إلى المرمى ينعكس بشكل إيجابي على تنفيذ مهارة التصويب.

فصفة الرشاقة التي تلعب دوراً هاماً في التأثير على الأداء المهاري للاعب أثناء المباراة من خلال المحافظة على مستوى الأداء المهاري مع المحافظة على جمالية هذا الأداء، لذا يتطلب ذلك الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختيار وسائل وطرائق تدريبية متنوعة هدفها اكتساب المهارات الأساسية وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بصفة عامة ومهارة التصويب بصفة خاصة بشكل أفضل.

*الجدول (37) يمثل نتائج العلاقة بين صفة المرونة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار قياس مرونة العمود الفقري وقوة التصويب	0.25	0.49	0.34	0.05	غير دال	طردية متوسطة	0.064



الشكل (50) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة المرونة ومهارة قوة التصويب

*** تحليل النتائج:**

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (المرونة، قوة التصويب)، بلغت (0.25) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.34 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية متوسطة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.064) أي أن المتغير المستقل (المرونة) يفسر 6.4%، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول والتمثيل البياني أن لعنصر المرونة علاقة ارتباطية طردية ضعيفة ومهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 04% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري وكذا وجود عوامل أخرى ساهمت في ضعف العلاقة بين المتغيرين بحيث أن المتوسط الحسابي في اختبار مرونة العمود الفقري يساوي 42.25 ثا وهو يعتبر تحت المتوسط بحكم مقارنتها بالمستويات المعيارية الدولية لنفس الفئة بحيث أن هذه النتيجة تنحصر بين المستويات الضعيفة أقل من 40 سم والمتوسطة التي تبدأ من 46 سم.

وأشار حنفي مختار (1998، ص 18) المرونة على أنها مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب، وبدونها لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة، وبالتالي فتحسين صفة المرونة لدى اللاعبين ينعكس بشكل إيجابي على تنفيذ مهارة التصويب بالكرة.

5-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (U19) وجاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو التالي:

➤ للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال في تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.

أما الفرضيات الجزئية حولنا من خلالها إبراز أثر برنامج التمرينات الخاصة في تنمية القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب وجاءت على النحو التالي:

➤ للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال على تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.

➤ للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.

➤ توجد علاقة إرتباطية بين بعض القدرات البدنية ومهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.

5-4-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (20)، (21)، (22)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (33)، (34)، (35)، تبين أن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية كل القدرات البدنية ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة (أ) أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة (ب) التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية قد حقق الهدف المنشود وأثبتت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير الصفات البدنية قصد الدراسة .

بحيث يرى الباحث أن طريقة التدريب المعتمدة هي من أبرز العوامل الأساسية التي ساهمت في تنمية هذه الصفات بحيث يعرفها أمر الله البساطي أنها تتمثل بالإجراء التطبيقي والمنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما (عمران، 2015، ص 112).

وهذا ما ذكرناه في الجانب النظري الفصل الثاني في خصائص تطوير القوة العضلية عند الذكور 17-19 سنة حيث اكده قاسم (1998) أن الاسلوب الدائري يستخدم في تطوير القوة القصى والقوة المميزة بالسرعة (أنظر الصفحة67).

كما تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي، أي هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية. (مفتي ، 2010، ص 185)

وينتضح ذلك من خلال معرفة مميزات طريقة التدريب الدائري حسب "محمد حسن علاوي" (أنظر الصفحة 53 الفصل الأول في الجانب النظري) وكذا توافق هذه الطريقة التدريبية مع خصائص المرحلة العمرية (أنظر الصفحة 68 الفصل الثاني في الجانب النظري).

ويعرف هاره ، harre التدريب الدائري بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. (عربي، 2014، ص22) كما يلعب حسن إستخدام للاحمال التدريبية والتي تروحت شدتها ما بين 60-90 % في الدراسة، فضلا عن الاحجام التدريبية داخل كل دائرة تدريبية (محطة) وبين الدوائر والراحة المقدمة دورا هاما بحيث ساهمت في تحسين هذه القدرات وهذا مايتفق مع أبو العلاء (1997، ص 55) الذي أكد أن إستخدام حمل التدريب بطريقة سليمة يؤدي إلى نجاح عملية التدريب وبذلك يرتفع مستوى الاداء وتحقيق أفضل النتائج.

فضلا عن ان الباحث قد راعى في برنامجه التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من خلال إعطاء الراحة الكافية بينها التي أستعملت فيها الشدة القصى حتى لا يكون اللاعب متعباً ويكون الجهاز العصبي بأفضل حالاته وكذلك بين التمارين لإتاحة الفرصة لإعادة مخزون الطاقة في العضلات، وهذا يتفق مع ما جاء به فرج (2012، ص02) بحيث عند أداء التدرجات السريعة ذات الشدائد القصى يكون الرياضي بحاجة الى ما بين (33 - 48) ساعة راحة أو تدريب منخفض الشدة قبل أدائها، والسبب في ذلك لأجل إستعادة مخزون الطاقة اللازم وجوده في العضلات والكبد لأداء تلك التمارين والتي تتطلب تدريبات ذات شدة قصى أو شبه قصى، وكذلك لأستشفاء الجهاز العصبي.

في حين أن إستخدام التمارين الخاصة بكل صفة وحسن إختيارها وفق خصوصيات النشاط وبأسلوب مدمج من خلال إستخدام الكرات أو الكرات الطيبة بأسلوب التدريب المستخدم وفق التدريب الدائري كان لها الدور الكبير في رفع مستوى اللاعبين من الناحية البدنية وهذا مايتفق مع بسطويس أحمد(1999، ص180) الذي أكد على ضرورة إستخدام أنسب الطرائق والأساليب التدريبية الخاصة بتنمية القدرات البدنية.

ويضيف زهير خشاب وآخرون (1999، ص 435) إن استخدام الأسلوب الهادف في التدريب يكون العنصر المهم لرفع المستوى عند اللاعبين بحيث يجب أن تكون أهداف الوحدات التدريبية واضحة ومعلنة .

فضلا على ذلك قد راعى الباحث مبدأ الإعادة والتكرار إلى جانب مبدأ التنوع والتعقيد والتدرج للأحمال التدريبية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى أفراد العينة إذ تم بناء هذه التمارين بشكل منظم وعلمي مع مراعاة التدرج في التمارين من السهل إلى الصعب وإعطاء فترات راحة كافية وقد أكد محمد رضا (2008، ص 88) ذلك إذ يشير إلى أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر.

بحيث يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية. (محمود، 2011، ص 32)

وهذا ما يؤكد (المشهداني) نقلا عن (الغزالي) "بأن استخدام التمارين البدنية الخاصة كان لها الأثر الواضح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لكونها صفة مركبة" (المشهداني و مرعي، 2002، ص 67)

ويرى الباحث أن مرحلة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي ويأخذ شكله النهائي وذلك بسبب الزيادة المذهلة في حجم العظام والعضلات، وقوة المفاصل، وبهذا تعتبر الفترة الملائمة للعمل على تطوير القوة العضلية بمختلف أنواعها أي أنها المرحلة المثلى التي تتطور فيها القوة العضلية.

وفي هذه المرحلة العمرية أيضا تصل قابلية السرعة إلى أقصى مدى لها، حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة ومتنوعة من حيث الصعوبة والسرعة، وتصل أقصى درجات التحسن في سن المراهقة، وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض. وفي هذه المرحلة يتم تحسين السرعة من طول الخطوة وذلك بتطوير قوة عضلات الساقين واليدين، بما تتطلبه خصوصيات اللعبة حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية والمرونة، كما أن هذه المرحلة تمتاز بزيادة الدقة الحركية والرشاقة، وتؤكد الدراسات أن تطور المستوى المهاري يتماشى مع تطور المستوى البدني وبالتالي إن العمل المنظم المبني على طرق علمية يؤدي إلى الوصول للهدف المنشود .

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة حريزي (2013) حيث أكدت هذه الدراسة على أن البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري قد ساهم في تطوير الصفات (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة)، وكذا حث على إختيار أنسب الطرق التدريبية من طرف المدربين وتحسيسهم بأهمية طريقة التدريب الدائري.

وكذا دراسة ديار أحمد (2010، ص153) حيث أكد بأن للتدريب الدائري أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لرجلين، في حين يرى كل من قحطان وأميش (2008) من خلال دراستهم أن التدريب الدائري والذي هو " شكل من أشكال التدريب الهامة بل والرئيسية والتي تعمل بطريقة مباشرة على الارتقاء بكفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية في جسم الانسان، كما وتعد من افضل الطرق المستخدمة في تطوير القدرات البدنية.

ويرى الباحثان أن النتائج المعنوية المحققة في الاختبارات البعدية لجميع (القدرات البدنية) قيد البحث بسبب احتواء المناهج على تمارين مترابطة بينهما إذ تم تنسيق تمارين المرونة مع تمارين القوة والسرعة بشكل خاص وبطريقة متبادلة حيث يحقق ذلك نجاحا أكثر في أداء تمارين السرعة والرشاقة، إذ تم إستخدام تمارين المرونة في الإحماء وكذلك كجزء مرتبط خاص بها ضمن الدائرة التدريبية حيث تم إستخدام بعض تمارين القوة مثل (ثني الجذع بقوة للأسفل) أو (ثني الركبتين بقوة على الصدر) سواء باستخدام الادوات أو بدونها إذ أن الالم في ذلك هو الدمج والتناسب بين كلتا القدرتين ونستخدم لذلك الانتقال حيث يتم أداء الحركة بأقصى مدى لها على المفصل، حيث إتضح بأن المرونة تزداد فاعلية تطويرها بعمر 12-16 سنة عند التدريب عليها وفق تدريب مبرمج بحيث لا يؤثر التعب الناتج عن زيادة فترة الاداء على المرونة بدرجة سلبية، كما أن مستوى المرونة عند الانقطاع عن التدريب ينخفض بدرجة سريعة الى المستوى الذي كان عليه أو قريب منه.

أما السرعة فهي ترتبط بمستوى القوة العضلية للتغلب على مقاومة الاداء وهي تعتمد على درجة عالية من التوافق العصبي العضلي، وعلى درجة سرعة الاداء المهاري حيث يحقق ذلك الاقتصادية في بذل الجهد، كما تتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة حيث أن لتطوير السرعة الخاصة لاي لعبة رياضية تخصصية يجب دراسة طبيعة اشكال السرعة التي يتطلبها الاداء ثم يتم تخطيط المنهاج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية كما أن استخدام الاساليب النفسية لزيادة دافعية الاداء على زيادة الاداء بسرعة عالية له تأثير على فاعلية عمليات التدريب بحيث يمكننا استخدام بعض الالعاب التنافسية فيها.

ولهذا فقد خطط بشكل منظم ومتساوي في تطوير كافة القدرات البدنية ومنها (القوة المميزة بالسرعة) وبشكل متوازي مع السرعة والمرونة والتوافق وباستخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الادوات والاجهزة كما ترتبط بدرجة إتقان الاداء المهاري وهذا مكان ملاحظ في دراستنا هذه.

وكذا دراسة بوعلی (2015) حيث أكد على ضرورة أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين، أيضا إستعمال الوسائل البيداغوجية أثناء فترات التدريب تساعد على تحسين قدرات اللاعبين وتشجيع اللاعبين لبذل مجهود مضاعف مع فهم جوانب القوة والضعف لديهم للعمل على تحسينها وحثّ على الاعتماد على برامج تدريبية بأساليب مختلفة لمعرفة دور كل أسلوب تدريبي والفائدة التي تعود من

إستعماله على اللاعبين كما يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية ودقة والحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.

ودراسة حمودات(2008) بحيث أكدت الدراسة أن التدريب بطريقة التدريب الدائري بأسلوب الفترتي منخفض الشدة ساهم في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (السرعة، القوة الانفجارية، المرونة) كما أكد الباحث على ضرورة الاعتماد على التدريب الدائري كونه وسيلة مساعدة لتحسين عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة. وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط. **قد تحققت**

5-4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم(23)، (24)، (25)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (36)، (37)، (38)، تبين أن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية مهارة التصويب بشقيها القوة والدقة ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمرينات الخاصة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة (أ) أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة (ب) التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أن برنامج التمرينات الخاصة بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة التصويب بشقيها القوة والدقة.

يرجع الباحث التقدم الذي حققته مهارة التصويب لدى المجموعة (أ) رغم عدم وجود برنامج خاص لتطوير هذه المهارة إلى الارتباط الوثيق بين بعض الصفات البدنية التي أستهدفها برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري وهذه المهارة بحيث أن تطوير هذه الصفات أدى إلى تطوير هذه المهارة وهذا مايسمى بمبدأ إنتقال الأثر. وهذا يتفق مع ما ذكره محمد توفيق(1998، ص6) في نفس الصدد بقوله "إن مبدأ انتقال أثر التدريب يعد أحد المبادئ المهمة التي تناولتها المصادر العلمية في مجال التدريب الرياضي لما له من أهمية في عملية تطوير المهارات والقدرات الحركية".

وهذا ما يؤكد جاسم (2009، ص15) في دراسته بقوله "إن انتقال أثر التدريب يختص بعلم التدريب الذي يعنى بالتكيفات التي تحدث داخل الأجهزة الوظيفية نتيجة التدريب لتنمية صفة معينة والاستفادة من هذه التكيفات في

تنمية صفة أخرى وفي نفس الخصوص يقول "إن مفهوم إنتقال أثر التدريب يوضح أن الانتقالات كانت مبنية على أساس من الاستجابة لمثير آخر يشبه إلى حد ما المثير السابق حيث كلما تشابهت المثيرات كانت هناك إمكانية لحدوث إنتقال أكبر".

يرى الباحث أن التصويب من أهم المهارات الفنية التي يجب أن يتقنها لاعب كرة القدم وهي إحدى المهارات المهمة في اللعب الهجومي، فهي تترجم الحركات الهجومية جميعها التي يقوم بها اللاعبون في مرمى الخصم فإتقان التصويب ودقته عامل أساسي في إحراز الأهداف وتحديد نتيجة المباراة، إذ أن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في مرمى الخصم، وإن كل الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب أن تخدم هذا الهدف لتسجيل أكبر عدد من الاهداف على الرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم.

يرى "مفتي ابراهيم" عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال الفذائف القوية بدقة في مكان محدد.

بحيث يشير سردار (2014، ص83) إلى أن مهارة التصويب ودقة ادائها بشكل ناجح تأتي عن طريق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية وهذا أهم ما ركزت عليه التمرينات".

بحيث يرى الباحث أن القوة والدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه وهي من أول المهارات التي يجب إكسابها للاعبين في المراحل السنية المبكرة وخاصة للاعبين الهجوم، وتعد طريقة المنافسة بين اللاعبين من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير هذه المهارة وهذا ما استطعنا تحقيقه من خلال الاعتماد على طريقة التدريب الدائري التي تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مما يسمح بإتاحة فرص أكبر للجميع لإبراز قدراتهم وهذا ما ذكرناه في الأهمية التعليمية لطريقة التدريب الدائري (أنظر الصفحة 51 الفصل الأول).

بحيث ياكّد الباحث على ضرورة إختيار الطرق التدريبية الحديثة والمناسبة والاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق وكذا إتباع الطرّوق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية من أجل الكشف عن أثر التمارين البدنية والمهارية المقترحة على تطوير وتحسين الصفات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم.

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة محمد علي إبراهيم (2013)، حيث إتضح من نتائج الدراسة أن للتمرينات الخاصة أثر كبير في تطور المهارات الأساسية لكرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

كما أكد مؤفيق وحامد (2012، ص174) من خلال دراستهم بأن أهم شئ في عملية التدريب هو القدرة على التحكم في مكونات الحمل التدريبي في الفترة التي تسبق مرحلة المنافسة وتوضيفها بشكل فعال للارتقاء بالجانب البدني والمهاري وأكد على ضرورة استخدام تمارين الكرات المثقلة (الطبية) في تنمية تمارين القوة وهذا ما قمنا بتوظيفه خلال هاته الدراسة .

كما أكد كل من وليد نافع و جاسم (2010) من خلال دراستهم أن هناك فرق معنوي باختبار الوثب العمودي وركل الكرة لأبعد مسافة ولصالح المجموعة التجريبية واستنتج الباحثان أن سبب هذا الفرق المعنوي من خلال تنفيذ التمرينات بالشكل الصحيح ومراعاة الفروق الفردية للاعبين الذي أدى إلى تحسين مستوى الوثب العمودي وركل الكرة لأبعد مسافة، وهذا ما يتفق مع دراسة ذنون (2008) وكانت نتائج الدراسة أن المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية أحدث تطورا معنويا في جميع المهارات الأساسية.

في حين يرى كل من قحطان وأميش (2008) من خلال دراستهم أن أسلوب التدريب الدائري كان له أثر كبير في تطوير المهارات الأساسية وذلك لما يتميز به التدريب الدائري فضلا عن احتواءه على عوامل التشويق والاثارة على أنه يتعرف بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية لممارسي اللياقة البدنية والفنية والخطوية والنفسية، إذ أن الكثير من التمرينات وضعت بصفة أداء فني.

ويعزي الباحثان هذا التطور الايجابي الى فاعلية المنهاج التدريبي بالاسلوب (الدائري) لما تضمنته الدوائر والمحطات التدريبية من تمارين مهارة خاصة موضوعة بشكل علمي صحيح ومنظم بشكل متسلسل من خلال إعطاء هذه المهارات التمارين المناسبة والوقت الكافي لاجراء التكرارات اللازمة للتدريب عليها وفق شدد وحجوم خاصة وتطويرها خلال الوحدات التدريبية اليومية حيث أن أسلوب التدريب الدائري لتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم يتحكم بشدة الفعالية الموزعة على المحطات التدريبية إذ "أن الارتقاء بشدة الفعالية في المحطة الواحدة يكون تارة بزيادة الحجم وتارة بزيادة السرعة" وذلك لان الشدة يجب أن ترتفع من وحدة الى أخرى حيث أن الشدة التي تسير على وتيرة واحدة لا يمكن أن ترتقي لمستوى التدريب وتحقيق اهدافه، وبذلك يكون التدريب الدائري أول قاعدة وركيزة لما يليه من التدريبات الدائرية الأكثر شدة وكذلك فأن فعالية واحدة في المحطة المحددة يجب ان تزداد شدتها من تمرين لآخر .

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط قد تحققت .

5-4-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول من رقم (25 إلى 37) والمنحنيات البيانية من رقم (38 إلى 50)، تبين أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الصفات البدنية ومهارة التصويب بشقيها القوة والدقة وإختلفت طبيعة العلاقة بين الصفات البدنية قيد الدراسة وشقي مهارة التصويب (الدقة والقوة) من ضعيفة إلى متوسطة إلى قوية ويرجع الباحث ذلك الى مجموعة من العوامل إلى أن الشيء المفروغ منه هو وجود علاقة طردية بين الصفات البدنية ومهارة التصويب وهذا ما أكدناه في الخلفية النظرية عند التطرق لعلاقة القدرات البدنية بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم (أنظر الفصل الثالث صفحة 86) بحيث لعبة كرة القدم من الأنشطة التي تتطلب من اللاعبين السرعة العالية في أداء النواحي الفنية من الأوضاع المختلفة وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة القوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية للعبة فكلما زادت العلاقة بين العاملين إزداد التوافق في الاداء وهذا ما أكده (الصفار 1986) إذ بينا أن إرتفاع معدل اللياقة عند لاعب كرة القدم يجعله يقوم بالحركات التكتيكية برشاقة وإقتدار، عكس اللاعب الذي لا يملك اللياقة البدنية المطلوبة.

و يرى الباحث أن تطور الأداء المهاري مرهون بتطوير القدرات البدنية أي أن أحد الأسباب الرئيسية والمؤثرة في تطوير المهارات الأساسية هو الجانب البدني وهذا ما يتفق مع مقدمه (barrow and macgee) حول اللياقة والأداء من حيث إن مستوى الاداء يتطور كلما إرتفع المستوى البدني. (Barrow and Macgee, 1978, p. 20) بحيث يؤكد الهايبي ومحمود (2008، ص 72) أن لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهارتها وتنوعها فضلا عن إرتباطها بالعناصر البدنية.

كما أشارت إليه الشبخلي (2005، ص 15) أن القدرات البدنية هي الأساس الذي يبنى عليه إستكمال المقومات والعناصر الأخرى لأن إنجاز مستوى متطور من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية. فالأداء المهاري الجيد يتطلب برأي الباحث أن يكون الاعداد البدني شاملا لكل الصفات الضرورية التي تلعب دورا فاعلا في تنفيذ الأداء الفني والحركي للمهارة.

وهذا ما يشير إليه جومل (2007، الصفحات 13-14) حيث يقول أن مستوى عالي من اللياقة البدنية أو بالأحرى مستوى عالي من عناصر اللياقة البدنية (المدامة، القوة، السرعة، المرونة، التوافق، التوازن) يساعد على ما يسمى بالاقتماد الحركي في الجهد بأداء حركات سليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع أداء عالي مهاريا وخطبيا وبالتالي تحقيق أعلى نسب تطور الأداء المهاري.

كما يؤكد ذلك محمود (2011، صفحة 60) حين تطرق إلى العلاقة بين مكونات لعبة كرة القدم بحيث أكد أن في جميع الألعاب الرياضية يحتاج تنفيذ الوجبات التكنيكية قدرا كبيرا من عناصر اللياقة البدنية العالية لغرض تنفيذ كل

الواجبات المهارية والخططية أثناء المنافسة في الملعب تحتاج إلى أعلى درجات الجهد البدني من قبل اللاعبين فاللعبة الحديث يتطلب من اللاعب التحمل والقوة والسرعة والرشاقة هي عناصر مساعدة وفعالة للاعب كرة القدم لتنفيذ جميع المهارة الفنية المختلفة وفي أوضاع سريعة ومفاجئة سواء كان التهديد أو المراوغة أو المناولة... الخ. من أجل تحقيق الواجبات التكتيكية فهناك عوائق وبعض المستلزمات الأساسية التي يواجهها اللاعب أمامه مما يتوجب على اللاعب أن يكون متكاملًا في عملية الاعداد البدني والمهاري والخططي والتربوي لغرض أدائها بأكمل وجه والحصول على أحسن النتائج في أداق مراحل الاداء لتحقيق الواجبات الفردية والجماعية اثناء المنافسة.

ويشير علاوي (1999، ص 25) إلى أن " القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات الحركية وكذا الحجر الأساس للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية"

وقد توصل الباحث من خلال الدراسة إلى أنّ طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة، الرشاقة، المرونة) ومهارة قوة التصويب هي علاقة طردية ضعيفة في حين أنا لصفة القوة الانفجارية علاقة طردية قوية ويرجع ذلك الى ضعف المستوى البدني عند العينة قصد الدراسة رغم التحسن الكبير للمستوى البدني بعد الخضوع لبرنامج التمارين الخاصة الى أن النتائج المحققة تبقى بين ضعيفة ومتوسطة مقارنة بالمستويات المعيارية الدولية الخاصة بهذه الاختبارات لدى هذه الفئة العمرية.

أما طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة، الرشاقة) ومهارة دقة التصويب هي علاقة طردية ضعيفة في حين أنّ لصفة القوة علاقة طردية قوية ولصفة المرونة علاقة طردية متوسطة ونرجع ذلك الى ضعف المستوى البدني عند العينة قصد الدراسة رغم التحسن الكبير للمستوى البدني بعد الخضوع لبرنامج التمارين الخاصة إلى أن النتائج المحققة تبقى بين ضعيفة ومتوسطة مقارنة بالمستويات المعيارية المحددة لهذه الصفات لدى هذه الفئة العمرية.

بحيث يقتضى التصويب من اللاعب التمتع بصفات بدنية وأنواع مهارية وخططية عالية من الإحساس العالي بالكرة والمقدرة على التركيز والأداء في التوقيت الصحيح فضلا عن سرعة إتخاذ القرار، كما أن للنواحي النفسية كالثقة بالنفس والإرادة والتصميم والقدرة على تحمل المسؤولية وعدم التخاذل أمام مرمى الفريق الخصم دورها المهم والكبير في عملية التصويب ويؤكد " جارس هوجز" أن "عملية التصويب ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصيات المهارة، حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز الهدف. (كماش وآخرون، 2013، ص 257)

أما مهارة الدقة في التصويب فإنها تعد من أهم الصفات التي يجب توفرها لدى اللاعب المهاجم ويقصد بها المهارة الفائقة في تسديد الكرة في نقطة وصول الكرة الذي يحدده المهاجم ويصل به إلى إحراز الهدف والتي يمكن تطويرها عن طريق التمرين والممارسة بشكل متكرر. (زهان السيد، 2008، ص 17)

بحيث يرى الباحث أن مهارة دقة التصويب لها إرتباط مباشر بمستوى الجانب البدني إلى أن هذا ليس العامل الوحيد الذي يؤثر فيه بحيث أن للعملية العقلية دور هام في هذه المهارة وهذا ما يؤكدته محجوب (2009، ص72) حيث أن من أبرز العوامل المؤثرة في دقة التصويب تركيز الانتباه وحدة الانتباه .

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة الخشاب والحيالي والبيجواني (2015) حيث أكدت الدراسة على إنتقال أثر تمارين (بدنية مهارية) للرشاقة الخاصة في عدد من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وكذا تطور العديد من المهارات الأساسية مما يؤكد وجود علاقة طردية بين الجانب البدني والمهاري.

كما أكد الغريفي (2009) في دراسته على وجود علاقة إيجابية بين القوة الانفجارية لذراعين مع قوة ودقة التصويب لدى عينة الدراسة أثناء الجهد العالي.

في حين يرى كل من قحطان وأميش (2008) من خلال دراستهم أن حراس المرمى بكرة القدم يتطلب منهم قدرات بدنية معينة تساعدهم في إنجاز المتطلبات المهارية بكل سرعة ودقة وأمان بحيث يتطلب منهم القوة والسرعة العالية في النواحي الفنية من مختلف الأوضاع بمرونة وتوافق عاليين وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة القوية بين القدرات البدنية وأداء المهارات الأساسية وأن التطورات الحاصلة هي نتيجة تقنين مبدأ التكرارات والجهد والراحة مع استخدام مبدأ التشجيع والثقة بالنفس والتنافس باستمرار في تطبيق التمرينات الفنية ضمن الدائرة التدريبية بعد مقاومة التعب حيث يضمن لنا التدريب المستمر الحصول على مستوى متطور من القدرات البدنية تنسجم مع أداء المهارات الأساسية وفق السرعة والدقة المطلوبة والاقتصاد في الجهد المبذول .

أما فالج (2015) أكد من خلال دراسته أن تطور الأداء المهاري مرهون بتطور القدرات البدنية أي أن أحد الأسباب الرئيسية والمؤثرة في تطوير المهارات الأساسية هو الجانب البدني الذي يسمح برفع مستوى اللاعبين ، كما يضيف إلى كون المناهج التدريبية التي تم إعتماها كانت تهدف لتطوير الأداء المهاري بأشكال منفردة ومزدوجة داخل الدوائر التدريبية ولكل أسلوب مستخدم فضلاً عن إن التدريب الدائري يبيث روح المنافسة والتشويق بين اللاعبين والتي تعود بالفائدة لهم في عدم ظهور الملل والتعب وإنما التنافس بالأداء المهاري وإظهار القدرة الفنية لكل لاعب عند أداء أي مهارة بالإضافة إلى إشراك أكبر عدد من اللاعبين خلال الدائرة (محطة) مما ساعد بشكل كبير على تطوير هذه المهارات والعكس صحيح وهذا ما أشار إليه مؤيد وليد نافع (2011) أن تطور المهارات يجب أن ترافقه

عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على انهما جزءان لعملية واحدة.

كما أكد ياسر حسن (2016، ص141) في دراسته أن هناك إرتباط بين الجانب البدني والمهاري بحيث أن نتائج التقدم الذي حصل على سرعة الاداء المهاري للمجموعة التجريبية كانت بسبب استخدام التمرينات الخاصة للقدرة العضلية وكذا مستوى الارتباط المثالي لمكونات هذه التدريبات وتنوعها بما يلائم هذه المرحلة العمرية. وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية طردية بين بعض القدرات البدنية ومهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط قد تحققت.

5-5- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، بحيث تعتمد الانشطة الرياضية المختلفة على مستوى عناصر اللياقة البدنية بدرجة كبيرة، ويلعب مستوى هذه العناصر دورا هاما في تحديد مستوى العديد من الانشطة والفعاليات الرياضية وإن الإعداد البدني هو الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية الذي يهدف أساسا إلى اعداد اللاعب بدنيا من أجل أن يتمكن من أداء الواجبات المطلوبة بطريقة جيدة وتختلف الانشطة الرياضية من حيث تحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية وحسب خصوصية الفعالية أو اللعبة هذا ما أكده اللامي (2004، ص56) بقوله أن " اللياقة الخاصة هي التي تهدف بالدرجة الاولى إلى تحسين الصفات البدنية بالنسبة والقدر الذي تحتاج إليه المسابقة أو الرياضة التخصصية، ويمكن القول بأن الغرض من اللياقة البدنية هو الحصول على الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز العالي لذا فإن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي. (عبد البصير ، 2004 ، الصفحات 89-90)

في حين تعد المهارات في لعبة كرة القدم عاملا مهما في تطوير اللعبة، فضلا عن الإعداد البدني والخططي والنفسي والنظري والتربوي فإن لعبة كرة القدم مازالت تعتمد على المهارات الحركية في تنفيذ الواجبات الخططية حيث تبقى دائما المهارات الحركية العامل المهم في اللعبة.

وأن المهارة في كرة القدم هي جوهر اللعبة، واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية ذلك لأن المهارات تعتبر الحجر الأساس في الاداء خلال مباريات كرة القدم، وكفاءتها تعتمد إل حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبني عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني.

ولهذا يبقى الهدف الاسمي من عملية التدريب هو الوصول باللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمراره ولأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، الخطئية والنفسية والذهنية، والخلفية والمعرفية، والتي تمكن الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (محمود و حسن، 2013، ص 17).

ويطلق مصطلح الفورما الرياضية في كثير من الأحيان على الحالة التدريبية التي تعبر عن حالة الرياضي الفعلية والفورما الرياضية هي حالة مثالية عالية تظهر من خلال الأداء الممتاز للرياضي.

ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط قد تحققت.

➤ الجدول رقم (38): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.	الفرضية الأولى
تحققت	للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.	الفرضية الثانية
تحققت	توجد علاقة إرتباطية طردية بين بعض القدرات البدنية ومهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط	الفرضية الثالثة
تحققت	للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط	الفرضية العامة

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تحويل المعطيات الرقمية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال الإختبارات البدنية والمهارية إلى مجموعة من الجداول والرسوم البيانية من خلال الإعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة معتمدين على البرنامج الإحصائي spss22 وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة أثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط، ومن ثم الخروج باستنتاجات للاختبارات البدنية والمهارية وكشف طبيعة العلاقة بينها، ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (أ) والمجموعة (ب) وهذا لمعرفة الفروق في الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج المتوصل إليها، وحاولنا الوقوف على التطور البدني والمهاري بعد تطبيق برنامج التمارين الخاصة للمجموعتين، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستودنت للمجموعات المرتبطة والمستقلة وكذا إختبار ليفن لتجانس التباين **Levene`s Test For Equality of Variances**، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في إختبار (T) لعينتين مستقلتين و معادلة حجم الأثر وكذا معامل بيرسون لتحديد طبيعة العلاقة ودرجتها بين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب ونسبة مساهمة كل صفة بدنية في مهارة التصويب بشقيها القوة والدقة وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام

➤ الإستنتاج العام:

من خلال كل ما تم تقديمه في كلتا الجانبين النظري والتطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقاً، بحيث استطعنا الكشف عن أثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديتين (أ) التي خضعت لبرنامج التمرينات الخاصة والمجموعة (ب) التي وفق البرنامج الخاص بها، وكذا كشف العلاقة بين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب بشقيها (القوة والدقة) تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

- أن المجموعتين كانت متكافئتان من حيث المستوى البدني والمهاري قبل تنفيذ برنامج التمرينات الخاصة على المجموعة (أ)
- أما في الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية للمهارة لصالح الاختبار البعدي.
- أما في الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعة (ب) تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل الاختبارات البدنية والمهارية.
- أما الاختبارات البدنية والمهارية للبعديتين (أ) و(ب) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية والمهارية للبعديتين ولصالح المجموعة (أ) التي طبق عليها برنامج التمارين الخاصة ماعد إختبار مرونة العمود الفقري لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية وقد اوضحنا ذلك أثناء تحليل النتائج .
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات البدنية قصد الدراسة ومهارة التصويب وأن صفة القوة هي أكثر مساهمة في تنمية مهارة التصويب.
- فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذه الطريقة التدريبية قد ساعدت في تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة وهذا ما إنعكس إيجاباً على تنمية مهارة التصويب نتيجة لانتقال أثر التدريب ووجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب وهذا ما يعني أن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) المتمثلة في 16 لاعبي من النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية قد أثر علي جميع الصفات البدنية ومهارة التصويب قيد الدراسة وكذا الكشف عن وجود علاقة طردية بينها، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.
- وبالتالي تحقق الفرضية العامة التي تنص على أن "للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط (u19) "

خاتمة

خاتمة:

إن كرة القدم هي أكبر رياضة ذات شعبية عرفت في الأوساط الشبانية في بلادنا، كممارسة أو حتى كمشاهدة فالمشاهد والذي أصبح يتذوق الفن الراقي في اللعبة ولا يرضى بأقل من ذلك، سواء للفرجة أو التفوق، الأمر الذي صار هاجس القائمين على أصول اللعبة في الأندية والفرق، إذ أن شعبية النادي صارت تقاس بحجم الأداء المبهر الواجب توافره لدى اللاعبين، لإحداث الفارق على النوادي المنافسة وإمتاع جماهيرها التي صارت لا ترضى إلا بالنتائج الجيدة والأداء الراقي للاعبين هذا مادفعنا إلى الخوض في غمار هاته الدراسة التي جاءت موسومة بعنوان: أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19.

لقد بدأنا هذا العمل من خلال إختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة، إذ بدأناه بإشكالية وفرضيات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع والتي تتمثل في مدى قدرة الباحث على تقديم إقتراحات تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري التي تعتبر أحد أهم الطرق التدريبية في مجال التدريب الرياضي على بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب ومعرفة إمكانية تنمية هذه المهارة بهذه الطريقة التدريبية مقارنة بالطرق التدريبية الأخرى، ومحاولة معرفة مميزات هذه الطريقة التدريبية وتوقفها مع خصائص المرحلة العمرية وكذلك معرفة الفترات المناسبة من الموسم الرياضي لإستعمال هذه الطريقة.

ولقد تم إجراء هذه الدراسة على أواسط كرة القدم من سن (18 حتى 19 سنة) فئة (u19) لناديي نجم الأخضرية وأمل الهاشمية. وبحكم أن برنامج التمرينات الخاصة يسعى إلى تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم إرتنا الباحث إلى تطبيق هذه التمارين في فترة التحضير الخاص والمنافسة للموسم الكروي 2018/2017، كما تم أيضا مراعاة الفئة العمرية المناسبة لهذه الدراسة وما تتميز به من خصائص وظيفية وحركية ونفسية، لمعرفة أهم المؤهلات التي يمكن العمل على تحسينها في هذه المرحلة السنوية التي كانت من (17 حتى 19 سنة).

ومن أهم النقاط المهمة التي إعتمدت عليها الدراسة هي بناء برنامج التمرينات الخاصة الذي كان بمثابة تحدي للباحث وأكبر دليل على ذلك هي الفترة الزمنية التي استغرقتها الباحث في بناء هذا البرنامج والتي قدرت بأكثر من تسعة أشهر حيث تم فيها جمع مجموعة من التمارين وتحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذه التي قدرت بشهرين كاملين ومن ثم ترتيبها ووضعها على شكل دوائر تدريبية لتتماشي مع الطريقة التدريبية المختارة حسب الصفات البدنية قيد الدراسة ومن ثم تقنينها حسب الحمل المستهدف من طرف الباحث قبل عرضها على مجموعة من المحكمين ثم تم إختيار الإختبارات البدنية والمهارية المناسبة لعينة الدراسة، فلقد إعتدما الباحث على مجموعة من الإختبارات تم ترشيحها من قبل مختصين وخبراء في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم للكشف عن المستويات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة .

وتم تقسيم اللاعبين في هذه الدراسة إلى مجموعتين المجموعة (أ) وتمثلت في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية الذي طبق عليه برنامج التمرينات الخاصة من طرف الباحث والمجموعة (ب) وتمثلت في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي نجم الأخرسية. قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) التي تم تطبيق برنامج التمارين الخاصة عليها والمجموعة (ب) التي تدرت بالبرنامج الخاص بها وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات يومي 18 و19 ديسمبر 2017 وبعد تطبيق الاختبارات القبلية على المجموعتين تأكد الباحث من عدم وجود فروق في المستوى البدني والمهاري لدى عينة الدراسة الشيء الذي سوف يسمح للباحث بالتعرف على أثر برنامج التمارين الخاصة بعد تطبيقه على المجموعة (أ) وكذا معرفة مدى فاعليته مقارنة بالبرنامج التدريبي الذي خضعت له المجموعة (ب) .

إنطلق الباحث في تنفيذ برنامج التمرينات الخاصة يوم 23 ديسمبر 2017 وذلك حسب البرنامج المتفق عليه مع مدرب نادي أمل الهاشمية حيث إشتمل البرنامج على 24 وحدة تدريبية واستغرق فترة زمنية قدرت بشهرين كاملين بمعدل ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع أما في ما يخص محتوى الحصة التدريبية فإنه تم تحديدها وفق الأهداف التي وضعا من أجلها برنامج التمارين الخاصة مع مراعاة خصائص الطريقة التدريبية المعتمد والحجم الساعي المحدد لكل حصة تدريبية وكذا خصائص المرحلة العمرية وأخر حصة تدريبية من البرنامج المقترح طبقت يوم 24 فيفري 2018 بعد ثمانية أسابيع من بداية تطبيق برنامج التمارين الخاصة .

تبين من خلال نتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات البعدية وإخضاعها للعمليات الإحصائية أن برنامج التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري قد حقق نجاح كبير في تنمية القدرات البدنية قيد الدراسة وانعكس إيجابا على مهارة التصويب من خلال مبدا إنتقال الأثر التدريبي نتيجة لوجود علاقة إرتباطية بين هذه الصفات البدنية

ومهارة التصويب وكذا تحديد نسبة مساهمة كل صفة في تنمية مهارة التصويب وهذا ما أكدته عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) التي كانت لصالح الاختبارات البعديّة وبفارق كبير. ومن أجل معرفة مدى نجاعة البرنامج المطبق على المجموعة (ب) ومن خلال عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (ب) لوحظ هناك تحسن ولكن بنسبة ضعيفة لم تكن لها دلالة إحصائية، ومن أجل التأكيد من فاعلية هذا البرنامج وإثبات نجاعته مقارنة بالبرامج الأخرى وإعطاء نتائج ذات مصداقية أكبر وقابلة لتعميم تم إجراء مقارنة بين النتائج البعديّة للمجموعتين وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي خضعت لبرنامج التمرينات الخاصة وهذا ما أكد نجاح ونجاعة برنامج التمارين الخاصة واتضح حجم اثاره في متغيرات الدراسة وإمكانية تطبيقه على أي فئة تكون لها نفس خصائص شروط العينة التي طبق عليها البرنامج شرط التقيد بخصائص الطريقة التدريبية المعتمدة ومراعاة خصائص المرحلة العمرية.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول اللاعب إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية وبرامج التمارين الخاصة حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد إنقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي من خلال الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فقط، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث .

إقتراحات
الدراسة

الاقتراحات:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج وإستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري له أثر في تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط(U19) ، وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات وهي على النحو التالي:

- إعداد البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني والمهاري باستخدام طرق التدريب المختلفة.
- الاعتماد على برامج من التمرينات الخاصة لتطوير الصفات المستهدفة كونها أكثر فاعلية في الوصول إلى النتائج المطلوبة.
- الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريبات لاعبي كرة القدم.
- مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية الخاصة.
- الاهتمام بتلقي المهارات الأساسية في مرحلة سنوية مبكرة من أجل ضمان تنميتها وصلتها وتثبيتها في المراحل المقبلة.
- تثبيت مناصب اللاعب من مرحلة الأصغر من أجل إكتساب اللاعب للمميزات الخاصة بالمنصب وصل المهارات الخاصة به وهذا نظراً للخط الكبير في المناصب الشيء الذي يجعل اللاعب غير مستقر.
- الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات .
- الاهتمام بإعداد التكامل من مختلف الجوانب البدنية المهارية الخططية النفسية لان عملية التدريب عملية تكاملية من أجل الارتقاء بالمستوى للوصول إلى الفورمة الرياضية وتحقيق مستويات عالية من الانجاز .
- الاهتمام بالإختبارات البدنية والمهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
- إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية للمدربين.
- اشراف مدربين مؤهلين علميا وعمليا على العمل في المراحل السنوية الصغيرة.
- الحرص على إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضاً عند القيام بعملية التدريب.
- إنشاء مراكز تكوين ومدارس كروية خاصة بالفئات الشبانية في كرة القدم على مستوى كل ناد في إطار أي بطولة من المستوى الولائي إلى المحترف.
- العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتهاز وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.

البيبيو غرافيا



البيبلوغرافيا

❖ المصادر والمراجع العربية:

أولا/ المصادر:

- (1) القرآن الكريم.
- (2) صحيح مسلم.
- (3) محمد، عثمان.(1990). موسوعة العاب القوى نتكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم. الكويت: دارالقلم.
- (4) خالد، الحشوش. (2006). الموسوعة الرياضية العصرية. عمان: دار يافا العلمية.
- (5) طلحة، حسام الدين وآخرون.(2003). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي(ط1). مصر: دار المعارف.

ثانيا/ المراجع:

أ- الكتب:

- (6) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين. (2003). فيزيولوجيا اللياقة البدنية. مصر: دار الفكر العربي.
- (7) أمر الله، أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي. مصر: منشأة المعارف الاسكندرية.
- (8) إبراهيم محمد، عزيز. (2013). التعلم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم (ط1). الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- (9) أمين أنور، الخولي. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي
- (10) أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين. (2008). فسيولوجيا اللياقة البدنية. الطبعة الأولى. مصر: دار الفكر العربي.
- (11) أحمد نصر الدين، سيد(2003). فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات (ط.1)، مصر: دار الفكر العربي.
- (12) أحمد نصر الدين، أبو العلا أحمد عبد الفتاح.(2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. مصر: دار الفكر العربي.
- (13) إسماعيل، طه وآخرون.(1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. مصر: دار الفكر العربي.
- (14) إبراهيم، محمد رضا. (2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. العراق: مكتبة الفضلي.
- (15) أبو العلا، أحمد عبد الفتاح. (1997). حمل التدريب وصحة الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- (16) البشتاوي، مهند حسن. (2010). مبادئ التدريب الرياضي(ط2). عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- (17) بسطويسي، أحمد محمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي(ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- (18) بلال خلف، السكارنة. (2011). طرق إبداعية في التدريب(ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- (19) بطرس، رزق الله. (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر: دار المعارف الإسكندرية.
- (20) بزاد على، جوكل. (2007). فلسجة التدريب كرة اليد(ط1).الأردن: دار دجلة.

- 21) بزار علي، جوكل. (2014). فسلجة التدريب في كرة اليد. الأردن: دار الدجلة.
- 22) باسل، عبد المهدي. (2008). مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة (ط2). العراق: مطبعة التعليم العالي.
- 23) ثامر محسن، سامي الصغار. (1999). التمارين التطويرية بكرة القدم. عمان: دار الفكر.
- 24) جمال صبري، فرج. (2012). تدريب القوة البليومترية لتطوير القوة القصوى (ط1). العراق: دار حجلة ناشرون وموزعون.
- 25) جواد علي، سلوم. (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. القادسية: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- 26) جمال صبري، فرج. (2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث (ط1). عمان: دار دجلة.
- 27) حسين السيد، أبو عبدو. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مصر: مكتبة الإشعاع الفنية.
- 28) حازم احمد السيد. (2016). أسس ومبادئ التمرينات الرياضية (ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- 29) حامد عبد السلام، زهران. (د.س.). علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. (ط4) القاهرة: علم الكتاب.
- 30) حمدي أحمد السيد وتوت، أحمد محمد عبد العزيز. (2012). التمارينات البدنية (ط1). مصر: دار الطبعة للوفاء والنشر.
- 31) حسن، الجواد. (1984). كرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين.
- 32) حسن السيد، أبو عبده. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم (ط1). مصر: الفتح للطباعة والنشر.
- 33) حسن السيد، أبو عبده. (2010). الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم (ط8). مصر: كلية التربية الرياضية للبنين.
- 34) حسن السيد، أبو عبدو. (2011). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم (ط1). مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 35) حسن عبد، الجواد. (1998). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي (ط4). لبنان: دار العلم للملايين.
- 36) حنفي محمود، مختار. (1994). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- 37) حسانين محمد، صبحي. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (ط5). مصر: دار الفكر العربي.
- 38) حسانين محمد، صبحي. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الثاني (ط4). مصر: دار الفكر العربي.
- 39) خالد جمال، السيد. (2016). الأحمال في كرة القدم (ط1). مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 40) روز غازي، عمران. (2015). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق (ط1). عمان: دار امجد للنشر والتوزيع.

- 41) رومي، جميل. (1986). فن كرة القدم (ط2)، لبنان: دار النقائص.
- 42) ريسان خريبط، محمد. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي (ط1). عمان: دار الشروق.
- 43) رجاء وحيد، دويدري . (2000). البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية. سورية: دار الفكر.
- 44) زكي محمد، درويش. (1998). التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين. مصر: دار الفكر العربي.
- 45) زهران، السيد. (2008). المهارات الفنية في كرة القدم (ط1). مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- 46) زهير، خشاب وأخرون. (1999). كرة القدم. الموصل: دار الفكر العربي.
- 47) الزيود، نادر فهمي وعليان، هشام عامر. (2005). مبادئ القياس والتقويم في التربية، (ط.3). عمان، دارالفكر.
- 48) سيرجي، بوليفسكي. ترجمة (علاء الدين محمد عليوة). (2010). التمارين البدنية (القوة .الرشاقة. السرعة . التوافق. الاتزان . المرونة) (ط1). مصر: ماهى لنشر والتوزيع و خدمات الكمبيوتر.
- 49) سعيد، عربي. (2014). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 50) سلامي، الباهي. (1981). سيكولوجية المراقبة. الجزائر: المعهد التكنولوجي للتربية.
- 51) السقاف، فتحي أحمد هادي. (2010). التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد. نصر: مؤسسة حورس الدولية للنشر.
- 52) السيد أبو عبده، حسن. (2008). الاعداد البدني للاعبين كرة القدم. مصر: الفتح للطباعة والنشر.
- 53) الشبخلي، سمر خالد ناظم. (2005). تأثير إستخدام بعض الأوزان لتطوير القوة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية في الدم. العراق: جامعة ديالى.
- 54) صلاح الدين، غنيم. (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة (ط1). مصر: دارا لفكر العربي.
- 55) صابر، قاسم وأخرون. (2005). أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. العراق: مطبعة التعليم العالي.
- 56) صباح قاسم، سمير مهنا. (2008). حكام كرة القدم ، تدريب ، تغذية ، مناهج (ط1). العراق: مطبعة الأخوين.
- 57) علي، البيك. (1990). أسس إعداد كرة القدم والألعاب الجماعية. مصر: دار الفكر العربي.
- 58) عويس، الجبالي. (2001). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق (ط1). مصر: دار النشر والتوزيع.
- 59) عادل عبد البصير، علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 60) عادل عبد البصير، علي. (2004). التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته. مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 61) عصام عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات (ط 11). مصر: منشأة المعارف.
- 62) علاء عليوة . (2015). التمارين البدنية. مصر: ماهى لنشر والتوزيع.

- 63) عامر فاخر، شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي "نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (ط1). الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 64) عبد أمين، خزعل. (2013). تدريب كرة القدم والمتطلبات الفسيولوجية والفنية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 65) عمر نصر الله، قشطة. (2011). المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة (ط1). مصر: دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر.
- 66) عودة أحمد، عربي. (2014). الإعداد البدني في كرة اليد (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 67) عبد القادر، محمود. (1990). سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 68) عبود عبد الله، العسكري. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. سورية: دار النمير.
- 69) عادل عبد الحميد، القاضي. (2016). الاختبارات المقننة في كرة القدم الحديثة (بدني -مهاري- وظيفي)(ط1). مصر: مؤسسة عالم الرياضة والنشر دار الوفاء لدينا الطباعة.
- 70) عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو. (2009). الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. الاردن: إثراء للنشر والتوزيع.
- 71) غازي صالح، محمود. (2011). كرة القدم: المفاهيم - التدريب (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع.
- 72) غازي صالح، محمود، هاشم ياسر حسن. (2013). كرة القدم التدريب البدني (ط1). الاردن: مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
- 73) فاطمة، عبد المالح وآخرون. (2011). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية والرياضية (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- 74) قاسم حسن حسين، عبدو علي نصيف. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي. العراق: مطبعة التعليم العالي بغداد.
- 75) قاسم حسن، حسين. (1998). علم التدريب الرياضي في مختلف الاعمار (ط1). عمان: دار الفكر للنشر.
- 76) كمال لموي. (1999). أسس ومبادئ التدريب في كرة القدم (ط1). الجزائر: دار الهدى.
- 77) كمال درويش، محمد صبحي حسانين. (1999). الجديد في التدريب الدائري. مصر: مركز الكتاب لنشر.
- 78) كمال جميل، الرياضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون (ط2). الأردن: الجامعة الأردنية.
- 79) أنير صبري، عقيل. (1980). التدريب الرياضي الحديث. العراق: مطبعة علاء.
- 80) اللامي، عبد الله حسين. (2004). الأسس العلمية للتدريب. العراق: مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي الدوانية.

- 81) مفتي، إبراهيم حماد. (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.
- 82) مفتي، إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة (ط 2). مصر: دار الفكر العربي.
- 83) مفتي، إبراهيم حماد. (1998). التدريب الرياضي الحديث "تخطيط. تطبيق. قيادة" (ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- 84) مفتي، ابراهيم حماد. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم. مصر: دار الفكر لعربي.
- 85) موفق مجيد المولي، جبار رحيمة الكعبي، فاطمة عبد مالح. (2017). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم (ط1). العراق: دار الكتاب للوثائق.
- 86) محمد توفيق، متولي. (2000). تدريب المنافسات. مصر: دار النشر والتوزيع.
- 87) محمد حسن، علاوي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- 88) محمد حسن، علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي (ط13). مصر: دار المعارف.
- 89) محمد ابراهيم، شحاتة. (2015). التدريب الدائري اللياقة البدنية للجميع. مصر: ماهي لنشر والتوزيع.
- 90) محمد حسن، علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسة (ط7). مصر: دار المعارف.
- 91) محي الدين، مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 92) مصطفى حسين، باهي. (2002). علم النفس التربوي في المجال الرياضي. مصر: طبعة محمد عبد الكريم حسان.
- 93) موفق مجيد، المولي. (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم. الامارات: دار الكتاب الجامعي.
- 94) ميكائيل خليل، معوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن والريف. القاهرة: دار المعارف.
- 95) محمد رضا، الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار السعادة للطباعة.
- 96) محمد، عبد الطاهر. (1994). مبادئ الصحة النفسية . مصر: دار المعارف الجامعية.
- 97) مراد إبراهيم، رحمة. (2009). أسرار طرق تدريب المرونة (ط1). مصر: ماهي لنشر والتوزيع.
- 98) مصطفى جاسم، عبد زيد. (2015). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم الصالات. مصر: مطبعة يوسف.
- 99) مفتي، ابراهيم حامد . (1991). الهجوم في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- 100) مفتي، إبراهيم حماد. (2008). التدريب الرياضي الحديث "تخطيط. تطبيق. قيادة (ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 101) مفتي إبراهيم، حماد. (2011). برامج فترة الاعداد في كرة القدم (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.

- 102 مفتي إبراهيم، حماد. (2011). المرجع الشامل في كرة القدم(ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.
- 103 موسى ماجد، علي. (2009). التدريب الرياضي الحديث(ط1). عمان: دار الطباعة للنشر والتوزيع.
- 104 موفق أسعد، الهيتي. (2014). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم(ط1). عمان: دار دجلة.
- 105 موفق أسعد، محمود. (2009). لاختبارات والتكتيك في كرة القدم(ط2). عمان: دار دجلة.
- 106 موفق مجيد، المولي. (2008). الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم. سوريا: دار الينابيع.
- 107 محمد ابراهيم، سلطان. (2014). دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم (ط1). مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة.
- 108 محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. مصر: دار الفكر العربي.
- 109 محمد صبحي، حسانين . (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية(ط3). مصر: دار الفكر العربي.
- 110 محمد نصر الدين، رضوان. (2002). اختبارات الاداء الحركي. مصر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 111 مروان عبد المجيد، إبراهيم . (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 112 منذر، الضامن. (2007). أساسيات البحث العلمي. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 113 مفتي، إبراهيم حماد. (2000). أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 114 محمد رضا أبراهيم، المدامغه. (2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (ط 1). العراق: مكتب الفضلي.
- 115 مفتين ابراهيم حمادة. (1988). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط- تطبيق- قيادة. القاهرة: دار الفكري العربي.
- 116 مشعل عدي، النمري. (2013). مهارات كرة القدم وقوانينها(ط1). الاردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 117 مفتي إبراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم(ط1). مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 118 نرمان الخطيب، عبد العزيز النمر(1996). تدريب وتصميم وتخطيط الموسم التدريبي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 119 نوري، الحافظ. (1990). المراهقة(ط2). القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- 120 هارة ، ترجمة عبد علي نصيف. (1990) أصول التدريب(ط2). العراق: مطبعة التعليم العالي.
- 121 هاشم ياسر، حسن. (2008). التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر(10-7 سنوات) في المدارس الرياضية لكرة القدم (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 122 هشام، حسان. (2007). منهجية البحث العلمي (ط2). الجزائر: مطبعة النقطة.

123) الوقاد، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث. مصر: دار السعادة.

124) ياسر، دبور. (1997). كرة اليد الحديثة. مصر: منشأة المعارف.

125) يوسف لازم، كماش. (2002). اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.

126) يوسف لازم كماش، صالح بشر أبوخليفة. (2011). المبادئ الاساسية لتدريب كرة القدم (ط1). الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

127) يوسف لازم كماش. (2013). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم(ط1). الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

128) الياصري، محمد، مردان، حسين، وهويدي، هشام. (2010). الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق. جامعة القدس

ب- المجالات العلمية:

129) ديار، أحمد. (2010). أثر برنامج تدريبي دائري في تطوير بعض المؤشرات البدنية والوظيفية. مجلة القادسية بعلوم التربية الرياضية (10) 1.

130) عبد الله محمد، طياوي الجبوري، نوفل محمد محمود الحياي. (2015). تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الاوزن الاظافية في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب. مجلة الثقافة الرياضية (6) 2.

131) حمودات، مكي محمد. (2008). اثر التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية (14) 48، جامعة الموصل.

132) زهير قاسم الخشاب، ومعن عبد الكريم الحياي، وأدهام صالح البيجواني. (2015). إنتقال أثر تمارين (بدنية مهارية) للرشاقة الخاصة في عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية (09) 03.

133) مؤفق سعيد أحمد، محمد عبد الجبار حامد. (2012). أثر منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمارين القوة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد للناشئين. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية (18) 59، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

134) هاشم، ياسر. (2016). استخدام بعض التمرينات الخاصة لتنمية القدرة العضلية وتأثيرها على سرعة الاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم. مجلة علوم الرياضة (8) 25، الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية والرياضية.

135) ليث إبراهيم، جاسم الغريبي. (2009). القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب (20-18) سنة. مجلة علوم التربية (2) 3.

136 عقيل، حسين فالح. (2015). تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية (15)، ج2.

137 قحفات خليل، صالح راضي أميش. (2008). تأثير استخدام التدريب الدائري والمحطات في تطوير بعض القدرات والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية (20)، ج3.

138 مؤيد وليد نافع، منير محمود جاسم. (2010). تأثير المنهج التدريبي بالطريقة التكرارية بأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة لكرة القدم. مجلة كلية التربية الرياضية (22)، ج4، جامعة بغداد.

139 ولمهان حميد هادي وآخرون. (2010). مجلة علوم الرياضة. العراق: كلية التربية الرياضية.

ج- رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه:

140 عثمان، محمد توفيق. (1998). إنتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء. رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

141 جاسم فارس عبد الله. (2009). إنتقال أثر التدريب من الجانب المهاري إلى الجانب البدني وأثره في بعض متغيرات البناء الجسمي والمتغيرات الوظيفية على لاعبي كرة السلة الشباب. " أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

142 لحيالي، معن عبد الكريم جاسم. (2007). أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

143 المشهداني، عبد الجبار عبد الرزاق حسو مرعي. (2002). أثر التدريب الفترتي في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك. رسالة دكتوراه غير منشورة. العراق جامعة الموصل.

144 إبراهيم، محمد علي. (2013). تأثير تمارين خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير منشورة.

145 حريزي، عبد الهادي. (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (19-17 سنة). أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

146 بوعلي، لخضر. (2015). تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم 15-16 سنة. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

147 إبراهيم السطري، رائد. (2005). بناء بطارية اختبار لقياس المتغيرات البدنية والمهارية والجسمية والفسبيولوجية لدى ناشئ كرة السلة في الأردن. أطروحة الدكتوراه منشورة ، كلية الدراسات العليا، الأردن.

148) معتز، يونس. ذنون استخدام تدريبات البليومترية مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في - التربية الرياضية، كلية التربية الأساسية، العراق، 2008.

❖ قائمة المراجع باللغات الأجنبية:

- 149) André moller. (2000). l'entraînement des jeunes dans des centres de formation OARIS.
- 150) Alexandre D. (2008). De l'entraînement a la performance en football,. Paris: De Boeck université, Bibliotheque national.
- 151) Barrow and Macgee . (1978). Apractional Approach to measurement in physical education hpublishrrs. London.
- 152) Claud Bayer. (1982). formation des joueurs en hand ball . Paris.
- 153) Claude D. (2007). Football psychomotricité du jeune joueur, De l'éveil a la préformation. Paris: Edition Amphora.
- 154) Edgar Thil. (1977 p197). Manuel de l'éducation sportif . PARIS: Edition Vigot.
- 155) GILLES et DOMINIQUE COMMETTI (2012). la pliométrie methode de restitution d'énergie au service de la performance sportive , Paris , France :chiron éditeur .
- 156) Hawley J.A. (2002). Adaptation of skeletal muscle to prolonged intense endurance training. (P. P. Clin Exp., Éd).
- 157) Jugen weineck. (1999). Manuel D'entraînement (éd. 4 édition). Vigoé.
- 158) jurgon, Weineck. (1986). manuel d'entraînement. paris: vigot.
- 159) Jean-Luc Layla et Rémy lacramp. (janvier 2007). Manuel pratique de l' entraînement. édition Amphore.
- 160) Jugen weineck. (1999). Manuel D'entraînement (éd. 4 édition). Vigoé.
- 161) Alaxandre Dellal. (2008). de l'entraînement à Performance en football. Groupe de Boek.
- 162) Telmane Rene. (1991). Football Perfformance. Edition Amphora.
- 163) Thomas R., Thill E. (1987). Manuel de l'educateur sportif. Paris: VIGOT.
- 164) Tupin B. (1990). Préparation et entraînement du footbaleur. Paris: AMPHORA.
- 165) Véronique B. (2003). Physiologie et méthodologie de l'entraînement (de la théorie a la pratique) (éd. 2édition). Paris: Ed. De Boeck.
- 166) Alford. plyometrics. USA: L.A.A.F magazine rome . (march 1989).

الملاحق

الملحق (1)

جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة تحكيم التمرينات البدنية الخاصة موجهة إلى الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي والمدربين في تخصص كرة القدم.

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لإنجاز أطروحة دكتوراه في تخصص التدريب الرياضي بعنوان:
" أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط" بحث ميداني على بعض الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة يرجو الباحث تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول التمارين المختارة المبنية وفق المراجع العلمية والخبرة المعرفية الميدانية للأستاذ المشرف وكذا المكتسبات المعرفية لطالب الباحث، وهذا قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص والتي سيكون لها أثر كبير في إثراء هذه الدراسة.

ولكم منا فائق التقدير والإحترام

إسم ولقب الأستاذ:.....

الدرجة العلمية:.....

التخصص:.....

الخبرة الميدانية.....

التوقيع:.....

إشراف الدكتور: بوحاج مزيان

الطالب الباحث: رشام جمال الدين

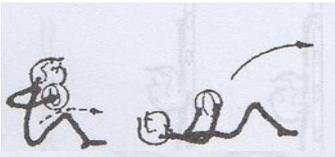
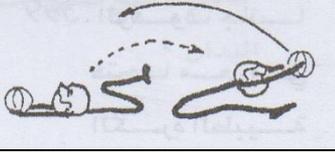
برنامج التمرينات الخاصة

*البطاقة الفنية للتمرينات البدنية الخاصة:

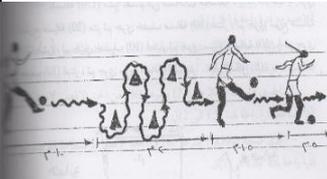
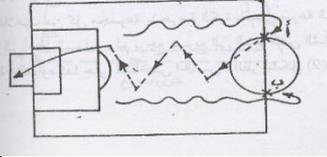
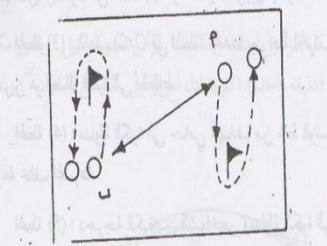
- الهدف: تطوير وتحسين الصفات البدنية المختارة لدراسة (القوة- السرعة - الرشاقة - المرونة).
- الأهداف الثانوية : تمثلت في تنمية بعض المهارة الاساسية (الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، التصويب)
- طريقة التدريب المعتمدة هي: طريقة التدريب الدائري.
- الحمل المعتمد: فوق المتوسط إلى الأقصى .
- الشدة : تراوحت بين 60-90 % وتم حسابها من خلال معدل النبض باستخدام طريقة أقصى معدل للنبض " فوكس" ومعادلة "كرفونين" لتحديد النبض المستهدف.
- حيث يتم الحصول على النبض المستهدف من خلال معرفة أقصى معدل لضربات القلب حيث أن أقصى معدل لضربات القلب = 220 - العمر الزمني ، وبعد معرفة أقصى معدل لضربات القلب يتم التعويض في المعادلة.
- *النبض المستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة) .
- مثال :
- أقصى معدل لضربات القلب = 220 - 15 = 205 ض/د.
- النبض المستهدف = 60 + (100 / 70) × (205 - 60) = 161.5 ض/د.
- الحجم: تمثل في مسافة تكرار الأداء وزمن تكرار الأداء الخاص بالتمارين وهي تختلف حسب التمارين.
- الكثافة: تمثل في الراحة بين التكرارات والراحة عند الانتقال من ورشة إلى أخرى بحيث أن زمن الراحة بين التكرارات يختلف من تمرين إلى آخر حسب نوع التمرين وعدد التكرارات في حين أن الراحة بين الورشات كان ثابتاً 1د.
- الاعتماد على الطريقة التمرينية في حمل التدريب مع مراعاة البرنامج الخاص بالمدرّب.
- عدد الوحدات التدريبية المبرمجة: 24 وحدة تدريبية خلال 08 أسابيع بمعدل 03 وحدة تدريبية في الأسبوع
- 03 تمارين مدرجة في كل وحدة بحجم ساعي مابين 20 إلى 30 دقيقة من حجم الوحدة المقدرة ب90 دقيقة.
- مدة الوحدة التدريبية الواحدة : 90 دقيقة.
- مجتمع البحث : الأندية النشيطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف أوسط.
- العينة هي : 16 لاعب الذين يمثلون المجموعة (أ) التي سوف يتم تطبيق التمارين الخاصة عليها و 16 لاعب الذي يمثلون المجموعة (ب) والتي سوف تستمر في التدريب وفق البرنامج الخاص بها.
- ملاحظة: دائرة تمارين المرونة سوف يتم تطبيقها في المرحلة التحضيرية للوحدة التدريبية وتشمل تمارين عامة لجميع مفاصل الجسم مع التركيز على مفاصل الحوض والأطراف السفلية(الوقوف مع رفع الذراعين ثم خفضهما جانبا/ من وضع الجلوس يمسك قدمه ويشدها/ من وضع الرقود مع ثني الركبة مع جذب الرجل لأعلى وأسفل/ من الجلوس مسك مشط القدم/ مسك القدم مع جذبها من الخلف/ ثني الجذع أماما، ثني الركبتين مع الحفاظ على ثني القدمين/ من الوقوف فتح الرجلين ولمسهما باليدين...الخ).

الأسبوع الاول

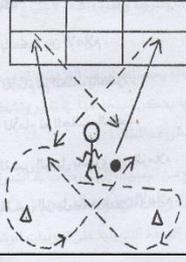
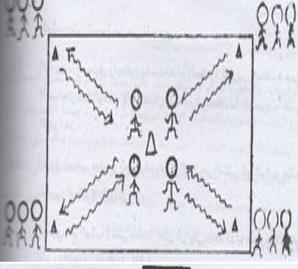
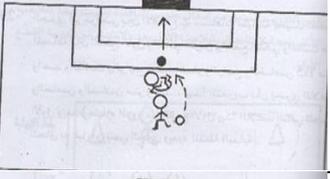
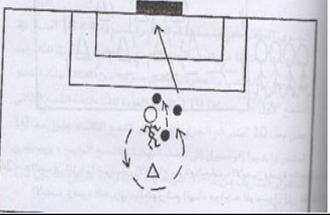
دائرة القوة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90 دقيقة.

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين	الأداء تكرار	درجات الشدة %
1-الوثب بالقدمين معا مع ثني الركبة فوق كرات موضوعة الواحدة تلو الأخرى لمسافة 10متر مع مسك ثقل في كل يد.		10ثا	30ثا	1د	05	80-90%
2-الجلوس ثنيا مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين أمام الصدر ثم الانتقال إلى وضع الاستلقاء ورمي الكرة بكلتا اليدين من الصدر للأمام.		10ثا	30ثا	1د	05	80-90%
3-الوثب فتحا بالمكان مع مسك كرة طبية ووضعها على الرأس.		10ثا	30ثا	1د	05	80-90%
4-الاستلقاء ثنيا مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للخلف رفع الرجلين للأعلى والانتقال إلى وضع الجلوس الطويل ثم رميها من خلف الرأس وانحناء الجذع للأمام.		10ثا	30ثا	1د	05	80-90%

دائرة السرعة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

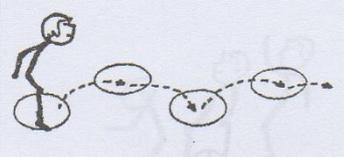
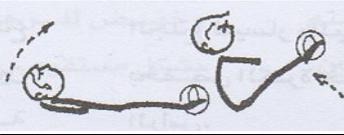
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين	الأداء تكرار	درجات الشدة %
1-توضع خمسة شواخص لمسافة 25 مترا يبدأ اللاعب بدرجة الكرة بأقصى سرعة الى الشاخص الاول ثم يرجع إلى خط البداية ثم يرجع سريعا إلى الشاخص الثاني ثم يرجع إلى خط البداية... وهكذا حتى الشاخص الخامس.		12ثا	36ثا	1د	05	70-80%
2-نفس التمرين ولكن الجري سريع إلى الشاخص الاول والدوران حوله ثم الجري السريع إلى الشاخص الثاني والدوران حوله وهكذا حتى الشاخص الخامس .		12ثا	36ثا	1د	05	70-80%
3-من منتصف الملعب يقف اللاعبون بتشكيل ثنائي وامام اللاعب أ كرة عند الإشارة يجري اللاعبان نحو المرمى ويتبادلان الكرة حتى خط منطقة الجزاء ليقوم احدهما بالتهديف.		12ثا	36ثا	1د	05	70-80%
4-لاعبان (أ.ب) المسافة بينهما 20م وامام لاعب شاخص على بعد 5م يتناول اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) بشكل قطري ثم يجري سريعا ليبدور حول الشاخص ويعود إلى مكانه ليستقبل الكرة من (ب) ليكرر أداء التمرين ، وبنفس الوقت الذي يتناول فيه اللاعب (ب) الكرة إلى (أ) يجري سريعا ليبدور حول الشاخص ويعود إلى مكانه .		12ثا	36ثا	1د	05	70-80%

دائرة الرشافة 30 د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

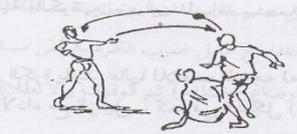
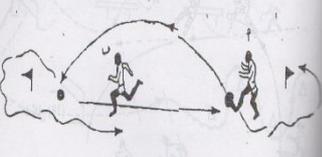
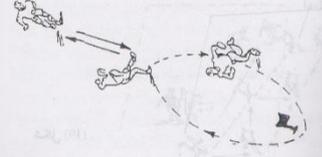
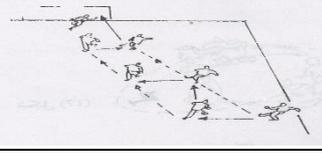
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	راحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء	الأداء تكرار	درجات الشدة %
1- بعد 10 امتار وعلى الجانبين من الخلف قمعين بلاستيك البعد بينهما 5 امتار يبدأ التدريب يسدد اللاعب الكرة على حائط الصد ثم يقوم بالجري ناحية اليمين ليلف من خلف القمع الاول ويعود ليلحق بالكرة المرتدة من الحائط ليصوبها مرة أخرى ويلف ناحية اليسار ليمر من خلف القمع الثاني ويجري ليلحق بالكرة وهكذا.		30ثا	90ثا	1د	03	80-70%
2- يرسم مربع طول ضلعه 15 متر ويوضع في نهاية كل ركن من المربع قمع من البلاستيك ويقف في منتصف المربع 04 لاعبين ويبدأ التدريب عند سماع صفارة المدرب أن يجري كل لاعب من الأربعة من القمع ثم يعود للمركز ويلمس القمع الخامس ثم يعود للمس قمع آخر في إتجاه عقارب الساعة إلى أن ينتهي كل اللاعبين من لمس الاقماع الاربعة.		30ثا	30ثا	1د	06	80-70%
3- الوقوف على منطقة الجزاء واللاعب ممسك بالكرة ثم يقوم بقذف الكرة باليد عاليا ثم اداء الدحرجة الامامية للحاق بالكرة بعد ارتدادها من الأرض مرة واحدة ثم التصويب على المرمى.		10ثا	30ثا	1د	09	80-70%
4- نفس التمرين السابق لكن يتم وضع قمع بلاستيكي خلف اللاعب بمسافة 05 متر يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ثم ضربها بالرأس عاليا والدوران للجري سريعا حول القمع البلاستيكي ثم الجري للحاق بالكرة بعد ارتدادها من الأرض والتصويب على المرمى.		10ثا	30ثا	1د	09	80-70%

الاسبوع الثاني

دائرة القوة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح لتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء	الأداء تكرار	درجات الشدة %
1- الوثب للامام بالقدمين معا إلى عدة اتجاهات فوق دوائر مرسومة لمسافة .		10ثا	30ثا	1د	05	80-90%
2- الاستلقاء مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم الجلوس على شكل زاوية.		10ثا	30ثا	1د	05	80-90%
3- الوثب بالقدمين معا حول دائرة مع ثني الرجلين من الركبتين.		10ثا	30ثا	1د	05	80-90%
4- الجلوس طولا ووضع الكرة الطبية على الساقين والنراغان جانبا رفع الرجلين عاليا لدرجة الكرة على الرجلين هدف التمرين تقوية عضلات البطن والفخذين.		10ثا	30ثا	1د	05	80-90%

دائرة السرعة 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح لتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء	الأداء تكرار	درجات الشدة %
1- رمي الكرة عاليا باليد الى الزميل الجالس على الأرض والذي ينهض سريعا ليرجع الكرة بالرأس، ثم يجلس ثم يتبادل الاداء مع الزميل.		30ثا	30ثا	1د	05	70-80%
2- اللاعب (أ) يضرب الكرة عاليا إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر على الكرة ثم يدحرج الكرة حول العلم الذي يبعد عنه مسافة 05 م ثم يناول إل اللاعب (أ) الذي يسيطر على الكرة وينطلق لأداء نفس العمل وهكذا .		30ثا	30ثا	1د	05	70-80%
3- اللاعب (أ) يناول الكرة إلى اللاعب (ب) يجري سريعا إلى الخلف ليدور حول الشاخص الذي يبعد عنه مسافة 5 م ليكرر الأداء بشكل مستمر لمدة 30ثا ثم يبادل مع الزميل.		30ثا	30ثا	1د	05	70-80%
4- لاعبان (أ.ب) المسافة بينهما 10م يناول (أ) الكرة إلى (ب) مناولات سريعة إلى أن يصل إلى خط منطقة الجزاء ليقوم اللاعب الذي معه الكرة بالتهديف.		30ثا	30ثا	1د	05	70-80%

دائرة الرشاقة 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر ب 90د

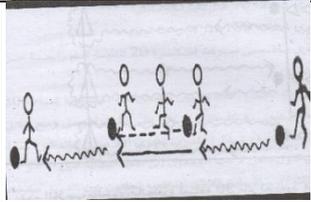
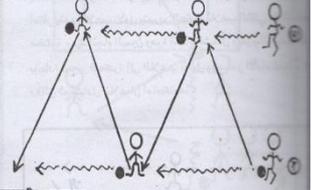
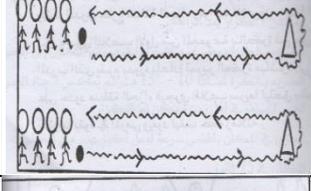
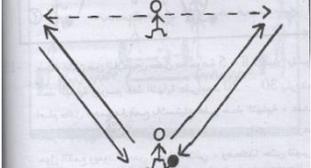
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	التراحة زمن	المحطات التراحة بين الأيام تكرار	الشدّة درجات %
1- على شكل حرف دبليو بالإنجليزية بواسطة أقمار تبعد مسافة 5 أمتار الواحدة عن الأخرى ينفذ اللاعب الركض السريع حول العلامات مع التركيز العالي على حركة القطع عند كل علامة.		15ثا	45ثا	05	70-80%
2- الركض على شكل حرف اللام بالانجليزية تعمل مجموعتين الواحدة عكس الأخرى وينطلق كل لاعب .		15ثا	45ثا	05	70-80%
3- سلايم مطاطية على بعد 12 متر من الهدف ويقف لاعبون على جانبي المرمى كل معه كرة ينفذ اللاعب حركة القدمين السريعة على السلايم وينطلق عبر منتصف المسافة المحددة بقمع في الوسط لمهاجمة الكرة الملعبية من قبل أحد اللاعبين في الجانب وتصويبها ثم يكرر نفس العمل من الجهة الأخرى مع تغير رجل التصويب.		20ثا	60ثا	04	70-80%
4- رسم شكل متوزي الاضلاع باستخدام الاقمار شخصان على رؤسين متقابلين الجري بالكرة للاعبين عكس الاتجاه لدوران حولها المسافة 20 متر.		15ثا	15ثا	10	70-80%

الاسبوع الثالث

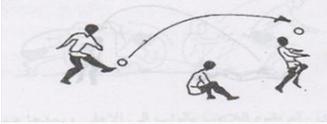
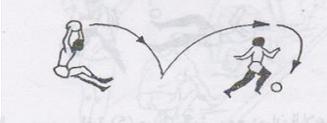
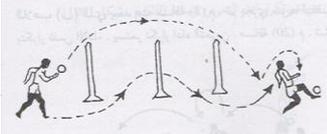
دائرة القوة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدر ب90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين التمارين	الأداء تكرار	الشدة درجات %
1- رقاد فتحا، مسك الكرة رفع الجذع عاليا أسفل للمس الكرة للأرض بين قدمي الزميل جلوس فتحا وضع القدمين فوق قدمي الرجل لنتبهما . الهدف تقوية عضلات البطن والظهر والفخذين والذراعين ومرونة العمود الفقري.		10ثا	30ثا	1د	05	90-80%
2- الانبطاح والذراعان عاليا فوق الرأس مسك الكرة رفع الذراعين والجذع عاليا لتقوس . الزميل جلوس الجثو فتحا مسك قدمي الزميل لنتببتهما الهدف تقوية عضلات الذراعين والمنكبين والظهر ومرونة العمود الفقري.		10ثا	30ثا	1د	05	90-80%
3- الوقوف ومسك الكرة باليدين والوثب مع حمل الكرة على جانبي الكرة الطيبة الموضوعة على الارض مع ضم الرجلين . الهدف تقوية عضلات الرجلين.		10ثا	30ثا	1د	05	90-80%
4- الوقوف ومواجهة الزميل وتمرير الكرة 5 مرات مع الزميل ثم حمل الكرة والجري 15 متر ثم التمرير مرة أخرى ويعطى التمرين على شكل سباق. الهدف تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر والتحمل والرشاق.		10ثا	30ثا	1د	05	90-80%

دائرة السرعة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدر ب90د

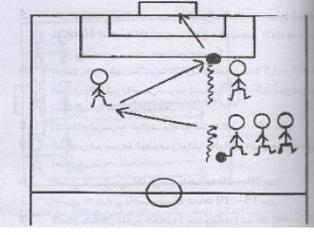
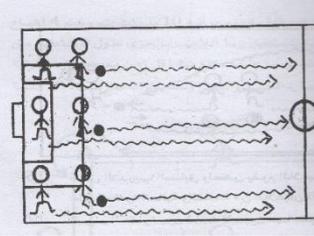
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين التمارين	الأداء تكرار	الشدة درجات %
1-يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها لنفسه للأمام مسافة بعيدة نسبيا في حدود ما بين 10 -15 متر ثم ينطلق ليتابعها بانطلاق سريع وبعد أن يلحقها ويسيطر عليها يجري بها بسرعة منخفضة ثم يكرر الاداء يلعبها للأمام مرة أخرى والانطلاق وراها ليتبعها وهكذا يستمر الاداء إلى 1دقيقة.		1د	1د	1د	2	90-80%
2- لاعبان معهما الكرة مع اللاعب (أ) الذي يبعد عن اللاعب (ب) مسافة من 3-5 متر ويتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) قطرية أمامية سريعة فيجري اللاعب (ب) للحاق بها ثم يبدأ بتكرار الاداء مع اللاعب (أ) وهكذا يستمر الاداء لمدة 1دقيقة		1د	1د	1د	2	90-80%
3- لاعبان يقفان على خط البداية ويرسم خط النهاية على بعد 25 متر ويضع امامه قمعا عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول باقصى سرعة بالكرة ويلف حول القمع ويعود للمس زميله الثاني الذي ينطلق ويستمر الاداء 01 دقيقة		1د	1د	1د	2	90-80%
4- يقف اللاعب ومعه الكرة ويقف امامه لاعب وعلى بعد من 8-10 أمتار يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للاعب الثاني في اتجاهات مختلفة، في اتجاه اليمين ومرة اتجاه الشمال ويقوم اللاعب الثاني بإعادة تمرير الكرة إلى اللاعب الأول ويستمر الاداء لمدة 1دقائق ثم يتبدل اللاعبان أماكنهما.		1د	1د	1د	2	90-80%

دائرة الرشاقة 30د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

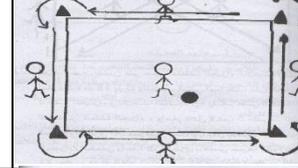
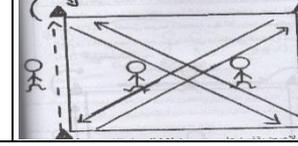
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء تكرار	الدرجة الشدة %
1- اللاعب مستلق يرمي الكرة عاليا ينهض ليستقبل الكرة بالقدم قبل ملامستها للأرض.		30ثا	90ثا	03	70-80%
2- يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة ثم ضربها للامام على مسافة 05 امتار ثم يجلس وينهض سريعا ليستقبل الكرة بالصدر او بفخذه او بقدمه ويستمر تكرار أداء التمرين مسافة 50 م.		30ثا	90ثا	03	70-80%
3- الجلوس ومسك الكرة باليدين للأعلى ثم ضرب الكرة بالأرض ثم الوقوف السريع للسيطرة على الكرة قبل أن تسقط على الأرض .		30ثا	90ثا	03	70-80%
4- من وضعية الوقوف الكرة بيد اللاعب يرمي الكرة عاليا ثم يجري بشكل متعرج بين ثلاث شواخص ليلحق بالكرة ويسيطر عليها قبل ان تلمس الارض.		30ثا	90ثا	03	70-80%

الاسبوع الرابع

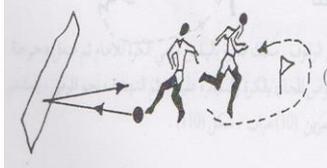
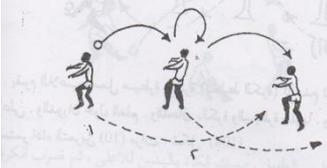
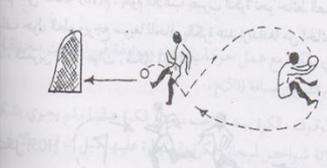
دائرة القوة والسرعة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدر ب90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	الأمعاء تكرار	الشدّة درجات %
1- الوقوف فتحا مسك الكرة بالرجلين الوثب عاليا لقفذ الكرة بالرجلين للزميل الهدف تقوية عضلات الرجلين.		10ثا	30ثا	05	80-70%
2- من الوقوف يقوم اللاعب بمسك الكرة بين قدميه . ثم يقوم يقذفها خلفا عاليا بكلتا القدمين معا . يكرراداء التمرين 10 مرات .		10ثا	30ثا	05	80-70%
3- مجموعة من اللاعبين تقف خارج منطقة الجزاء بحوالي 10امتر ويقف المدرب خارج منطقة الجزاء ومواجه للاعبين، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من المجموعة بالكرة ثم يمررها إلى المدرب الذي يقوم بدوره بإعادة تمرير الكرة مباشرة إلى اللاعب على حدود منطقة الجزاء فيجري اللاعب سريعا ليلحق بالكرة ثم يصوبها بقوة إلى المرمى ويعود ليقف خلف زملائه.		10ثا	30ثا	05	80-70%
4- يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي لاعب معه كرة وأخر خلفه بدون كرة بعضهم يقف اللاعب الأول الأمامي عند خط 18 متر ومعه الكرة واللاعب الثاني الخلفي عند منتصف خط 6 امتار وعند سماع الصافرة يجري اللاعبان ويحاول اللاعب الخلفي الذي يجري بدون كرة اللحاق باللاعب الأمامي الذي يجري بالكرة قبل الوصول لخط المنتصف ثم يتبادل اللاعبان الأدوار.		20ثا	30ثا	05	80-70%

دائرة القوة والسرعة 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر ب90د

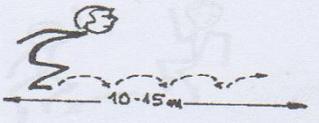
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	الأمعاء تكرار	الشدّة درجات %
1- الرقود ومسك الكرة خلف الرأس ورفع الجذع والرجلين عاليا لوضع جلوس التوازن مع لمس الكرة للقدمين الهدف تقوية عضلات البطن والظهر والفخذين والذراعين والكتفين.		10ثا	30ثا	08	80-70%
2- الجلوس ومسك الكرة بين القدمين رقودا ثم رفع الرجلين بزاوية قائمة ثم تبادل هبوط الرجلين من جانب لآخر. الهدف تقوية عضلات الجانبين والبطن والفخذين.		10ثا	30ثا	08	80-70%
3- مستطيل طول ضلعه 15متر وعرضه 10 متر ويتم وضع 04 أقماع بلاستيكية في نهاية المستطيل يبدأ اللاعب الجري حول المستطيل من خلف الأقماع بأقصى سرعة ممكنة وفي أقل زمن ممكن وبعد نهاية الجري يؤدي مهارة الجري والمشي وتنطيط الكرة لمدة 30 ثانية داخل المستطيل.		80ثا	80ثا	04	80-70%
4- نفس التدريب ولكن مسافة العدو تكون قطرية عقب اللف حول القمع البلاستيكية ثم تغيير الاتجاه عرضا واللف حول القمع في الاتجاه الآخر.		80ثا	80ثا	04	80-70%

دائرة السرعة و الرشاقة 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر ب 90د

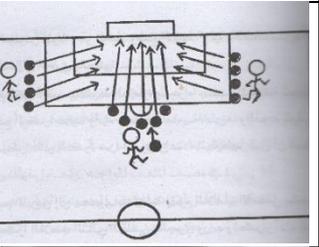
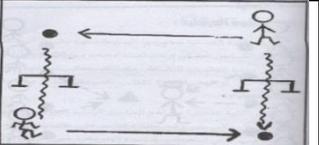
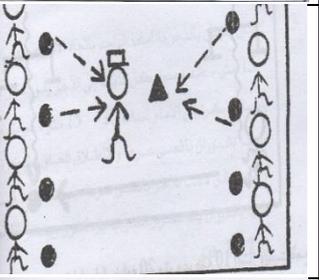
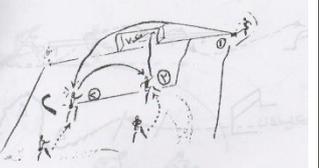
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء تكرار	الأداء تكرار	درجات الشدة %
1- يقوم اللاعب بعمل سيطرة على الكرة تنطيط الكرة بالقدم ثم ضربها إلى الامام الاعلى والدوران حول المعلم فاللحاق بالكرة والسيطرة عليها والتهديف نحو المرمى		10ثا	30ثا	1	08	70-60%
2- يقف اللاعب ومعه كرة على بعد 10م من حائط الصد ويوجد خلفه علم على مسافة 10م يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو حائط الصد ويجري سريعا للحاق بالكرة عند إرتدادها من الحائط. يستمر تكرار أداء التمرين 10 مرات.		10ثا	30ثا	1	08	70-60%
3- لاعبان (أ.ب) يقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة برأسه إلى الخلف نحو اللاعب (ب) الذي يبعد عنه مسافة (2) متر ثم يجري سريعا ليقف خلفه ثم يقوم اللاعب (ب) بتكرار نفس الأداء يستمر تكرار أداء التمرين مسافة 20 متر.		30ثا	30ثا	1	05	70-60%
4- من الجلوس مواجهها بالظهر نحو المرمى الكرة باليدين يقوم اللاعب برمي الكرة إلى الخلف باتجاه المرمى ثم ينهض سريعا مع سرعة دوران والسيطرة على الكرة ثم التهديف نحو المرمى.		10ثا	30ثا	1	08	70-60%

الاسبوع الخامس

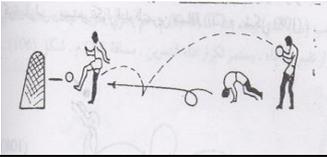
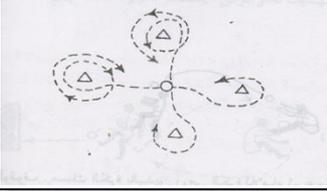
دائرة القوة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدر ب 90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات بين الراحة	الأداء تكرار	درجات الشدة %
1- الوثب للامام بالقدمين مع ثني الرجلين من الركبتين لمسافة 10-15م		10ثا	30ثا	1د	05	70-80%
2- الاستلقاء ومسك الكرة بكلتا القدمين رمي الكرة للأعلى ثم الجلوس ومسكها بكلتا اليدين .		10ثا	30ثا	1د	05	70-80%
3- الانبطاح مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض ثم رفع الجذع واليدين على ارتفاع الكتف.		10ثا	30ثا	1د	05	70-80%
4- إنبطاح مائل ثني المرفقين قليلا ثم العودة أو دفع الأرض بالذراعين ومحاولة التصفيق ثم العودة للارتكاز على الأرض بالكفين أسفل الصدر.		10ثا	30ثا	1د	05	70-80%

دائرة الصفات المركبة (السرعة - القوة - الرشاقة) 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

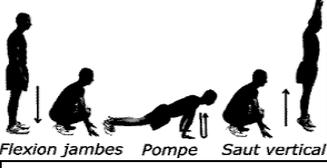
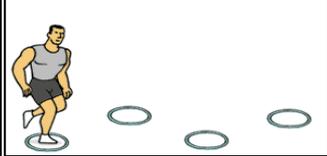
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات بين الراحة	الأداء تكرار	درجات الشدة %
1- يقف اللاعب على حدود منطقة الجزاء أمام دائرة 18 متر وأمامه 05 كرات و05 كرات أخرى على الخط الجانبي لمنطقة الجزاء و05 كرات أخرى على الخط الجانبي العكسي لمنطقة الجزاء المسافة بين الكرة والأخرى 50سم يبدأ التدريب بان يصوب اللاعب الأول الكرات الخمس واحدة تلو الأخرى، بأقصى سرعة وقوة نحو الهدف ثم يكرر مع تغيير الاماكن.		15ثا	45ثا	1د	05	70-80%
2- لاعبان كل منهما أمام حاجز ارتفاعه 30 سم -40 سم عند الإشارة من المدرب يمرر كلا منهما الكرة التي بحوزته طولاً ثم ينطلق بأقصى سرعة ويثب فوق الحاجز ثم يستلم كرة زميله وهكذا يكرر التمرين ويستمر الاداء لمدة 1د.		1د	1د	1د	05	70-80%
3- يحدد مستطيلاً طول ضلعه 20متر وعرضه 10 امتلر ويثبت قمع بلاستيكي في منتصف المستطيل يقف عند كل ضلع من المستطيل 04 لاعبين ومع كل لاعب كرة ويحدد لهم رقما مشتركا لكل لاعب في المجموعتين وعند النداء على رقم من أرقام اللاعبين يقوم اللاعبان الذين يحملان الرقم الذي تم النداء عليه بالانطلاق بالكرة نحو المركز للدوران حوله والعودة مرة أخرى لمكانهما كل يسعى أن يحقق ذلك قبل الآخر.		15ثا	15ثا	1د	10	70-80%
4- اللاعب (أ) يضرب الكرة عاليا إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها ثم يقوم بالتهديف على المرمى .		10ثا	30ثا	1د	08	70-80%

دائرة الرشاقة 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

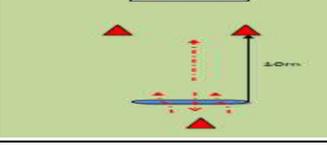
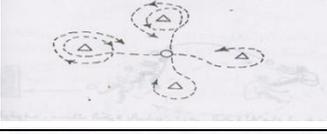
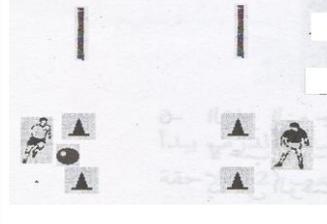
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	١٠ ثا	٢٠ ثا	٣٠ ثا	٤٠ ثا	٥٠ ثا
1- من الوقوف مسك الكرة باليدين ورمي الكرة للأمام ثم عمل درجة امامية والنهوض بالكرة والسيطرة عليها ثم التهديف نحو المرمى .		10 ثا	20 ثا	30 ثا	40 ثا	50 ثا
2- يقف اللاعب في مركز المسافة بين أربع شواخص مسافة 05 متر ثم يقوم اللاعب بالجري والدوران حول الشاخص الاول ثم يجري إلى مكانه في المركز ويجري سريعا إلى الشاخص الثاني وهكذا يستمر تكرار أداء التمرين دون توقف مرة نحو اليمين ومرة نحو اليسار .		20 ثا	40 ثا	60 ثا	80 ثا	100 ثا
3- ضرب الكرة بالقدم للأعلى ثم الوثب ومسكها بكلتا اليدين في الهواء.		20 ثا	40 ثا	60 ثا	80 ثا	100 ثا
4- الوقوف مع مسك الكرة بين القدمين ثم الوثب ورميها للأمام.		20 ثا	40 ثا	60 ثا	80 ثا	100 ثا

الاسبوع السادس

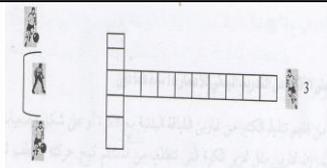
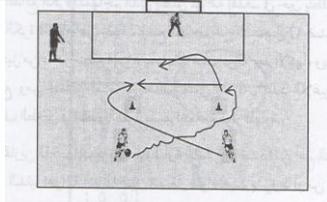
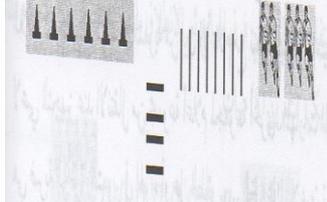
دائرة القوة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدره 90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء تكرار	الشدّة % درجات
1- لمسافة 15 متر يقوم الرياضي باجتياز الأقماع عن طريق القفز العمودي برجل واحدة الرجل اليمنى ثم اليسرى		10ثا	30ثا	05	70-80%
2- يقوم الرياضي بثني ومد الركبتين ثم يقوم بعمل 05 pompes ثم القفز العمودي لأقصى حد		10ثا	30ثا	05	70-80%
3- القفز بين 05 حلقات حسب ترتيب الحلقات (حلقتين- حلقة - حلقتين) مع ثني الركبتين قليلا.		10ثا	30ثا	05	70-80%
4- القفز الجانبي بين الحلقات (06 حلقات) ثم القيام بـ pompes .		10ثا	30ثا	05	70-80%

دائرة التمارين المركبة(قوة - سرعة- رشاقة) 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدره 90د

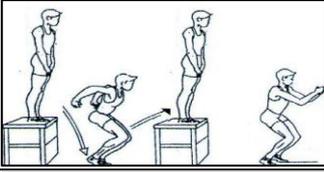
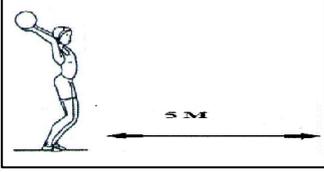
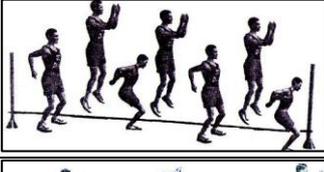
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء تكرار	الشدّة % درجات
1-وضع قمعين على خط 18 متر المسافة بينهما 04 امتار وعلى بعد 15 متر من خط 18 متر نضع قمعين المسافة بينهما 10 امتار امام كل قمع لاعب عند إشارة المدرب ينطلقان بسرعة قصوى نحو القمعين بحيث يقوم اللاعبان الذان يوجدان امام خط 18 متر بتمرير الكرة لهما من اجل التصويب نحو المرمى وهكذا .		30ثا	30ثا	05	60-70%
2-مسافة 10 امتار يقوم اللاعب بالقفز اماما خلفا بكلتا القدمين وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة نحو خط النهاية على بعد 10 امتار.		15ثا	45ثا	05	60-70%
3-توضع 04 أقماع على شكل مربع لمسافة 1.5 متر لاعبان يقفان في منتصف ضلع المربع متقابلين يقومان بتبادل الكرة بسرعة في وسط الاضلاع.		30ثا	30ثا	10	60-70%
4-نضع قمعين المسافة بينهما 1متر وفي الجهة المقابلة على بعد 05 امتار نضع قمعين اخرين موازيين للاولين. كما نضع علامتين بواسطة اعمدة افقيا على نفس خط كل قمعين على بعد 15 متر بحيث يكون لاعبان وسط كل القمعين يقومان بتمرير الكرة فيما بينهما وعند إشارة المدرب ينطلقان بسرعة في إتجاه العمودين.		15ثا	45ثا	08	60-70%

دائرة التمارين المركبة (قوة - سرعة- رشاقة) 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

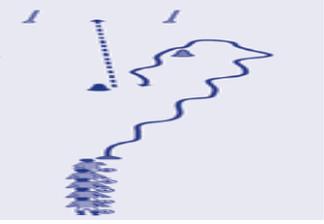
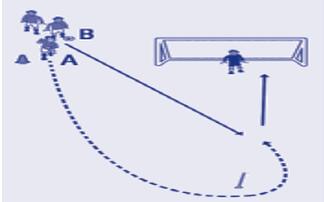
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء	الأداء تكرار	الشدّة % درجات
1- ينفذ اللاعب رقم 03 الخطو فوق السلالم وعند الوصول لتقاطع يعطي المدرب امرا بالتحرك لليمين أو لليسار ليخطو فوق السلالم في ذلك الاتجاه وعند الانتهاء يصوب الكرة المرسله له من اللاعب بجانب الهدف للتسجيل في المرمى.		10ثا	30ثا	1د	08	70-60%
2- يقف لاعبان في خطين على جانبي منطقة الجزاء وامامهما قمعان الاول معه الكرة والثاني بدون كرة يقومان بنفس العمل من خلال الجري في اتجاه عكسي للاقماع المقابلة وعند تجاوز القمع يقوم اللاعب الذي معه الكرة بتمريرها للاعب الاخر الذي يصوب نحو المرمى.		10ثا	30ثا	1د	08	70-60%
3- في مسافة 20 متر يقف اللاعب عند خط البداية ويمرر الكرة للعلامة الأولى وينطلق خلف الكرة مسرعا للحاق بها قبل تجاوز العلامة محاولا السيطرة على الكرة والرجوع بها إلى خط البداية.		20ثا	60ثا	1د	04	70-60%
4- توزع الاقماع و العصي كما هو في الشكل بحيث يقوم اللاعب الحجل بين العصي و الخطو الجانبي فوق العصي ثم الجري السريع بالكرة بين الاقماع.		20ثا	60ثا	1د	04	70-60%

الاسبوع السابع

دائرة القوة 20د من زمن الوحدة التدريبية المقدرة 90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء تكرار	الشدّة لدرجات %
1- القفز العمودي على المقاعد أو الصناديق مع مراعاة الارتداد الجيد مع ثني الركبتين 90° عند ملامسة الأرض.		10ثا	30ثا	05	70-80%
2- رمي الكرة الطبية 03 كغ لأبعد مسافة ممكنة ثم يليها ثني ومد الركبتين flexion extension		10ثا	30ثا	05	70-80%
3- القفز الجانبي على الحبل (ارتفاع 20 سم) القيام بالقفز على جانبي الحبل مع القيام بالقفز العمودي في كل مرة.		10ثا	30ثا	05	70-80%
4- القفز من وضعية انثناء 90°، الانطلاق من وضعية الانثناء والقفز لمسافة 15 متر.		10ثا	30ثا	05	70-80%

دائرة التمارين المركبة (قوة - سرعة- رشاقة) 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدرة 90د

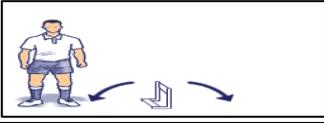
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء تكرار	الشدّة لدرجات %
1- لاعب معه الكرة على بعد 15 متر نضع قمعا في خط مائل إلى اليمين وعلى بعد 10 أمتار وبخط مستقيم نضع قمعا آخر وعلى بعد 20متر نرسم خط النهاية عند إشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة من خلال الجري بالكرة نحو القمع الأول ثم العودة الى القمع الثاني وترك الكرة والجري بأقصى سرعة نحو خط النهاية.		15ثا	45ثا	06	65-70%
2- لاعب معه الكرة وعلى بعد 10 امتار على الجهة اليمنى من اللاعب نضع عمودا يبعد 15 متر على المرمى ينطلق اللاعب بالكرة بسرعة حتى العمود ثم يصوب نحو المرمى.		15ثا	45ثا	06	65-70%
3- لاعبان (أ) و(ب) موجودان على نفس خط المرمى على مسافة 10 امتار من المرمى نضع عمودا على مسافة 12 متر من المرمى ينطلق اللاعب (أ) بسرعة نحو العمود في حين أن اللاعب (ب) يمرر له الكرة ناحية العمود ويقوم اللاعب (أ) بالتصويب نحو المرمى.		15ثا	30ثا	06	65-70%
4- ينطلق اللاعب ومعه الكرة بحيث يمرر الكرة تحت الحاجز الذي امامه ويقفز فوقه ثم يجري بالتعرج بين الاقماع بسرعة حتى يصل على خط النهاية المسافة 20متر		15ثا	30ثا	06	65-70%

دائرة التمارين المركبة (قوة - سرعة- رشاقة) 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

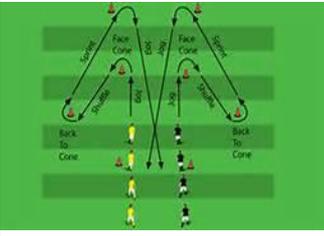
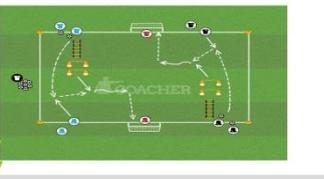
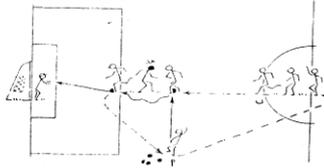
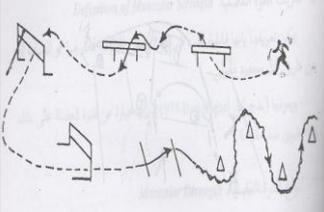
المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التعيين الزمن	الزمن المتبقي	المحطات الزمنية	الأداء المتكرر	الشدة المرجوة %
1- على مسافة 15 متر ينطلق اللاعب بالكرة كل مسافة 2.5متر يجد قمعين يقوم بمروغتهما ثم يستمر إلى غاية نهاية المسافة.		15ثا	45ثا	1د	06	70-65%
2- من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ومعه الكرة حتى يصل بجريا بين مجموعة من الاعمدة ثم يلتف حول مجموعة من الاقماغ يمينا ويسارا حتى يصل إلى خط 18 متر ويصوب نحو المرمى		15ثا	45ثا	1د	06	70-65%
3- من منتصف الملعب وبدون كرة يجري اللاعب بين الاعمدة وعند الوصول إلى خط 18 متر يمرر له المدرب الكرة ويصوبها نحو المرمى.		15ثا	45ثا	1د	06	70-65%
4-نضع قمعين على مسافة 25 متر من المرمى المسافة بينهما 05 متر وعلى بعد 05 امتار من القمعين نضع عمودين مقابلين لهما ينطلق اللاعب من القمع في اتجاه العمود ثم ينطلق بسرعة في اتجاه خط 18 متر يمرر له المدرب الكرة من خط المنتصف ويصوبها نحو المرمى.		15ثا	45ثا	1د	06	70-65%

الاسبوع الثامن

دائرة القوة 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدرة 90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء تكرار	الشدّة لدرجات %
1- القيام بالقفز على الأقدام لمسافة 15 متر ثم رمي الكرة الطبية 03 كغ لأبعد مسافة ممكنة.		10ثا	30ثا	05	70-80%
2- قفزات رد الفعل بالرجلين معا، من وضع الوقوف مواجهها لصف الصناديق التي تفصلها مسافات متساوية، القفز على الصناديق مع المواظبة على استعمال مرجحة الذراعين.		10ثا	30ثا	05	70-80%
3- من وضع الوقوف يقوم الرياضي بالقفز الجانبي على الحاجز (يمينًا ويسارًا) لعدة مرات.		10ثا	30ثا	05	70-80%
4- من وضع الانبطاح القيام بعمل المضخات pompes لعدة مرات متكررة مع التأكيد على سرعة الأداء الحركي.		10ثا	30ثا	05	70-80%

دائرة التمارين المركبة (قوة - سرعة - رشاقة) 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدرة 90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	الراحة زمن	المحطات الراحة بين الأداء تكرار	الشدّة لدرجات %
1- لاعبون يشكلون على شكل قاطرتين مكونة من لاعبين على بعد 05 أمتار نضع قمعًا ثم على مسافة 04 أمتار من الجانب وفي اتجاه الخلف نضع قمعًا ثم على مسافة 05 أمتار من القمع الأول نضع قمعًا آخر بحيث بعد إشارة المدرب ينطلق لاعب من كل قاطرة بسرعة في اتجاه القمع الأول ثم العودة للقمع الثاني ثم القمع الثالث والعودة إلى خط الانطلاق.		15ثا	45ثا	06	60-70%
2- ينطلق اللاعب بالجري على السلالم ثم القفز على اعمدة صغيرة يمرر له اللاعب الآخر الكرة يجرى بسرعة يروض الكرة، ويصوب نحو المرمى.		15ثا	45ثا	06	60-70%
3- ينطلق اللاعب رقم 01 نحو المرمى من منتصف الملعب وبسرعة يمرر له اللاعب 02 الموجود على الجانب الكرة يسيطر عليها ويحاول تجاوز اللاعب رقم 03 ويصوب نحو المرمى.		15ثا	45ثا	06	60-70%
4- من الوقوف يجري اللاعب ويقوم بالوثب من فوق المانع الأول ثم المانع الثاني ثم المرور من أسفل الحاجز الأول ثم الحاجز الثاني جري سريع مسافة 05 أمتار ليستلم الكرة يسيطر عليها ويقوم بالدرجة بين اربع شواخص.		10ثا	30ثا	08	60-70%

دائرة التمارين المركبة (قوة - سرعة - رشاقة) 25د من زمن الوحدة التدريبية المقدر 90د

المحطات (التمارين)	الشكل الموضح للتمرين	التمرين زمن أداء	ترتيب زمن	المحطات الراحة بين الأداء التمرين	الأداء التمرين	الشدّة التمرين %
1-ينطلق اللاعب بسرعة بين الاعمدة ثم القفز على الحواجز الصغيرة، يستقبل الكرة التي يمررها له المدرب ويصوب نحو المرمى.		20ثا	60ثا	1د	04	70-65%
2-على شكل مثلث ينطلق اللاعب بالكرة من النقطة A إلى النقطة B من خلال الجري المتعرج بين الاقماع ثم يترك الكرة ثم يجري بسرعة يقفز بين الاعمدة الموضوعة أفقيا وصولا إلى النقطة C ومن ثم يجري بسرعة متجاوزا الحاجزان الكبيران ليعود إلى نقطة الانطلاق.		20ثا	60ثا	1د	04	70-65%
3- من خط منتصف الملعب ومن الجانب ينطلق اللاعب رقم 01 بسرعة على بعد 30 متر من المرمى يوجد قمعان المسافة بينهما 05 امتار وعلى بعد 20 متر يوجد اللاعب رقم 02 ومعه الكرة بحيث يقوم اللاعب رقم واحد باللف حول القمعين ثم الانطلاق بسرعة نحو خط 18 متر يروض الكرة التي تصله من اللاعب رقم 02 ويصوب نحو المرمى.		20ثا	60ثا	1د	04	70-65%
4-يبدأ اللاعب بالقفز أمام خلف في نفس المكان وعند إشارة المدرب يجري بسرعة ثم يقفز بين الاعمدة الأفقية ثم الجري السريع بين الاعمدة العمودية ثم يستقبل الكرة من الزميل ويصوبها نحو المرمى.		20ثا	60ثا	1د	04	70-65%

الملحق (2)

استمارة استبانة موجهة للمحكّمين

➤ سيادة الخبير أو المختص المحترم:

السلام عليكم وبعد:

يقوم الطالب الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط" تتدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي، حيث اقترح الطالب الباحث عددا من القدرات البدنية والاختبارات التي توافقها وكذا بعض إختبارات مهارة التصويب تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة، ونظرا لمكانتكم العلمية وخبرتكم العملية في مجال الاختصاص تم إختياركم وذلك لإبداء رأي سيادتكم حول الصفات البدنية وكذلك ترشيح أهم الاختبارات البدنية والمهارية التي ترونها مناسبة للدراسة وكذا ارتباطها فيما بينها والتي تتناسب كذلك مع متطلبات نشاط كرة القدم لفئة أواسط. إن تعاونكم وإبداء آرائكم له أهمية بالغة في مساعدتنا على إنجاز هذه الأطروحة بالشكل المطلوب وكذا خدمة للإطار البحث العلمي.

✓ ملاحظات هامة:

- 1- يتم وضع علامة (X) أمام القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب وتخدمها أكثر بالإضافة إلى الاختبارات البدنية التي ترونها ضرورية ومناسبة لقياس كل قدرة من القدرات البدنية، وكذلك أمام الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب المناسبة للاعبين الأواسط.
- 2- يمكن إضافة أي اختبار آخر غير مدرج أو عنصر بدني لم يتم ذكره ضمن الإطار المخصص لذلك.

- إشراف الدكتور:

* بوحاج مزيان.

- إعداد الطالب الباحث:

* رشام جمال الدين.

استمارة ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية

*جدول يوضح نتائج ترشيح الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب.

الصفات البدنية	الاهمية النسبية	الدرجة الكلية	الصفات المستبعدة
القوة	%100	11	
السرعة	%100	11	
المرونة	%100	11	
الرشاقة	%100	11	
التحمل	%18.18	02	×

*جدول: يوضح الأهمية النسبية لإختبارات البدنية والمهارية حسب آراء الخبراء.

• إختبارات مهارة التصويب:

الرقم	الاختبارات	الدرجة الكلية	الاهمية النسبية	الاختبارات المستبعدة
01	-إختبار تصويب الكرة نحو المرمى	11	% 100	
02	-إختبار ضرب الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	08	% 72.72	
03	-إختبار ضرب الكرة وهي في الهواء لأطول مسافة	10	% 90.90	
04	-إختبار ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط	05	% 45.45	×
05	-إختبار الضربة الركنية	01	% 9.09	×

✚ إختبارات مهارة التصويب يمكن للمحكم إضافتها + ملاحظات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* جدول إختبارات الصفات البدنية.

الإختبارات المستبعدة	الاهمية النسبية	الدرجة الكلية	إختباراتها	الصفات البدنية
	100 %	11	- إختبار الوثب العمودي من الثبات	القوة
	81.81 %	09	- إختبار الوثب العمودي ومن الحركة	
×	27.27 %	03	- إختبار الوثب العريض من الثبات.	
×	18.18 %	02	إختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا	
	72.72 %	08	إختبار الحجل على رجل واحدة (30) م	
	54.54 %	06	الحجل لأقصى سرعة في 10 ثواني	
	54.54 %	06	- إختبار جري 30 متر.	السرعة
	90.90 %	10	- إختبار جري 50 متر.	
×	27.27 %	03	- إختبار جري 70 متر.	
×	45.45 %	05	- إختبار عدو 100 متر.	
	90.90 %	10	-إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.	
×	9.09 %	01	- اللمس السفلي والجانبى 15 ثا.	المرونة
×	45.45 %	05	- إختبار إطالة عضلات البطن.	
×	36.36 %	04	- إختبار ثني الجذع من الجلوس.	
	54.54 %	06	- إختبار ثني الجذع من الوقوف.	
	100 %	11	-إختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف	
	63.63 %	07	- إختبار الجري المتعرج حول الحواجز الأربعة.	الرشاقة
×	45.45 %	05	- إختبار الجري المكومي المختلف الأبعاد.	
	90.90 %	10	-إختبار بارو للرشاقة	

✚ إختبارات بدنية يمكن للمحكم إضافتها + ملاحظات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق

(3)

➤ الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة:

1- الإختبارات البدنية:

1-1- إختبار القوة الانفجارية : (الفاضي، 2016، الصفحات 96-97)

إختبار الوثب العمودي

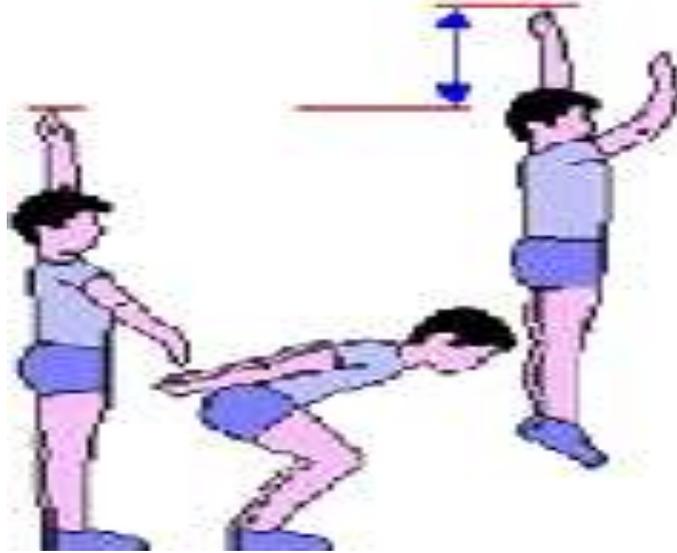
الغرض منه : قياس القوة الانفجارية لعضلات الفخذين والساقين و القدمين.

الأدوات: شريط قياس، طباشير، حائط .

طريقة الأداء: يتم تثبيت شريط القياس على الحائط، ويأخذ المختبر الوضع الابتدائي للإختبار كما هو موضح في الشكل ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض، ثم يؤخذ الإرتفاع الذي وصل إليه اللاعب ولأقرب 1سم، ويقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الأصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة، ويقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة.

القواعد والشروط: الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض.

التسجيل: يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الإختبار يعطي اللاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل.



الشكل : يوضح كيفية أداء إختبار القفز العمودي.

1-2- إختبار القوة المميزة بالسرعة. (محمد عزيز، 2013، ص 183)

إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)

الغرض من الاختبار: يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

طريقة الاختبار: يقف اللاعب وساق القفز تمس خط البداية والساق حرة (المراجعة) طليقة الى الخلف وعند إعطاء

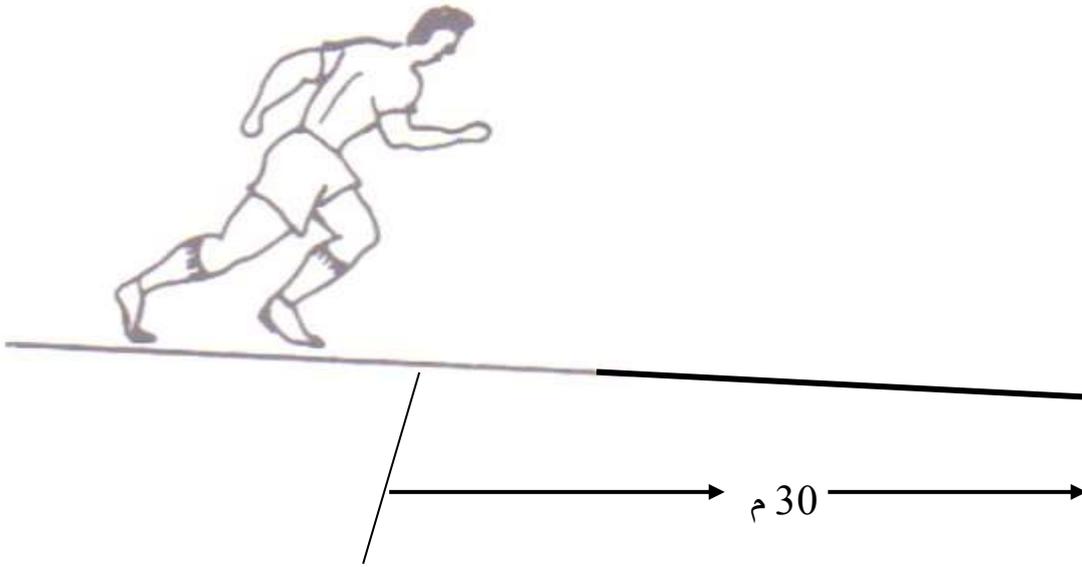
إشارة البدء من طرف المحكم النم يقف عند خط النهاية، يحجل اللاعب بأسرع ما يمكن حتى يجتاز خط 30.

تعطى محاولة واحدة لكل لاعب.

الادوات المستعملة: ساعت توقيت، خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما متر 30 ..شريط قياس .

التوصيات: الحجل على ساق نفسها لطول المسافة، السطح الجيد لكي لاتحدث إصابة، إعطاء محاولات كتهيئة

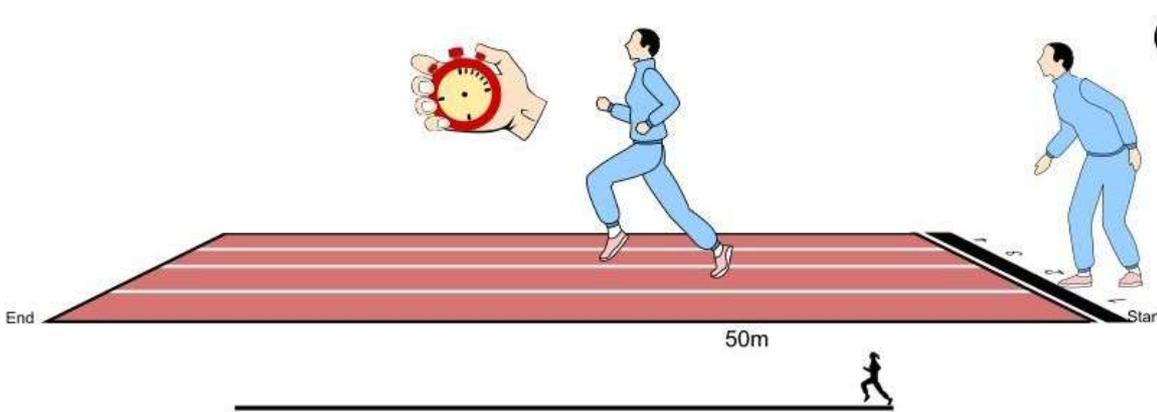
للساق.



الشكل: يبين اختبار الحجل على رجل واحدة (30م).

1-3- إختبار السرعة . (كماش، 2013، الصفحات 150-151)

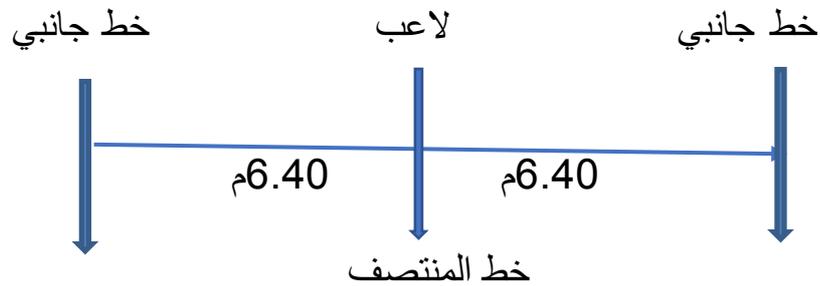
- إختبار الجري 50 متر.
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.
- الأدوات: ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 50 م.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني يفضل ان يتم الاختبار أزواجا لغرض المنافسة.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 50 م.



الشكل: يوضح إختبار الجري 50 متر.

1-4- إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية: (ولمهان وآخرون، 2010، ص 24)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير .
- الأدوات : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2 م، ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس شريط لاصق.
- الإجراءات : تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر 6.40 م وطول كل خط 1 م.



الشكل : يبين وصف لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

- وصف الاختبار:
- يقف المختبر عند بدايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً.

-يمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

-يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6,40 م، وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة.

وإذ بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطيء فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى الجانب الصحيح.

-يعطى للمختبر (06) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثانية وبواقع ثلاث محاولات لكل جانب.
-تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة، ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون، ويكتب على ثلاث منها كلمة يسار وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس ثم تسحب بدون النظر إليها.

الشروط :

-يعطى لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

-يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.

-يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب قصاصات ورق المقوى(الكروت) الستة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارة وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.

- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ستة محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه وهذا الإجراء هام للحد من توقع المختبر.

-يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الآخر، وإن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر.

-يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة الآتية: استعداد، إبدأ، وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي(استعد و إبدأ) في مدى يتراوح بين (1,5) إلى (2) ثانية.

- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات التسخينية بغرض الإحماء، ويجب أن تكون منطقة الاختبار خالية من أي عوائق.

التسجيل :

-يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.

-درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة.

• اختبار بارو

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة وقد أطلق عليه صاحبه اسم الجري الزجراجي .

الأدوات : خمسة قوائم أو أقماع أو كراسي - ساعة توقيت إلكترونية - مستطيل طوله 4.80 م على عرض 3 م - تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل - و يثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل .

مواصفات الأداء :

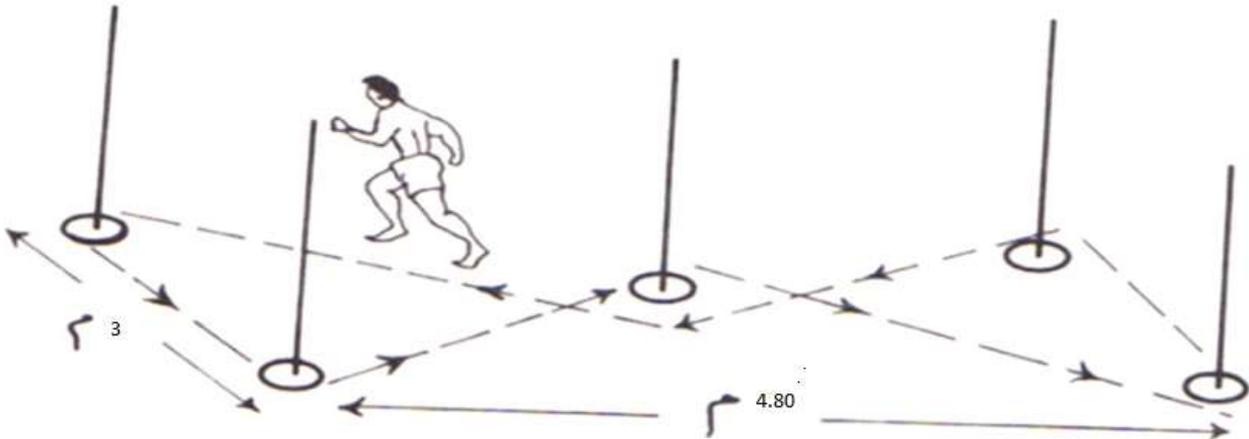
من مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل يجري المختبر جري الزجراج، يؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات بدون توقف .

توجيهات :

- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري .

- يجب إتباع خط السير بدقة وإذا حدث أن خالف المختبر خط السير يعاد الإختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على الراحة الكاملة .

التسجيل : يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في ثلاث دورات كاملة



الشكل: يوضح كيفية أداء إختبار الجري المتعرج.

1-6- إختبار المرونة: (Alexandre D, 2008, p. 299)

* إختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف.

الهدف: قياس مرونة العمود الفقري.

الوسائل :

مسطرة مدرجة طولها 50 سم مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوي 01 سم، تثبت المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس (المسطرة) أعلى حافة المقعد أما النصف الآخر أسفل حافة و نقطة التدرج صفر تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون الوحدات أسفل المقعد بالموجب و الوحدات فوق المقعد بالسالب.

كيفية أداء الإختبار :

يقوم اللاعب بثني الجذع أماما من وضعية الوقوف مدا بقوة و ببطء حتى تصبح أصابع اليد في مستوى واحد أمام المقياس و في ثبات.

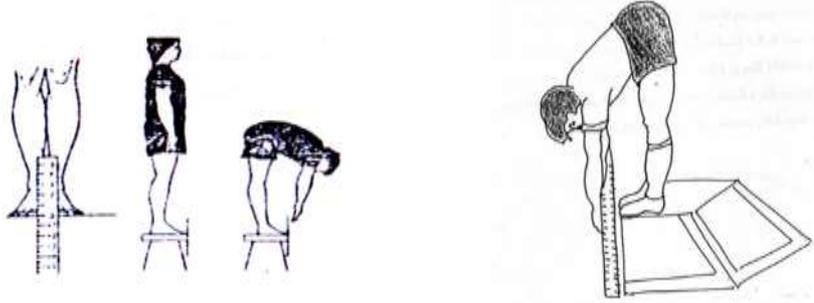
مع ملاحظة عدم ثني الركبتين و توجيه نظر اللاعب لأسفل، يمكن إعطاء فرصة قبل القياس. يتم إعطاء محاولتين للاعب تأخذ أحسن نتيجة.

تعليمات الإختبار :

-تسجل للاعب أقصى درجة لأفضل محاولة من محاولتين.

-توجيه نظر اللاعب لأسفل.

-عدم ترك اللاعب يحني رجليه على مستوى الركبة أو يحني ظهره .



الشكل: يوضح كيفية أداء إختبار المرونة من وضعية الوقوف.

2-الاختبارات المهارية:

2-1- إختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة (سلطان، 2014، ص 431):

*الهدف من الاختبار: ويهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة في الهواء لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة قوة التصويب ودقتها.

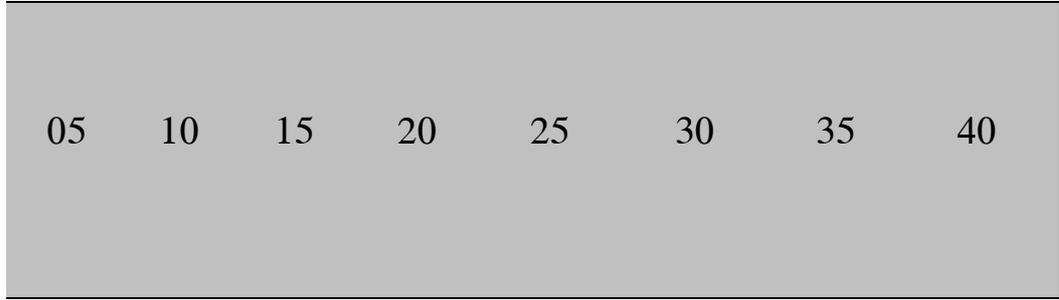
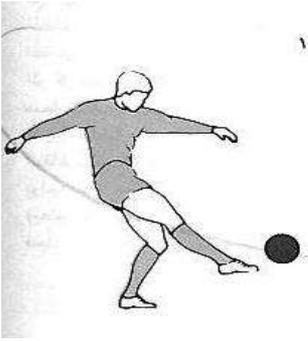
*الأدوات والإمكانات: ملعب ، أقماع، رسم خط التصويب ، ميفاتية، صفارة ، ديكامتر قياس وكرة قدم.

*طريقة الأداء : يمسك المختبر الكرة باليد ويتركها تسقط وقبل ملامستها الأرض يقوم بركلها أماماً عالياً لأبعد مسافة ممكنة.

*طريقة التسجيل:

✓ تسجل هذه الأخيرة من نقطة الانطلاق حتى مستوى نقطة سقوط الكرة.

✓ تمنح لكل لاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسنها وتقاس المسافة بالمتر.



الشكل: يوضح كيفية أداء إختبار قوة التصويب بالكرة.

2-2- إختبار دقة التصويب نحو المرمى (كماش وأبوخليط، 2011، ص 286):

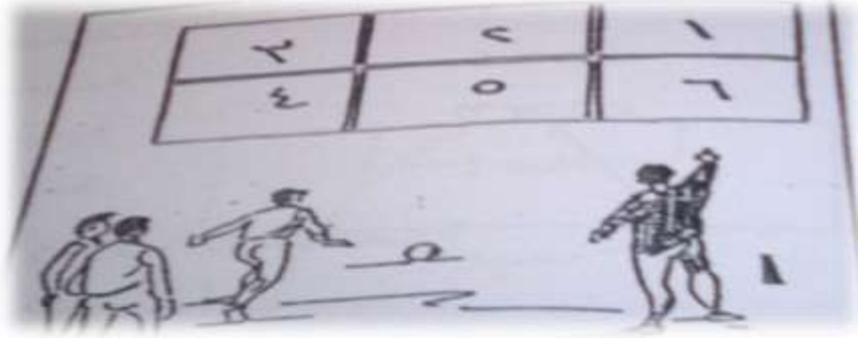
*هدف الإختبار: قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى.

*الملعب والأدوات : يقسم المرمى إلى (6) أقسام متساوية بواسطة شرائط تصوب 6 كرات من على خط 16متر.

*طريقة أداء الإختبار :يقوم اللاعب بتصويب الكرة في المكان المحدد حيث يعطي كل قسم من المرمى رقما بحيث

تصوب الكرة الأولى على القسم رقم(1) ثم الكرة الثانية على رقم(2)، وهكذا المسافة بين الكرات 01 متر.

التسجيل: تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة ، لا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم الغير مصوب نحوه.



الشكل : يوضح كيفية أداء إختبار دقة التصويب بالكرة .

الملحق

(4)

نتائج قياسات متغيرات : الوزن والطول بالاضافة إلى السن التدريبي للمجموعتين .
عينة المجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التمارين الخاصة: 16 لاعبا من نادي أمل الهاشمية

الرقم	الاسم واللقب	السن التدريبي	الوزن (كغ)	الطول (سم)
01	/	4,00	72,00	178,00
02	/	5,00	74,00	186,00
03	/	4,00	70,00	176,00
04	/	5,00	62,00	176,00
05	/	3,00	60,00	171,00
06	/	3,00	64,00	172,00
07	/	5,00	68,00	177,00
08	/	6,00	73,00	173,00
09	/	4,00	76,00	182,00
10	/	3,00	66,00	177,00
11	/	3,00	67,00	181,00
12	/	3,00	75,00	170,00
13	/	3,00	63,00	171,00
14	/	6,00	74,00	182,00
15	/	6,00	65,00	169,00
16	/	5,00	72,00	175,00

عينة المجموعة (ب) التي تدربت بالبرنامج الخاص بها :16 لاعبا من نادي نجم الأخرية

الرقم	الاسم واللقب	السن التدريبي	الوزن (كغ)	الطول (سم)
01	/	4,00	70,00	175,00
02	/	4,00	64,00	168,00
03	/	5,00	62,00	178,00
04	/	6,00	67,00	182,00
05	/	3,00	69,00	174,00
06	/	6,00	73,00	185,00
07	/	4,00	69,00	175,00
08	/	3,00	66,00	178,00
09	/	3,00	71,00	180,00
10	/	4,00	71,00	176,00
11	/	4,00	68,00	177,00
12	/	6,00	68,00	174,00
13	/	6,00	74,00	178,00
14	/	6,00	70,00	167,00
15	/	5,00	68,00	173,00
16	/	3,00	72,00	178,00

الملحق

(5)

نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة .

الاختبارات المهارية

الإختبار القبلي

المجموعة (أ)

إختبار قوة التصويب " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	الاسم واللقب	الرقم
29.90	20.00	/	01
22.00	24.00	/	02
36.30	22.00	/	02
28.00	26.00	/	04
29.00	18.00	/	05
25.00	24.00	/	06
29.50	26.00	/	07
26.60	22.00	/	08
28.00	22.00	/	09
27.50	26.00	/	10
26.20	25.00	/	11
30.00	20.00	/	12
29.90	22.00	/	13
33.00	20.00	/	14
28.50	27.00	/	15
30.30	20.00	/	16

الإختبارات المهارية

الإختبار القبلي

المجموعة (ب)

إختبار قوة التصويب " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	الاسم واللقب	الرقم
27.60	20.00	/	01
25.00	28.00	/	02
28.00	24.00	/	02
29.00	20.00	/	04
26.00	25.00	/	05
27.50	25.00	/	06
36.60	22.00	/	07
30.00	20.00	/	08
26.40	22.00	/	09
29.50	28.00	/	10
27.00	23.00	/	11
30.70	18.00	/	12
28.20	20.00	/	13
33.20	22.00	/	14
29.00	24.00	/	15
24.00	30.00	/	16

الإختبارات البدنية

المجموعة (أ)

الإختبار القبلي

إختبار قياس مرونة العمود الفقري	إختبار بارو لرشاقة	إختبار نلسون سرعة الاستجابة الحركية	إختبار الجري السريع (50م)	إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)	إختبار الوثب العمودي	الاسم واللقب	الرقم
8.50	21.70	1.13	8.00	7.50	38,00	/	01
8.00	20.60	1.27	7.90	9.36	39,00	/	02
12.00	19.90	1.10	6.80	6.89	40,00	/	03
14.50	19.00	1.30	8.09	8.50	36,00	/	04
15.00	21.30	1.12	7.47	6.60	42,00	/	05
9.00	21.85	1.08	8.20	6.40	41,00	/	06
12.00	19.80	1.24	7.62	7.50	47,00	/	07
7.00	22.70	1.10	6.90	6.55	40,00	/	08
12.50	20.40	1.23	7.39	9.40	38,00	/	09
13.50	23.50	1.26	8.20	9.13	37,00	/	10
7.00	19.80	1.23	6.30	8.35	41,00	/	11
13.00	20.39	1.19	6.20	7.37	35,00	/	12
10.00	21.50	1.21	6.99	7.40	42,00	/	13
9.00	22.50	1.32	7.20	9.25	39,00	/	14
13.50	22.06	1.12	7.30	6.66	41,00	/	15
12.00	21.30	1.18	7.25	7.30	40,00	/	16

الإختبارات البدنية

الإختبار القبلي

المجموعة (ب)

إختبار قياس مرونة العمود الفقري	إختبار بارو لرشاقة	إختبار نلسون سرعة الاستجابة الحركية	إختبار الجري السريع (50م)	إختبار الحبل على رجل واحدة (30م)	إختبار الوثب العمودي	الاسم واللقب	الرقم
8,30	21,30	1.20	7,50	6,70	35,00	/	01
12,00	20,70	1.14	7,00	9,30	42,00	/	02
14,50	19,85	1.30	8,30	8,53	34,00	/	03
8,00	21,30	1.24	8,10	7,50	41,00	/	04
10,00	20,40	1.10	7,65	9,50	38,00	/	05
13,50	19,90	1.19	7,47	9,18	39,00	/	06
15,00	20,40	1.17	6,40	7,37	42,00	/	07
14,00	22,35	1.32	6,70	6,60	41,00	/	08
10,00	22,00	1.25	7,50	7,35	40,00	/	09
9,00	21,50	1.15	7,75	8,35	39,00	/	10
12,00	19,30	1.21	8,20	6,55	40,00	/	11
8,50	22,45	1.09	6,70	7,60	35,00	/	12
7,30	22,20	1.22	7,25	8,13	44,00	/	13
9,00	22,10	1.13	7,30	7,30	41,00	/	14
12,00	21,30	1.27	7,54	6,76	41,00	/	15
11,50	21,13	1.12	6,70	6,40	42,00	/	16

➤ نتائج الاختبار الأول للعينه المختارة لقياس مدى ثبات الاختبارات البدنية (6 لاعبين من نادي خارج العينه الدراسه).

الرقم	الاسم واللقب	إختبار الوثب العمودي	إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)	إختبار الجري السريع (50م)	إختبار نلسون سرعة الاستجابة الحركية	إختبار بارو لرشاقة	إختبار قياس مرونة العمود الفقري
01	/	35.00	6.60	7.50	1.27	20.60	12.30
02	/	41.00	7.40	7.30	1.13	19.80	13.50
03	/	38.00	7.35	6.40	1.24	20.40	10.20
04	/	42.00	7.75	6.20	1.22	22.45	11.40
05	/	32.00	6.70	6.55	1.26	22.20	12.60
06	/	40.00	8.00	7.65	1.23	21.13	13.50

➤ نتائج اعادة الاختبار للعينة المختارة لقياس مدى ثبات الاختبارات البدنية (6 لاعبين من نادي خارج العينة الخاصة بالدراسة).

الرقم	الاسم واللقب	إختبار الوثب العمودي	إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)	إختبار الجري السريع(50م)	إختبار نلسون سرعة الاستجابة الحركية	إختبار بارو لرشاقة	إختبار قياس مرونة العمود الفكري
01	/	35.00	6.45	7.40	1.26	20.70	12.30
02	/	40.00	7.38	7.00	1.10	19.90	13.50
03	/	38.00	7.36	6.50	1.23	20.45	10.20
04	/	40.00	7.80	6.25	1.22	22.35	11.40
05	/	33.00	6.90	6.65	1.25	22.00	12.60
06	/	40.00	7.80	7.70	1.24	21.50	13.50

➤ نتائج الاختبار الأول للعينة المختارة لقياس مدى ثبات الاختبارات المهارية (6 لاعبين من نادي خارج العينة الدراسة).

الرقم	الاسم واللقب	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	إختبار قوة التصويب متر "
01	/	23.00	28.00
02	/	24.00	27.50
03	/	21.00	27.60
04	/	24.00	33.40
05	/	20.00	28.00
06	/	24.00	29.00

نتائج اعادة الاختبار للعينة المختارة لقياس مدى ثبات الاختبارات المهارية(6 لاعبين من نادي خارج العينة الخاصة بالدراسة).

الرقم	الاسم واللقب	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	إختبار قوة التصويب" متر"
01	/	24.00	27.85
02	/	24.00	27.00
03	/	22.00	27.80
04	/	24.00	31.00
05	/	20.00	29.00
06	/	24.00	28.50

الإختبارات المهارية

الإختبار البعدي

المجموعة (أ)

إختبار قوة التصويب " متر"	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	الاسم واللقب	الرقم
29,20	30,00	/	01
27,20	31,00	/	02
36,10	30,00	/	02
30,00	33,00	/	04
34,00	32,00	/	05
35,90	34,00	/	06
38,40	35,00	/	07
36,80	36,00	/	08
36,90	31,00	/	09
35,40	32,00	/	10
33,00	30,00	/	11
34,60	30,00	/	12
31,50	31,00	/	13
32,00	32,00	/	14
33,80	32,00	/	15
36,50	36,00	/	16

الإختبارات المهارية

الإختبار البعدي

المجموعة (ب)

إختبار قوة التصويب " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	الاسم واللقب	الرقم
27.00	20.00	/	01
26.30	20.00	/	02
28.15	22.00	/	02
31.00	22.00	/	04
26.30	26.00	/	05
26.80	22.00	/	06
34.50	20.00	/	07
31.00	24.00	/	08
28.15	24.00	/	09
30.00	30.00	/	10
25.40	23.00	/	11
32.60	20.00	/	12
31.10	20.00	/	13
36.20	22.00	/	14
24.30	26.00	/	15
25.00	32.00	/	16

الإختبارات البدنية

الاختبار البعدي

المجموعة (أ)

إختبار قياس مرونة العمود الفقري	إختبار بارو لرشاقة	إختبار نلسون سرعة الاستجابة الحركية	إختبار الجري السريع (50م)	إختبار الحبل على رجل واحدة (30م)	إختبار الوثب العمودي	الاسم واللقب	الرقم
8.60	20.50	1,01	7.30	6.30	39.00	/	01
8.00	20.20	1,10	6.35	7.50	41.00	/	02
12.50	19.60	,92	6.20	6.20	42.00	/	03
15.00	19.20	1,12	7.10	7.00	39.00	/	04
16.00	20.10	1,03	7.35	6.10	44.00	/	05
9.50	20.35	,87	7.08	6.20	44.00	/	06
13.50	19.00	1,04	6.64	6.75	48.00	/	07
7.50	21.55	1,10	6.35	8.10	43.00	/	08
12.50	20.30	1,11	7.30	7.90	41.00	/	09
13.50	22.00	1,15	7.11	7.60	40.00	/	10
7.10	19.00	1,07	6.10	7.50	43.00	/	11
13.50	20.05	1,05	6.03	7.00	39.00	/	12
12.50	20.30	,87	6.14	6.10	44.00	/	13
10.00	21.40	,90	6.60	7.30	41.00	/	14
13.50	21.00	1,00	6.75	6.10	43.00	/	15
12.20	20.40	1,06	7.00	6.60	45.00	/	16

الاختبارات البدنية

الاختبار البعدي

المجموعة (ب)

إختبار قياس مرونة العمود الفقري	إختبار بارو لرشاقة	إختبار نلسون سرعة الاستجابة الحركية	إختبار الجري السريع (50م)	إختبار الحبل على رجل واحدة (30م)	إختبار الوثب العمودي	الاسم واللقب	الرقم
8.50	21.20	1.19	7.40	6.50	35,00	/	01
12.00	20.50	1.12	7.10	9.20	43,00	/	02
14.50	20.00	1.28	8.00	8.70	35,00	/	03
8.10	21.50	1.25	8.15	7.50	41,00	/	04
10.00	20.50	1.10	7.70	9.00	38,00	/	05
13.50	20.00	1.20	7.30	9.00	40,00	/	06
15.00	22.30	1.15	6.50	7.20	42,00	/	07
14.00	22.00	1.34	7.00	6.70	41,00	/	08
10.00	22.00	1.25	7.80	7.40	40,00	/	09
9.00	19.50	1.22	7.50	8.00	40,00	/	10
12.00	22.00	1.20	7.30	6.10	40,00	/	11
9.00	22.00	1.13	6.80	7.90	32,00	/	12
7.50	22.30	1.20	7.00	8.20	44,00	/	13
9.00	22.00	1.10	7.10	6.95	41,00	/	14
12.00	21.00	1.20	7.50	6.50	42,00	/	15
11.50	21.00	1.07	7.00	6.60	43,00	/	16

الملحق

(6)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البويرة في:/...../.....

الرقم: 111 / م ع ت ن ب ر / 2017

إلى السيد(ة): **د. يحيى البراديه** البراديه
.....
د. **درة القوم** بالبويرة.....

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب(ة) الباحث(ة): **د. قسام سيمان العيسى**
رقم التسجيل: **ENo18**
تاريخ ومكان الميلاد: **19 ما ي 1993** بالبويرة.....

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2016/2017، الذي يندرج ضمن التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البويرة في:/...../.....

الرقم: 111 / م ع ت ن ب ر / 2017

إلى السيد(ة): **دكتور إدريس المولاي**
دورة القوم بالبويرة

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب(ة) الباحث(ة): **د. نبيل بن عبد السلام**

رقم التسجيل: **EN018**

تاريخ ومكان الميلاد: **1993** **بالبويرة**

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2016/2017، الذي يندرج ضمن التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي.

تقبلوا مني فائق عبارات الاحترام والتقدير



رئيس الجمعية
شبنة محمد الأمين



الملحق (7)

0,01	0,05	درجة الحرية	0,01	0,05	درجة الحرية
0,424	0,339	32	0,999	0,997	1
/	0,329	34	0,99	0,95	2
0,418	0,325	35	0,959	0,878	3
0,413	0,32	36	0,917	0,811	4
0,403	0,312	38	0,874	0,745	5
0,393	0,304	40	0,834	0,707	6
0,384	0,297	42	0,798	0,666	7
0,376	0,291	44	0,765	0,632	8
0,372	0,288	45	0,735	0,602	9
0,368	0,284	46	0,708	0,576	10
0,361	0,297	48	0,684	0,553	11
0,354	0,273	50	0,661	0,532	12
0,338	0,261	55	0,641	0,514	13
0,325	0,25	60	0,623	0,495	14
0,313	0,241	65	0,606	0,482	15
0,302	0,232	70	0,59	0,468	16
0,292	0,224	75	0,575	0,456	17
0,283	0,217	80	0,561	0,444	18
0,275	0,212	85	0,549	0,433	19
0,267	0,205	90	0,537	0,423	20
0,26	0,2	95	0,526	0,413	21
0,254	0,195	100	0,515	0,404	22
0,228	0,174	125	0,505	0,396	23
0,208	0,159	150	0,487	0,388	24
0,193	0,148	175	0,479	0,381	25
0,181	0,138	200	0,471	0,374	26
0,148	0,113	300	0,463	0,367	27
0,128	0,098	400	0,456	0,361	28
0,115	0,088	500	0,449	0,355	29
0,081	0,062	1000	0,436	0,349	30

جدول يبين معامل بيرسن عند مستوى الدلالة 0,05 و 0,01.

t Table

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

الملحق (8)

- نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية.

Corrélations

		المرونة	مرونة
المرونة	Corrélation de Pearson	1	1,000**
اختبار 01	Sig. (bilatérale)		,000
	N	6	6
مرونة	Corrélation de Pearson	1,000**	1
اختبار 02	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		رشاقة	الرشاقة
رشاقة	Corrélation de Pearson	1	,985**
اختبار 01	Sig. (bilatérale)		,000
	N	6	6
الرشاقة	Corrélation de Pearson	,985**	1
اختبار 02	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		سرعة	السرعة
سرعة	Corrélation de Pearson	1	,971**
اختبار 01	Sig. (bilatérale)		,001
	N	6	6
السرعة	Corrélation de Pearson	,971**	1
اختبار 02	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		اختبار نلسون	نلسون
اختبار نلسون 01	Corrélation de Pearson	1	,983**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	6	6
نلسون 02	Corrélation de Pearson	,983**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		قوة مميزة بالسرعة	قوة السرعة
قوة مميزة بالسرعة 01	Corrélation de Pearson	1	,966**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	6	6
قوة مميزة بالسرعة 02	Corrélation de Pearson	,966**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		قوة انفجارية	القوة الانفجارية
قوة انفجارية 01	Corrélation de Pearson	1	,984**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	6	6
القوة الانفجارية 02	Corrélation de Pearson	,984**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

- نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية.

Corrélations

		قوة	القوة
قوة	Corrélation de Pearson	1	,917*
التصويب	Sig. (bilatérale)		,010
اختبار 01	N	6	6
القوة	Corrélation de Pearson	,917*	1
التصويب	Sig. (bilatérale)	,010	
اختبار 02	N	6	6

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		الدقة	دقة
الدقة	Corrélation de Pearson	1	,956**
التصويب	Sig. (bilatérale)		,003
اختبار 01	N	6	6
دقة	Corrélation de Pearson	,956**	1
التصويب	Sig. (bilatérale)	,003	
اختبار 02	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

- نتائج التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البدنية (القوة الانفجارية-القوة المميزة بالسرعة-السرعة-الرشاقة-المرونة-سرعة الاستجابة).

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
القوة الانفجارية	Hypothèse de variances égales	,088	,769	,125	30	,902	,12500	1,00156	-1,92046	2,17046
	Hypothèse de variances inégales			,125	29,996	,902	,12500	1,00156	-1,92047	2,17047
القوة المميزة بالسرعة	Hypothèse de variances égales	,177	,677	,174	30	,863	.06500	.37266	-.69608	.82608
	Hypothèse de variances inégales			,174	29,925	,863	.06500	.37266	-.69616	.82616
السرعة الانتقالية	Hypothèse de variances égales	,140	,711	-,074	30	,942	-.01563	.21138	-.44731	.41606
	Hypothèse de variances inégales			-,074	29,702	,942	-.01563	.21138	-.44749	.41624
لرشاقة	Hypothèse de variances égales	1,207	,281	,019	30	,985	.00750	.39187	-.79281	.80781
	Hypothèse de variances inégales			,019	28,396	,985	.00750	.39187	-.79471	.80971
المرونة	Hypothèse de variances égales	,230	,635	,130	30	,897	.11875	.91080	-1.74134	1.97884
	Hypothèse de variances inégales			,130	29,865	,897	.11875	.91080	-1.74170	1.97920
سرعة الاستجابة	Hypothèse de variances égales	,326	,572	-,048	30	,962	-,00125	,02597	-,05429	,05179
	Hypothèse de variances inégales			-,048	29,767	,962	-,00125	,02597	-,05431	,05181

- نتائج التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (السن التدريبي -الطول-الوزن).

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
السن التدريبي	Hypothèse de variances égales	,030	,865	-,591	30	,559	-,25000	,42328	-1,11445	,61445
	Hypothèse de variances inégales			-,591	29,984	,559	-,25000	,42328	-1,11447	,61447
الوزن	Hypothèse de variances égales	7,522	,010	-,042	30	,967	-,06250	1,50026	-3,12644	3,00144
	Hypothèse de variances inégales			-,042	25,031	,967	-,06250	1,50026	-3,15215	3,02715
الطول	Hypothèse de variances égales	,235	,631	-,074	30	,941	-,12500	1,68046	-3,55696	3,30696
	Hypothèse de variances inégales			-,074	29,836	,941	-,12500	1,68046	-3,55776	3,30776

- نتائج التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات المهارية (قوة التصويب- دقة التصويب) بين المجموعتين (أ) و(ب).

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
دقة التصويب									
Hypothèse de variances égales	,405	,530	-,401	30	,691	-.43750	1.09056	-2.66472	1.78972
Hypothèse de variances inégales			-,401	28,753	,691	-.43750	1.09056	-2.66878	1.79378
قوة التصويب									
Hypothèse de variances égales	,002	,962	,112	30	,912	.12500	1.11703	-2.15629	2.40629
Hypothèse de variances inégales			,112	29,951	,912	.12500	1.11703	-2.15645	2.40645

- طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب:

Corrélations

		دقة التصويب	قوة التصويب
القوة الانفجارية	Corrélation de Pearson	,572*	,534*
	Sig. (bilatérale)	,021	,033
	N	16	16
القوة المميزة بالسرعة	Corrélation de Pearson	,106	,068
	Sig. (bilatérale)	,697	,802
	N	16	16
السرعة الانتقالية	Corrélation de Pearson	,231	,055
	Sig. (bilatérale)	,389	,841
	N	16	16
الرشاقة	Corrélation de Pearson	,172	,048
	Sig. (bilatérale)	,523	,859
	N	16	16
المرونة	Corrélation de Pearson	,025	,254
	Sig. (bilatérale)	,927	,343
	N	16	16
سرعة الاستجابة	Corrélation de Pearson	,130	,015
	Sig. (bilatérale)	,632	,956
	N	16	16

*. La corrélacion est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

- نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب).

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
القوة الانفجارية	VAR00001 - VAR00007	-,18750	,98107	,24527	-,71028	,33528	-,764	15	,456
القوة المميزة بالسرعة	VAR00002 - VAR00008	,10437	,24199	,06050	-,02457	,23332	1,725	15	,105
السرعة الانتقالية	VAR00003 - VAR00009	,05688	,30097	,07524	-,10350	,21725	,756	15	,461
الرشاقة	VAR00004 - VAR00010	-,10125	1,01062	,25266	-,63977	,43727	-,401	15	,694
المرونة	VAR00005 - VAR00011	-,06250	,13601	,03400	-,13498	,00998	-1,838	15	,086
سرعة الاستجابة	VAR00006 - VAR00012	.00606	.03311	.00828	-,01158	.02370	,732	15	,475

-نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
القوة الانفجارية	VAR00001 - VAR00010	-2.50000	1.03280	.25820	-3.05034	-1.94966	-9,682	15	,000
القوة المميزة بالسرعة	VAR00002 - VAR00011	.86938	.83802	.20950	.42283	1.31592	4,150	15	,001
السرعة الانتقالية	VAR00003 - VAR00012	.65062	.42457	.10614	.42439	.87686	6,130	15	,000
الرشاقة	VAR00004 - VAR00013	.83438	.50615	.12654	.56467	1.10408	6,594	15	,000
المرونة	VAR00005 - VAR00014	-.55625	.67623	.16906	-.91659	-.19591	-3,290	15	,005
سرعة الاستجابة	VAR00006 - VAR00007	,16750	,09795	,02449	,11531	,21969	6,841	15	,000

- نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
القوة الانفجارية Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	,401	,531	-2,363	30	,025	-2,43750	1,03166	-4,54443	-,33057
			-2,363	27,936	,025	-2,43750	1,03166	-4,55098	-,32402
القوة المميزة بالسرعة Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	3,196	,084	2,281	30	,030	.70000	.30695	.07313	1.32687
			2,281	26,506	,031	.70000	.30695	.06964	1.33036
السرعة الانتقالية Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	,563	,459	3,767	30	,001	.60938	.16177	.27899	.93976
			3,767	29,884	,001	.60938	.16177	.27894	.93981
الرشاقة Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	,639	,430	2,940	30	,006	.92813	.31566	.28347	1.57278
			2,940	29,934	,006	.92813	.31566	.28341	1.57284
المرونة Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	,390	,537	-,668	30	,509	-.61250	.91694	-2.48514	1.26014
			-,668	29,492	,509	-.61250	.91694	-2.48650	1.26150
سرعة الاستجابة Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	,879	,356	5,594	30	,000	.16250	.02905	.10318	.22182
			5,594	28,700	,000	.16250	.02905	.10306	.22194

- نتائج الاختبارات المهارية القلبية والبعدية للمجموعة (ب).

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 دقة التصويب	-.12500	2.84898	.71224	-1.64311	1.39311	-,176	15	,863
Paire 2 قوة التصويب	-.38125	1.99532	.49883	-1.44448	.68198	-,764	15	,457

- نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 دقة التصويب	-9,43750	3,24487	,81122	-11,16657	-7,70843	-11,634	15	,000
Paire 2 قوة التصويب	-5,10000	3,84344	,96086	-7,14802	-3,05198	-5,308	15	,000

- نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différen ce erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
								Inférieur	Supérieur	
دقة التصويب	3,180	,085	-8,496	30	,000	-8.87500	1.04458	-11.00832	-6.74168	
			-8,496	23,8 49	,000	-8.87500	1.04458	-11.03163	-6.71837	
قوة التصويب	,455	,505	-4,114	30	,000	-4.84375	1.17737	-7.24826	-2.43924	
			-4,114	29,6 52	,000	-4.84375	1.17737	-7.24944	-2.43806	

The impact of special exercises in the method of circular training in the development of some physical abilities associated with the skill of shooting of football players category junior (u19).

"Field study of some active clubs at the level of the State League in Bouira"

Abstract :

The objective of this study is to prepare a special exercise program in the form of circular training for the development of some physical abilities associated with the skill of shooting in the football players category junior (U19).

This topic was chosen to highlight the importance of special exercise programs based on sound scientific foundations in upgrading the level And the importance of selecting the trainer for the appropriate training method to be applied so that the choice of the training method is a very important factors to reach the desired results taking into account the characteristics of the age range of the category to which the Special Program applies, The study aimed to highlight the role of the trainer in selecting the best training methods used to reach the required levels and to know the reality of the preparation of the programs of special exercises in football in order to improve the physical and skill level of the players. On the methodological side, the researcher used the experimental and descriptive approach to their relevance to the nature of the research. The research community in clubs active in the State League in bouira football.

The sample was randomly chosen in a simple random way. The 32 players were divided into two groups: 16 players from the amateur club Amal Al-Hashemia Which applied the special exercises program, the group (b) 16 players from the sports club amateur Najm Lakhdaria who trained in accordance with the regular program, relied on a physical and skill tests and tribal dimensionality as a tool to study this to see the impact of special exercises program in the development of some physical abilities associated with skill of shooting The researcher relied on the following statistical methods: statistical packages (spss22) and was based on the mean, standard deviation, variance coefficient, Pearson correlation coefficient, contribution ratio (T) of the independent samples and T (T) of the associated samples For impact.

Finally, after the process of analysis and interpretation, the results of the study resulted in the realization of the hypotheses proposed and revealed the impact of the trainees for the special training circular in the development of some physical abilities associated with skill of shooting of the ball in football players category junior (u19), through the researcher came out a set of suggestions and were as follows: The proposed training programs based on the scientific foundations for the development of the skill and physical side using different training methods, relying on programs of special exercises to develop the target traits being more effective in reaching the desired results, Pay attention to the use of the circular training method in the training of football players taking into account all variables affecting the training process while underlining the special training programs, attention to the basic training, which is important on the path of the athlete and the importance of reaching the athlete to the highest levels, pay attention to technical tests before, during and after the implementation of any Program, familiarize all trainers with the methods of training, especially the latest ones and training courses for trainers.

Key words: special exercises, circular training, some physical abilities, skill of shooting.