

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

عنوان المذكرة

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج
في تطوير بعض المهارات الأساسية
لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

دراسة ميدانية على لاعبي وفاق جمورة وترجي برانيس

– الجهوي الثاني باتنة –

إشراف الأستاذ:

- د. بشار ناصر

إعداد الطالبان:

- دغمان عبد الغاني

- بن زيد محمد الكامل

الموسم الجامعي: 2024/2023



كلمة شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلا

الحمد لك خلقتنا وبالعقل والنطق ميزتنا

الحمد لك عدد خلقك ومداد كلماتك

أعنتنا وبالعلم زودتنا

يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

تتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة لإنجاز هذا العمل سواء من قريب أو بعيد .

كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير والاحترام والعرفان إلى أستاذنا المتميز

"بِقَار ناصر"

المشرف على بحثنا والذي لم يبخل علينا بالنصح والإرشاد والتوجيه .

كما لا تنسى أن نشكر كل أساتذة القسم .



الإهداء

إلى روح أمي الغالية رحمها الله وأسكنها جنة الفردوس وطيب ثراها

إلى والدي الغالي أمد الله بالصحة والعافية وراحة البال .

إلى من ساندتني ويسرت لي الصعاب وشجعني إلى زوجتي الغالية .

إلى فلذة كبدي ونور عيني إلى ابني "إياد" .

إلى إخواني وأخواتي وكل الأهل والأحباب .

إلى أساتذتي الذين غمروني بالنصيحة والتوجيه والإرشاد .

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل سائلاً الله العليّ القدير أن ينفعنا به ويمدنا بتوفيقه .

الطالب دغمان عبد الغاني



الإهداء

إلى روح والدي علي بن زيد رحمه الله وأسكنه فسيح جناته .

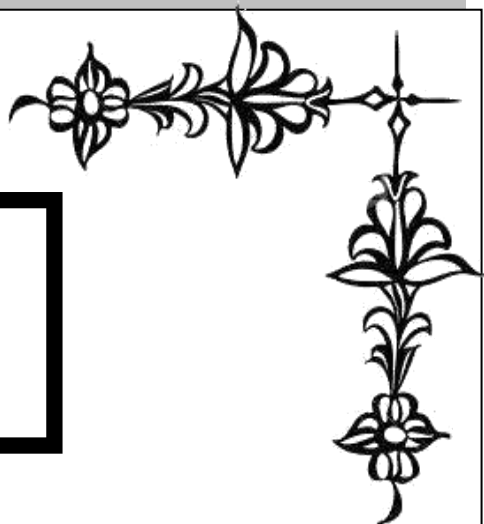
إلى والدتي زوليخة حفظها الله ورعاها .

إلى زوجتي المصون . . أم أولادي .

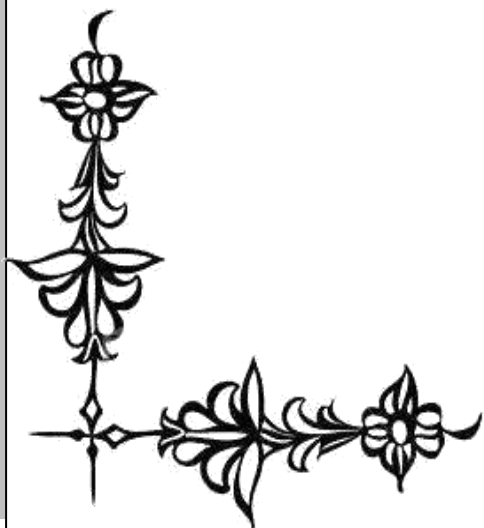
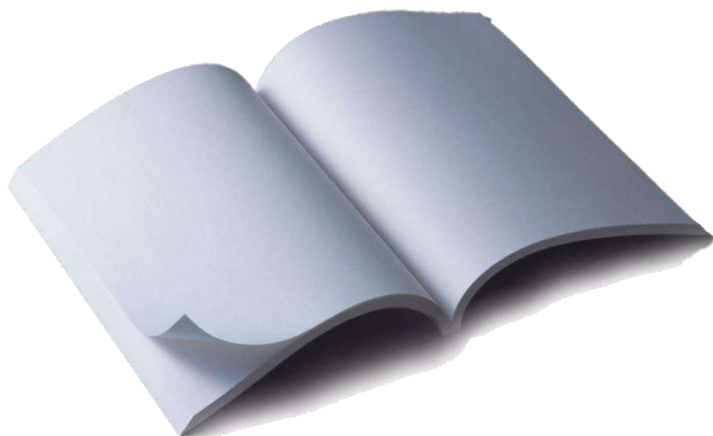
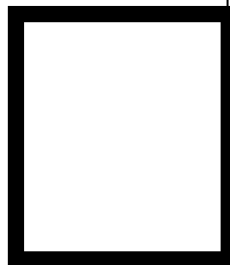
إلى قرّة العين أولادي زوليخة * علي * آلاء ماريّا حفظهم الله .

إلى الناس جميعا أهديهم هذه المحبة .

الطالب بن زيد محمد الكامل



الفهارس



الصفحة	المحتويات
	الإهداء
	شكر وعرفان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
01	مقدمة
	الفصل التمهيدي
05	1. الإشكالية
06	2. أهداف الدراسة
06	3. فرضيات الدراسة
07	4. أهمية الدراسة
07	5. أسباب اختيار الموضوع
08	6. مصطلحات الدراسة
09	7. الدراسات السابقة
12	8. التعليق على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : التدريب الرياضي الحديث والتدريب المدمج في كرة القدم
15	تمهيد
16	1/ التدريب الرياضي
16	1.1/ مفهوم التدريب الرياضي
16	2.1/ أشكال التدريب الرياضي
17	3.1/ أهداف التدريب الرياضي
18	4.1/ أنواع التدريب
18	5.1/ حمل التدريب الرياضي

19	6.1/ مبادئ التدريب الرياضي
22	7.1/ طرق التدريب الرياضي
26	8.1/ طرق التدريب الحديثة
28	2/ تخطيط البرامج التدريبية
28	1.2/ مفهوم البرنامج التدريبي
28	2.2/ أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية
29	3.2/ خطوات تصميم برنامج رياضي
29	4.2/ الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
31	3/ التدريب المدمج
31	1.3/ تعريف التدريب المدمج
31	2.3/ أهداف وأهمية التدريب المدمج
32	3.3/ أشكال وأنواع التدريبات المدمجة
32	4.3/ خصائص التدريب المدمج
34	5.3/ معايير التحكم في التدريب المدمج
36	6.3/ الوحدات القاعدية للتدريب المدمج
36	7.3/ محتوى حصص التدريب الشامل والمدرج
38	خلاصة
الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم	
40	تمهيد
41	1/ مفهوم الأداء المهاري
41	2/ مراحل الأداء المهاري
41	1.2/ مرحلة التوافق الأولي للمهارة
41	2.2/ مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة
41	3.2/ مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة
42	3/ أهمية الأداء المهاري
42	4/ صفات وخصائص المهارة الحركية الرياضية
42	1.4/ المهارة تعلم
42	2.4/ المهارة لها نتيجة نهائية

43	3.4/ المهارة تحقق النتائج بثبات
43	4.4/ المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية
43	5.4/ مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها
43	5/ مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم
43	6/ المهارات الأساسية لكرة القدم
43	1.6/ التمرير
44	2.6/ إستقبال الكرة
46	3.6/ الجري بالكرة
47	4.6/ المراوغة
49	5.6/ التسديد
52	7/ تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
52	1.7/ المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم
52	2.7/ المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر
53	3.7/ أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
53	4.7/ آلية تعلم المهارات
55	5.7/ خطوات ومراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية
59	8/ أسباب وعوامل تطوير أداء المهارات
59	1.8/ عوامل وظيفية وتشريحية
59	2.8/ عوامل الصفات البدنية
60	3.8/ عوامل نفسية
60	9/ خطوات التدريب على المهارات الأساسية
60	1.9/ التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق
61	2.9/ تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي
63	10/ أساليب التدريب على المهارات الأساسية
63	1.10/ التدريبات الإحساس بالكرة
63	2.10/ تدريبات فنية إجبارية
64	3.10/ تدريبات باستخدام أكثر من كرة
64	4.10/ تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية

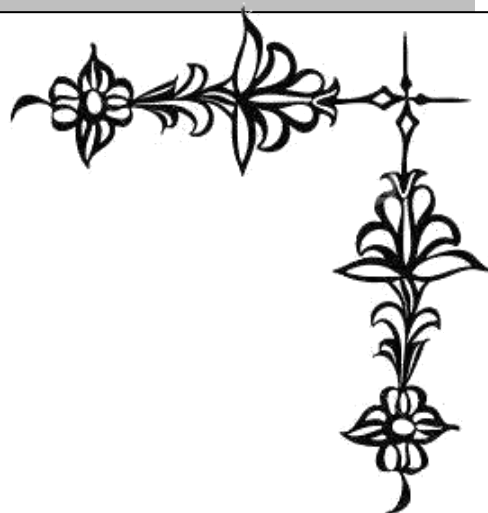
64	5.10/ تدريبات الأداءات المهارية المركبة
64	6.10/ التدريبات الفنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
65	خلاصة
الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية	
67	تمهيد
68	1/ تعريف كرة القدم
68	2/ تحليل نشاط كرة القدم
68	1.2/ التحليل البدني
70	2.2/ التحليل الفيزيولوجي
72	3/ ملامح كرة القدم الحديثة
73	1.3/ متطلبات كرة القدم الحديثة
73	2.3/ متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب
75	4/ الصفات البدنية في كرة القدم
76	1.4/ السرعة
81	2.4/ القوة
87	5/ خصائص المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة)
87	1.5/ مظاهر النمو عند فئة (أقل من 17 سنة)
87	أ/ المظاهر الجسمية
88	ب/ المظاهر المورفولوجية
88	ج/ المظاهر الفيزيولوجية
89	د/ المظاهر الحركية
90	هـ/ المظاهر النفسية
91	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
94	تمهيد
95	1/ الدراسة الاستطلاعية

95	1.1/ التجربة الاستطلاعية
95	2/ المنهج المتبع في الدراسة
95	3/ مجتمع الدراسة
96	4/ عينة الدراسة
96	1.4/ تجانس عينة الدراسة
97	5/ مجالات الدراسة
97	1.5/ المجال البشري
97	2.5/ المجال الزمني
97	3.5/ المجال المكاني
97	6/ متغيرات الدراسة
97	1.6/ المتغير المستقل
97	2.6/ المتغير التابع
98	7/ طرق وأدوات الدراسة
98	1.7/ المصادر والمراجع
98	2.7/ الأجهزة المستخدمة
99	3.7/ الأساليب الإحصائية
101	8/ الأسس العلمية للاختبار (الخصائص السيكمترية)
101	1.8/ ثبات الاختبار
101	2.8/ صدق الاختبار
101	3.8/ موضوعية الاختبار
102	9/ الاختبارات المستخدمة
102	1.9/ اختبار دقة التمرير من الحركة 15 م
102	2.9/ اختبار دقة التسديد "وانر نلسن"
104	3.9/ اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 م "فاندر هوف"
104	10/ البرنامج التدريبي
104	1.10/ الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي
105	2.10/ خطوات تصميم البرنامج التدريبي
105	3.10/ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي

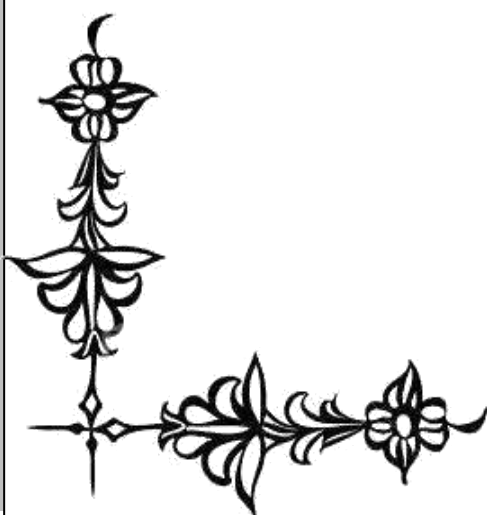
105	11/ البرنامج التدريبي المقترح
106	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
108	تمهيد
109	1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات
109	1.1/ عرض وتحليل نتائج دقة التمرير
112	2.1/ عرض وتحليل نتائج دقة التسديد "وارنر نلسن"
115	3.1/ عرض وتحليل نتائج الجري بالكرة "فاندر هوف"
118	2/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
118	1.2/ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
119	2.2/ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
121	3.2/ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
123	3/ الاستنتاجات
123	4/ الاقتراحات
124	خلاصة
126	خاتمة
128	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
23	يوضح طريقة التدريب المستمر	01
23	يوضح طريقة التدريب الفكري	02
25	يوضح طريقة التدريب التكراري	03
69	يوضح المسافة الاجمالية المقطوعة لكل لعبة وفقا لدور التمرکز	04
69	يوضح المسافة المقطوعة في لعبة المباريات للاعبين المعاصرين من المستوى الأعلى	05
70	يوضح المسافة النسبية التي قطعها اللاعبون في المناصب الخارجية وفقا لفئات النشاط.	06
71	يوضح معدل ضربات القلب أثناء مباراة 120 دقيقة	07
102	يوضح اختبار دقة التمرير	08
103	يوضح اختبار دقة التسديد "وارنر نلسن"	09
104	يوضح اختبار الجري بالكرة 25 م لفاندر هوف	10

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح نتائج "ت" للعينات المنفصلة للتحقق من التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات	96
02	يوضح الأدوات المستعملة في الدراسة	98
03	يوضح معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات المهارية	102
04	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار دقة التمرير	109
05	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار دقة التمرير	110
06	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التمرير	111
07	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار دقة التسديد	112
08	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار دقة التسديد	113
09	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التسديد	114
10	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة	115
11	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بالكرة	116
12	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري بالكرة	117



مقدمة



أهم ما ميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة وبرز نتائج الاختراعات العلمية الحديثة التي أحدثت تغيرات هائلة في كل مرافق حياتنا كافة، ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحداً من وسائل قياس مستوى التقدم الحضاري والاجتماعي في أي بلد من بلدان العالم ويتجلى ذلك واضحاً من خلال ما توصلت إليه الدول المتقدمة في تحقيق الانجازات الرياضية وكان ذلك بفضل ما توصل إليه العلماء والمعنيون بشؤون التدريب الرياضي.

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الاقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح، علم النفس، وعلم الاجتماع وعلوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الانجاز الرياضي وتطور الحالة التدريبية.

ولا يتم هذا إلا بايجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف إدارات ذات كفاءة عالية من التكوين والإعداد.

إن التطور الكبير الحاصل في الميدان الرياضي لم يكن وليد الصدفة ولكن جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي والتي أدت إلى نقض نقاط القوة والضعف في العملية التعليمية والتدريبية وعلاقتها باستخدام أساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب من أجل الوصول إلى أدق النتائج والاستجابات التي تكون قريبة من حالات اللعب الواقعي، مع التطور الذي طرأ على أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وارتفاع مستوى الأداء الفني للاعبين وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قواعد اللعب، الأمر الذي استدعى توجيه المزيد من الاهتمام بجميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

ولكي نحقق هذا المستوى ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب من الصغر للكف والكيف الذي يؤهله بأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية عالية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال المباراة.

كرة القدم الحديثة بتعدد المهارات المستعملة فيها والتي من خلال الأداء الصحيح والكامل لها يصل الفرد الرياضي المستوى الأمثل في الأداء، وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات نخص بالذكر طريقة التدريب المدمج والتي تعتبر إحدى الطرق التي يستعملها المدربين في كرة القدم لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب.

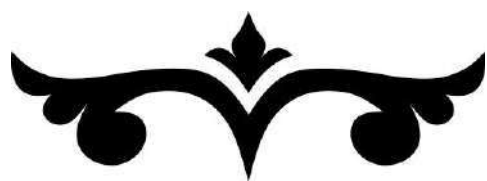
ولهذا تمحور موضوع بحثنا حول بناء برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج موجّه لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية والمتمثلة في: دقة التمرير ودقة التسديد والجري بالكرة ومعرفة أثره على أداء لاعبي الأشبال U17 وقد قمنا بتقسيم بحثنا إلى فصل تمهيدي وجانب نظري وجانب تطبيقي.

الفصل التمهيدي يحتوي على الإشكالية مع تحديد الفرضيات وأهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة والمثابهة والتعليق عليها.

أما الجانب النظري فيحتوي على ثلاث فصول كل فصل بدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة وقد جاء في الفصل الأول التدريب الرياضي وأنواعه، والتدريب المدمج، أما الفصل الثاني فقد تناول المهارات الأساسية في كرة القدم، بينما يتناول الفصل الثالث متطلبات كرة القدم وخصائص الفترة العمرية (أقل من 17 سنة).

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى فصلين، الفصل الرابع تحدثنا فيه عن الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، والفصل الخامس تناول عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة. وفي الأخير ذكرنا ما استنتجناه من دراستنا ثم الاقتراحات وأنهينا بحثنا بخاتمة.

الفصل التمهيدي



1/ الإشكالية:

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وسوثر تأثيرا مباشرا على عملية إتفاق ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها لتحقيق أعلى المستويات.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعب وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص127).

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج تدريبية مدروسة من أجل إعداد اللاعبين مهاريا إضافة إلى الجوانب البدنية والنفسية والخططية، ويعتبر التدريب المدمج أهم هذه الطرق.

ومن خلال اطلاعنا على مناهج تدريبي الفئات العمرية وخاصة فئة الأشبال ومشاهدتنا لمباريات في الأقسام السفلى اتضح لنا أن أغلب المناهج غير دقيقة علميا وأن الوحدات التدريبية تعطى بصورة غير مبرمجة ودون أن تكون هناك تدريبات مقننة ووجدنا نقص واضح في التركيز على البرامج التدريبية الخاصة بالمهارات الأساسية وهذا راجع لعدم وجود العقلية العلمية في تدريب المهارات الأساسية وعدم معرفة الطرق والوقت المناسب والزمن الكافي والأسس العلمية التي نستطيع من خلالها أن نصل بالناشئين إلى أعلى المستويات.

كل هذه العوامل جعلتنا نقترح طريقة التدريب المدمج كأحد أهم البرامج التدريبية الحديثة والتي قد تساهم في تطوير الأداء المهاري وباقي الجوانب الأخرى لدى الفئات الشبانية (أشبال) في رياضة كرة القدم، وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير المهارات الأساسية التالية: دقة التمرير - دقة التسديد - الجري بالكرة لدى المجموعة التجريبية؟
2. هل توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المهارات الأساسية: دقة التمرير - دقة التسديد - الجري بالكرة لدى المجموعة الضابطة؟
3. هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في تطوير المهارات الأساسية: دقة التمرير - دقة التسديد - الجري بالكرة ؟

2/ أهداف الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي مقترح يعتمد على أسس علمية.
- الكشف عن وجود أو عدم وجود أثر للتدريب المدمج في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التحقق من وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة.

3/ فرضيات الدراسة:

1-3/ الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

2-3/ الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لأثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير المهارات الأساسية التالية: دقة التمرير - دقة التسديد - الجري بالكرة.

4/ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في مسايرتها للاتجاهات العلمية المعاصرة في استعمال المناهج والطرق العصرية المدروسة في التدريب الرياضي وكذلك أهمية المهارات الأساسية كعامل مهم وضروري ومفيد في كرة القدم بالإضافة إلى أهمية المرحلة العمرية التي نتعرض لها في الدراسة وذلك من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والمورفولوجية.

كما يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم وتكمن أهميته في محتوياته ويمكن إيجازها في ما يلي:

- يساعد في الحصول على تحكم تقني ومهاري كبير جدا بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي، خططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية يسهل على اللاعب الديناميكي والمشاركة والفعالية.
- التدريب الشامل المدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم والعكس باتباع مبدأ التسلسل والحركية والاستعراض في اللعب. (Dellal, Alexander, 2008, P.29).

5/ أسباب اختيار الموضوع:

1-5/ أسباب ذاتية:

- كوني مدرب ومن خلال تجاربي المتواضعة لاحظت ضعف في إتقان بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين.
- محاولة الوصول إلى أفضل الطرق لتطوير هذه المهارات.

2-5/ أسباب موضوعية:

- إبراز أهمية التدريب المدمج في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- توفر المصادر والمراجع.
- سهولة تطبيق هذه الطرق وبساطة الأدوات والأجهزة المستخدمة فيها.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والتطبيقية.
- عدم تطور الأداء الفني للاعب كرة القدم وعدم الحصول على نتائج إيجابية رغم الشروط المتوفرة.
- عدم اهتمام مدربي كرة القدم بالجانب المهاري وخاصة تطوير أداء المهارات الأساسية التي لها تأثير بليغ في رفع المستوى الأدائي.

6/ مصطلحات الدراسة:

➤ البرنامج التدريبي:

- **التعريف الاصطلاحي:** هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة التفصيلية التي من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وكذلك يعتبر مجموعة من الخيارات التعليمية المقترحة التي تتبع المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن، المدرب، الطريقة الامكانية المحتوى التنظيمي وغيرهما من الأمور التي تزيد من إمكانية تنفيذ المنهج.

- **التعريف الاجرائي:** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من طرائق التدريب وفق أسس علمية لأجل تطوير جوانب التفوق الرياضي والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي.

➤ **التدريب المدمج: التعريف الاصطلاحي:** هو عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات البدنية والمهارية للاعبين. (Dellal Alexander : 2008).

- **التعريف الاجرائي:** هو طريقة من طرائق التدريب الرياضي تسعى إلى الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية وذلك من أجل تحقيق الهدف المرجو الوصول إليه.

➤ **المهارات الأساسية في كرة القدم: التعريف الاصطلاحي:** تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (محمد عبده صالح، محمد ابراهيم مفتي: 1994).

- **التعريف الاجرائي:** هو طريقة من طرائق التدريب الرياضي تسعى إلى الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية وذلك من أجل تحقيق الهدف المرجو الوصول إليه.

○ **المهارات الأساسية باستخدام الكرة وتمثل في:** 1- الجري بالكرة، 2- استقبال الكرة، 3- التسديد، 4- المراوغة، 5- التمرير.

○ **المهارات الأساسية بدون كرة وتمثل في:** 1- الخداع بالجسم، 2- الوضع الدفاعي، 3- الجري وتغيير الاتجاه، 4- الارتقاء.

➤ **التعريف الاصطلاحي لكرة القدم:** هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما اشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رومي جميل: 1986، ص52).

➤ **التعريف الإجرائي لكرة القدم:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما بنفس العدد من اللاعبين تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط.

➤ فئة أقل من 17 سنة: التعريف الاصطلاحي: وهو سن المراهقة وتسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبياً وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية وإهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته. (صالح محمد علي أبو جاد: 2007، ص405).

- التعريف الإجرائي للفئة: هي فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة القدم من خلال مساره الكروي وهي الفترة التي تبدأ من 15 إلى 17 سنة.

7/ الدراسات السابقة والمثابرة:

كانت الدراسة الأولى لـ ماهر أحمد حسن البياني وفارس سامي يوسف، تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة"، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004. تهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارية الأساسية تت سن 17 سنة في كرة القدم وتأثير البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات البحث. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وقد تم تطبيق الدراسة على عينة تتكون من 40 لاعبا مقسمة إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وأخرى ضابطة لنادي الحسين المشارك في الدوري وقام الباحثان بتطبيق اختبارات بدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة، السرعة، الرشاقة، المرونة، المداومة، القوة)، واختبارات للمهارات الأساسية (التهديف، الدحرجة، الاخمد، السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة).

وقد خلصت الدراسة إلى:

- ظهور تطور في مستوى اللاعبين في المهارات الأساسية محل الدراسة لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- ظهور تطور في مستوى اللاعبين في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية السابقة الذكر لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب أقل من نتائج المجموعة التجريبية.

أما الدراسة الثانية فهي لـ توهامي حمداوي، 2010، رسالة ماجستير في التدريب الرياضي، جامعة الجزائر3. تحت عنوان "دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة"، وتهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء

التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته والذي يلائم مثل هذه الدراسات.

وقد تم اختيار 34 لاعبا كعينة للدراسة (17 عينة تجريبية، 17 عينة ضابطة) من جنس الذكور المنخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة ضمن صنف الأواسط لموسم 2009-2010.

وقد خلصت الدراسة أنه يجب الاعتماد على تطوير الصفات البدنية المختلفة وفق مهام تقنية مهارية وخططية ونفسية ونظرية كلوحة متكاملة مع الأخذ بعين الاعتبار الاهداف التنموية والتعليمية والتطويرية في كل مرحلة من مراحل التدريب والنمو المورفولوجي للاعبين من بداية التكوين إلى نهايته مع التوزيع العلمي المدروس لحمولات التدريب المدمج والشامل من خلال ما تمليه مرحلة أو فترة التدريب أو التكوين.

بالنسبة للدراسة الثالثة لـ فغولي سنوسي، مذكرة ماستر، جامعة مستغانم، 2011، تحت عنوان "اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (17-19 سنة)"، وتهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح (التمارين المدمجة) في تطوير تحمل السرعة، واستخدم الباحث العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 30 لاعب 15 لاعب من ترجي مستغانم كعينة تجريبية و15 لاعب من وداد مستغانم كعينة ضابطة.

وقد خلصت الدراسة إلى:

- حدوث تطور في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية، حيث تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية.
- تطور في القدرات البدنية مع تحسين في المستوى البدني.
- التأكد على أهمية التمارين المدمجة في تطوير وتحسين الجانب البدني للاعبين وخاصة تحمل السرعة.

أما بالنسبة للدراسة الرابعة لـ مساليني لخضر، 2014، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3. تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرها على المهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية على بعض فرق البطولة الجهوية الغربية للمستوى لفئة أقل من 20 سنة"، تهدف الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرها في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة، وقد تم استخدام المنهج التجريبي من قبل الباحث لملائمته في حل مشكلة الدراسة.

اختيرت عينة الدراسة بطريقة العمدية متمثلة في فريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي أقل من 20 سنة ينشطون في البطولة الجهوية الغربية للمستوى ب والتي شكلت بنسبة 20% من المجتمع الأصلي والذي يمثل 10 فرق أما عينة اللاعبين قدرت بـ 36 لاعب بنسبة 18% من المجتمع الأصلي الذي يقدر بـ 200 لاعب.

وقد خلصت الدراسة إلى:

- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية وهو لصالح العينة التجريبية.

كانت الدراسة الخامسة لـ بلفريطس ياسين ونابي محمد ناج، أطروحة دكتوراه، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2018-2019، تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة". وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي الذي يلائم مثل هذه الدراسات، وتكونت عينة الدراسة من 32 لاعبا من فئة الأواسط التي تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في فريقين لكرة القدم يتكون منها من 16 لاعب أحدهما كمجموعة ضابطة والأخرى كمجموعة تجريبية.

وقد خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة 8 أسابيع يواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع بطريقة التدريب المدمج له أثر إيجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية لدى أواسط كرة القدم، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات المهارية وأن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعيدة.

أما الدراسة السادسة لـ برواق حسان ومقران إسماعيل، أطروحة دكتوراه، جامعة قسنطينة 2، عبد الحميد مهري، 2022، تحت عنوان "أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17 سنة)"، وتهدف الدراسة إلى معرفة أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات التمرير الطويل والمراوغة والتسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة 15-17 سنة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، مع تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية

والمهارية تمثلت الاختبارات البدنية في (اختبار 40 م سرعة، اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ، اختبار شارجنت، اختبار نافاث 20م) واختبارات مهارية تمثلت في (اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة، اختبار التسديد على المرمى، واختبار المراوغة) وإعادة تطبيق الاختبارات البعدية على العينتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج.

واشتملت العينة التي استهدفتها الدراسة على 32 لاعبا من فريقين وتم اختبار العينة بشكل عمدي وهي تحتوي على مجموعة ضابطة بـ 16 لاعبا من فريق و16 لاعبا من فريق آخر كمجموعة تجريبية.

وأهم ما أسفرت إليه الدراسة هو ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج لبما له من أثر إيجابي على تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.

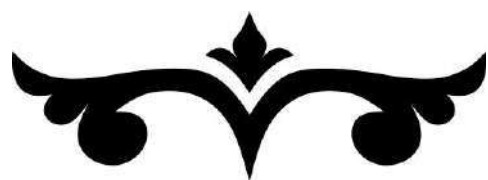
8/ التعليق على الدراسات السابقة:

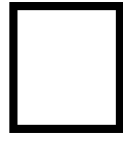
نهدف من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والتطبيقية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلوماتي من هذه الدراسات والتي بدورها تساعدنا على تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة فالدراسات التي استعنا بها معظمها اعتمدت على برامج تدريبية مدمجة وتأثيرها على الصفات البدنية والمهارية وكلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يتماشى مع طبيعة المشكلات وكذا التشابه في طبيعة إختبار العينة مع اختلاف في عدد أفرادها.

ولهذا قمنا بدراسة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ولقد استقنا من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحثين في هذا الموضوع وقد ساعدتنا على:

- إعداد وصياغة الاشكالية.
- وضع محتوى الفصول.
- تحديد متغيرات الدراسة والاختبارات المستخدمة.
- وسنستعين بهذه الدراسات على تفسير النتائج المتوصل إليها باستخدامها كسند لتبرير النتائج المتوصل إليها والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة النتائج.

الجانِب النظري



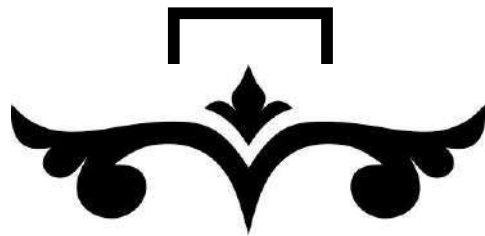


□ الفصل الأول

التدريب الرياضي الحديث

والتدريب المدمج

في كرة القدم



تمهيد:

التدريب الرياضي هو علم قائم بذاته، حيث تطور هذا المجال بشكل هائل مع تطور المجال الرياضي ومواكبة للتطورات الحاصلة في مختلف المجالات، فقد طرأت عليه العديد من التغيرات للوصول بالرياضي لأعلى المستويات وتحقيق الإنجاز الرياضي.

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

1/ التدريب الرياضي:

1-1/ مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد: 2004، ص21).

ويعرف أيضا هو "أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (مهند حسن البشتاوي: 2005، ص03).

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسيولوجيا وغيرها من العلوم، كما أنه يعتمد على تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي واكتسابها من خلال الأبحاث والتجارب العملية والخبرات بعدا علميا واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: 2008، ص17).

إن التدريب الرياضي عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما اشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادر على بذل المجهود المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل. (يحي السيد الحاوي: 2002، ص10).

2-1/ أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

1-2-1/ التدريب بالمشاركة:

والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة وأكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أدائهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة.

1-2-2/ تدريب الأداء:

وهو نفس الأساس نشاط معرفي يشتمل إعدادا محددا ومتخصصا من أجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي، خبراء البيوميكانيك، خبراء الفسيولوجيا، خبراء العلاج الطبيعي). (نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري: 2003، ص 31، 32).

1-3/ أهداف التدريب الرياضي:

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

- الارتقاء بمستوى الاعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإتيقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإتيقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسن الحالة الصحية.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- الإعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغناؤه بالمعلومات الخاصة بتغذية ووظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها.
- تحقق أهداف التدريب الرياضي من خلال إحراز المنتخبات للألقاب العالمية عربية قارية أو أولمبية وكذا الوصول إلى المنافسات النهائية.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين والانصياع لقرارات الحكام ومراعاة أداء الآخرين والأخذ بها إن كانت على صواب. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: 2008، ص 20-21).

1-4/ أنواع التدريب:

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

1-4-1/ التدريب اللاهوائي: يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

1-4-2/ التدريب الهوائي: يتمثل في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للزمن اللاهوائي.

ينظر إلى التكيف للتدريب باعتباره مجموع التغيرات التي يسببها التكرار المنظم للتمارين. (جمال صبري فرج: 2010، ص ص 34-35).

1-5/ حمل التدريب الرياضي:

✓ المدرسة الألمانية:

هو العبء أو المجهود البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي والدوري والعقلي) نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة.

✓ المدرسة الروسية:

هو تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية.

✓ المدرسة الأمريكية:

هو حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث (الشدة- الحجم- الكثافة). (أشرف محمود: 2016، ص ص 107-108).

1-5-1/ أنواع ومكونات حمل التدريب:

ينقسم حمل التدريب إلى نوعين هما:

- حمل التدريب الداخلي: ويقصد به حجم التأثيرات الفسيولوجية والنفسية الواقعة على أجهزة الجسم الداخلية كنتيجة لأداء الجهد المبذول. (أحمد نصر الدين سيد: 2003، ص 24).

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

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

○ حجم الحمل Quantity of Load: ويقصد به طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن أو طول

المسافة مقاسا بالمتر أو الكيلومتر، كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي رفعها في تدريبات الأثقال مثلا، وعموما يمكن تمييز مكونين لحجم الحمل هما:

- فترة دوام الحمل Duration.

- تكرار الحمل Frequency.

○ **كثافة الحمل:** وهي تعني العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل، أو بين الحمل والراحة خلال أداء الجرعة التدريبية أو خلال وحدة التدريب ككل (الساعة التدريبية). (أحمد نصر الدين سيد: 2003، ص25).

1-5-3/ تقنين حمل التدريب للناشئين:

يجب أن يتم تنظيم تدريب الناشئين واختبار طرق تدريبهم في ضوء مراعاة الفروق الفردية والحالة الصحية ومستوى إعدادهم، الأمر الذي يفرض العناية بصفة خاصة بالتقنين في حمل التدريب الرياضي في هذه المرحلة، بحيث يتم التدرج في زيادته تبعا لنمو الحالة التدريبية للجسم، مع مراعاة تجنب أحمال تدريبية عالية لا تتناسب مع مستوى الناشئين، وذلك كنتيجة لـرغبتهم أو إحساسهم للوصول إلى أداء مستوى عالي من خلال التدريب العنيف الذي يعطي في البداية نتائج سريعة نتيجة لاستخدام أحمال كبيرة مع الناشئين وسرعان ما تختفي مؤدية إلى نتائج غير طيبة. (كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: 2008، ص 481).

1-6/ مبادئ التدريب الرياضي:

1-6-1/ الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):

هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.

إحدى المبادئ الفسيولوجية للتدريب هو الفردية والتي يجب الأخذ به عند وضع أي برنامج تدريبي، حيث أن يوضع في الاعتبار الاحتياجات المعنية على الخصائص والقدرات الفردية. (نايف مفضي الجبور: 2012، ص47).

ويقول عماد الدين عباس نقلا عن "وشعلان" أن: "التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع كل لاعب على حدى وأيضا في الجانب المهاري والخططي. (عماد الدين عباس أبو زيد: 2005، ص166).

1-6-2/ مبدأ التدرج:

مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى. (مفتي إبراهيم حماد: 2004، ص50).

والتدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي. (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: 1996، ص48).

والتدرج يعني سر خطة التدريب وفقاً لما يلي:

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

1-6-3/ مبدأ التكيف:

يعرف التكيف بأنه الاجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب. (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: 2002، ص ص 297-298).

إن الحمل الذي يعطي للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تمييز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل. (عماد الدين عباس أبو زيد: 2005، ص 163).

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية. (بهاء الدين إبراهيم سلامة: 2005، ص 288).

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

- تحسيناً في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.
- تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحكم العضلي.
- زيادة كفاءة عمل العضلات والعظام والأربطة. (مفتي إبراهيم حماد: 2001، ص44).

1-6-4/ الخصوصية:

يقول ابراهيم حماد: التطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذي ينفذ من خلاله. (مفتي ابراهيم حماد: 2001، ص52).

إن الاستجابة أو التكيف للتدريب محدد بالنسبة لنوع النشاط وحجم وشدة التدريب فالاعتماد على القوة أو التحمل أو السرعة في بعض الأنشطة والرياضات يكون بنسب متفاوتة مرتبطة بمتطلبات العمل والأداء في هذه الأنشطة. (نايف مصطفى الجبور: 2012، ص48).

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

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.
- خصوصية العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي. (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: 1996، ص189).

1-6-5/ التنويع:

ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل، كما أن التغيير والتنويع في التدريب يؤدي إلى زيادة حماس اللاعب / اللاعبة.

يتحقق تنويع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنويع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.
- استخدام الألعاب الصغيرة. (مفتي ابراهيم حماد: 2001، ص54).

وتشير نبيلة عبد الرحمان، وسلوى عز الدين أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشد، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سيل المنافسة. (نبيلة عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري: 2001، ص21).

1-6-6/ الإحماء والتهدئة:

يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة. (مفتي ابراهيم حماد: 2001، ص 55).

ويؤكد أسامة كامل راتب على أنه يجب الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرعة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

- إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.
- زيادة معدل التنفس.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- الوقاية من تمزق العضلات بتمارين الإطالة.
- كما يراعي إعطاء تمارين التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع. (أبو العلا عبد الفتاح: 2012، ص 43).

1-6-7/ التحميل الزائد:

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

فائدة التحميل الزائد هي:

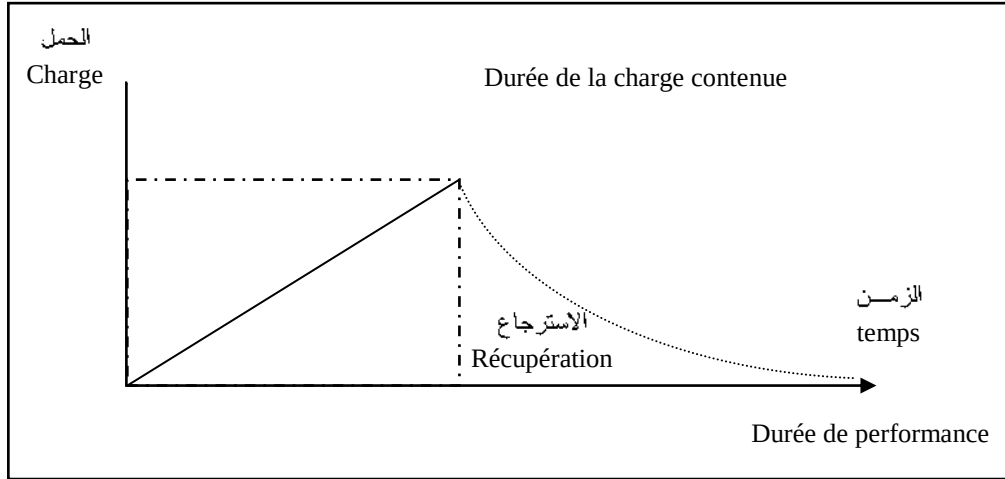
- تحسين كفاءة الجهاز العصبي.
- تلبية احتياجات الجسم من بروتينات وغيرها بالنسبة للعضلات.
- إرسال المزيد من الدم إلى العضلات بالنسبة لزيادة كفاءة الجهاز العصبي. (مفتي ابراهيم حماد: 2001، ص 51).

1-7/ طرق التدريب الرياضي:

1-7-1/ طرق التدريب الكلاسيكية:

1-7-1-1/ طريقة التدريب المستمر:

يشير "شاكر فرهود" إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول الدين الأكسيجيني عند تكوين حمل التدريب. (شاكر فرهود الدرعة، 1999، ص 75).



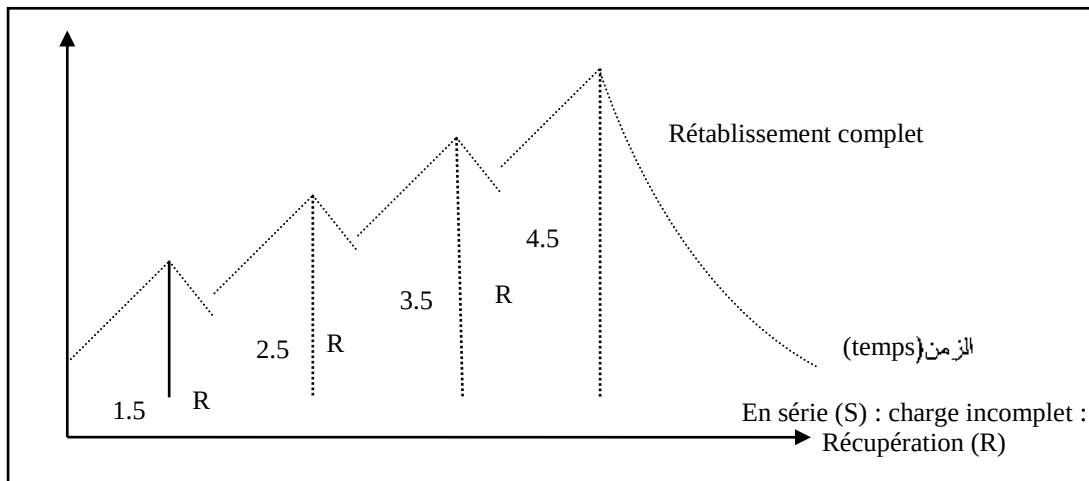
الشكل رقم (1): طريقة التدريب المستمر.

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها وهي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25 - 75 % من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرارات.
- فترة الراحة البيئية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.

1-7-2/ طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة. (أمر الله أحمد البساطي: 1998، ص 57).



الشكل رقم (02): طريقة التدريب الفتري

وتنقسم إلى:

أ/ طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة:

يذكر "البشتاوي" أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاتها:

- شدة التمرينات: تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60 - 80% من أقصى مستوى للاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50 - 60% من أقصى مستوى للاعب.
- حجم التمرينات: يمكن استخدام الأثقال الإضافية من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين 15-30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.
- فترات الراحة البيئية: يفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البيئية مثل: تمرينات المشي والاسترخاء. (وجدي مصطفى الفاتح: 2002، ص ص 326-327).

ب/ طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يرى "مصطفى وجدي" أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلّة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة)، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسيجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، والحجم هذا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى النبض القلبي كمعيار للراحة والتي لا تزيد هنا 160 ثا أو عند وصول دقات القلب 120-130 ن/د. (مهند حسين البشتاوي: 2005، ص 65).

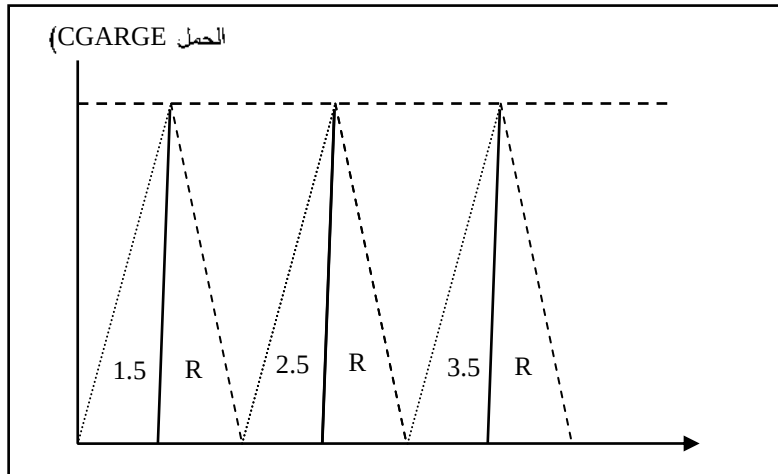
ويشير "عادل عبد البصير" إلى أهم مميزاتها، وهي:

- حجم التمرينات: ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمرينات القوة من 8-10 مرات.
- فترات الراحة البيئية: تزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البيئية مثل تمرينات الاسترخاء.

1-7-3/ طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع، كما يتميز هذا التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطور السرعة الانتقالية، والقوة العظمى، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: 2002، ص 335).



الشكل رقم (3): طريقة التدريب التكراري

1-7-4/ طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترتي أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة تحت هذه التسمية (التدريب الدائري - Circuit Training) إلى "أدامسون ومرغان" بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات، ومن ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين والمدرّبين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات كثيرة حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية ويعتمد التدريب الدائري في جوهره على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين)، وأداء أكبر كمية من العمل. (أمر الله الباسطي: 1998، ص 103).

1-8/ طرق التدريب الحديثة:

1-8-1/ التدريب المتقطع:

هو عبارة عن ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصي حيث تساعد في تنمية المجموعات العضلية التي لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في النشاط التخصصي الأمر الذي يقي اللاعبين من الإصابة، كما أن عملية التغيير في التدريب تكون محفزا نفسيا للاعبين، ويحافظ على مستوياتهم في غير أيام التدريب. (Ronald, C.: 2010, P.77)

إن التمارين المتقطعة تمثل شكلا جوهريا في التدريب الرياضي الحديث بشكل عام والتحضير المرتبط بكرة القدم بشكل خاص. (Dellal Alexander: 2008, P.145).

حيث قام كل من (Bangasbo) 1994، و (Verheijen) 1997 "بتحليل كرة القدم على شكل تمارين متقطعة لأن اللاعب في كرة القدم يقوم بحركات متنوعة تجمع بين الجري، المشي، المراوغة، السرعة في اتجاهات مختلفة بشدات تتنوع حسب متطلبات المركز مستوى اللعب الخبرة وكذا الدور المشغول في الفريق. (Dellal Alexander: 2008, P.122).

1-8-1-1/ أنواع التدريب المتقطع:

يقسم كل من (Pradet) 2002، (Billat) 1996 إلى أربعة أقسام:

✓ **التدريب المتقطع طويل المدى:** يكون الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية ذات الشدة تحت القصوى لمدة ثلاثة دقائق تتبع بفترات راحة نشطة لمدة ثلاثة دقائق.

الرياضي في هذه الطريقة يقوم بتكرار جهد ذو نوعية عدة مرات بحيث يصل عدد التكرارات إلى ستة وتضبط الشدة لتغلب الاستقطاب الطاقوي الهوائي. مثل: 3 مدافعين ضد 3 مهاجمين في مربع بضلع 15 متر.

✓ **التدريب المتقطع المتوسط المدى:** الخلفية العلمية لهذا الصنف تتشابه مع سابقها في النوع الأول إلى أنه في هذا الأسلوب الدين الأوكسجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأكسجين خلال فترة الراحة النشطة ويكون زمن الجهد والراحة من 02 دقيقة إلى 2:30 دقيقة.

ويصل عدد التكرارات إلى 8 حتى 10 تكرارات. أما عن شدة الجهد فتكون أكثر من السرعة الهوائية القصوى بـ 5 كلم/سا.

✓ **التدريب المتقطع القصير المدى:** في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتقطع المتوسط مع الزيادة في شدة العمل أكثر من النوع الثاني، حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية ولا تفوق 60 ثانية، في حين تصل فترة الراحة إلى 1:30 دقيقة. وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأكسجين في فترات الراحة يقل من تزايد الدين الأوكسيجيني، بحيث تقارب شدة العمل 100 من السرعة الهوائية القصوى. (Gille Cometti : 1999, P.140).

1-8-2/ طريقة تدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه م حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين قبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (وجدي مصطفى عبد الفتاح، محمد لطفي السيد: 2002، ص133).

1-8-3/ طريقة التدريب بتمارين الإطالة Stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة وتقوم على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات. (سعيد خليل محمود: 2008، ص121).

أما "Alford" فقد عرفها أنها طريقة تدريب مصممة لغرض تنمية المطاطية العضلية حيث تنبسط المجموعات العامة أولاً تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر ممكن. (Alford :1989, P21).

1-8-4/ طريقة التدريب للعب:

تتميز بالتغير المستمر في الشدة طبقاً للاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب، وتمتاز هذه الطريقة بأن العمل فيها يتشابه مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، وهي طريقة ممتعة ومؤثرة ويستطيع المدرب بواسطتها اختيار التمارين وأزمنتها وواجباتها بما يتناسب وقابلية اللاعبين. (يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: 2006، ص306).

1-8-5/ طريقة التدريب البليومتري:

تعد تدريبات البليومتري من أحد أهم أشكال التدريبات التي تساهم بشكل كبير في تنمية القدرة العضلية وخاصة للطرف السفلي لجميع الأنشطة الرياضية التي تتطلب مستوى عال من القوة والسرعة سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية. ويعتبر أيضاً التدريب البليومتري أحد أنواع تدريبات

المقاومة التي تستخدم في تدريبات القوة المميزة بالسرعة، أو القوة الانفجارية Explosive Power والتي تعد أحد الأساليب التي يتم استخدامها لاحسين سرعة الانطلاق سواء للجري أو الوثب. وهو ما يتطلب توافر القدرة العضلية أو القوة الانفجارية التي تعمل على استخدام قوة بسرعة عالية.

1-8-6/ التدريب المدمج: سيتم التطرق إليه بالتفصيل لاحقا.

2/ تخطيط البرامج التدريبية:

2-1/ مفهوم البرنامج التدريبي:

إن برامج التدريب الرياضي تستخدم تمرينات وتدرجات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على اساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى. (عامر فاخر الشغاتي: 2013، ص36).

والبرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي معاد بدء وانتهاء العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (يحي السيد الحاوي: 2002، ص101).

يتكون التخطيط، على أساس التقييم التشخيصي، من تحليل وتحديد هيكلية المشروع وإضفاء الطابع الرسمي عليه وتوجيهه وفقا للأغراض والأهداف، وهو نهج تم رفضه من خلال منهجية. للتمييز بحكمة قدر الإمكان، الأغراض والأهداف والمهام الدقيقة إن وجدت، يجب تحديد وتحليل عدد معين من العناصر والعوامل الثابتة التي ينطوي عليها البحث عن الأداء. (Philippe Leroux : 2006, P.20).

2-2/ أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية:

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

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

وتحديد مواعيد البطولات المختلفة خلال العام التدريبي هام جدا عند وضع المدرب لخطة التدريب السنوية كذلك فإن مواعيد البطولات الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية يلعب دورا أكثر أهمية في تخطيط عملية التدريب.

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

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

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

ثالثا: الإمكانيات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب ومساعدتي المدرب والإمكانيات المادية. (أشرف محمود: 2016، ص ص 24-25).

2-3/ خطوات تصميم برنامج رياضي:

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

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
 - الهدف والأهداف الإجرائية.
 - محتوى البرنامج.
 - تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
 - تنفيذ البرنامج.
 - الأدوات المستخدمة في البرنامج.
 - تقويم البرنامج.
- (يحي السيد الحاوي: 2002، ص 107).

2-4/ الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء، وهي:

❖ ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتى البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته المدنية عمن أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

❖ الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات ما يؤدي لمواقف وخيمة. (يحي السيد الحاوي: 2002، ص 108).

ويتم عن طريق أداء بعض التمرينات ذات الطبيعة المعينة م بحيث استمرارية العمل وطبيعة التأثير وتسلسل الأداء بحيث يمكن خلالها رفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية ذات التأثير المباشر لإنتاج الطاقة عن طريق العمل الهوائي، وتجهيز العضلات العامة والخاصة لتلقي العبء القادم دون ما حدوث أي أضرار. (أحمد رويني: 2018/2017، ص 19).

❖ مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية، فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.

❖ مراعاة التغذية المناسبة والراحة النفسية:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشاط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة، وفي نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والتي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

❖ تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم للحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لابد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج. (يحي السيد الحاوي: 2002، ص 108).

3/ التدريب المدمج:

3-1/ تعريف التدريب المدمج:

التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية مع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة.

التدريب الشامل والمدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة. (Marion , a.: 2000, P.35).

ومثال ذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة من الوقت (3 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (3 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة). (عصام الوشاحي: 1994، ص 505).

يعرف على أنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، وتهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، وهي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومتر في نفس المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا، أن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات. (Dellal Alexander : 2008 ; P.29).

3-2/ أهداف وأهمية التدريب المدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته ومحتواه وسيروته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.
- إكتساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- اكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية.

(Chanon. R-baux : 2008, P.249).

تكمّن أهمية التدريب الشامل والمدمج في محتويات ويمكن إيجازها فيما يلي:

- التدريب الشامل والمدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جداً، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الدينامي والمشاركة الفعالة.
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم والعكس بإتباع مبدأ التسلسل والحركة والاستعراض في اللعب. (Jean Paul : 2008 , P.17-19).

3-3/ أشكال وأنواع التدريبات المدمجة:

يعد هذا الأسلوب مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على مستواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلاً عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية، لذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار وذوو المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، والمهارية خططية بدنية. (أمر الله أحمد البساطي: 1998، ص 200).

3-4/ خصائص التدريب المدمج:

يتميز هذا التدريب بعدة ميزات هي لا تختلف كثيراً عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

❖ التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي:

من أولويات المدرب في المستوى العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمباشرة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية التدريب المثالية والنموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية والخططية وهي نفسها الاحتياجات والخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية وهو ما

يوضحه المثال الآتي أثناء مقابلة تدريبية يلعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص بالفريق مما يسمح له بمواجهة عالية عند المقابلة الرسمية بحيث ينجز هذا العمل وفق مناظرة نوعية من الضغط العالي أثناء حصص التدريب والنهاية توقع تفوق ورد فعل خططي كبير جدا.
(Doccet : 1980, P.16-18).

❖ التدريب المدمج تدريب نشط:

هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع ابتداء من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحضور على سرعة الادراك الاختباري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذا يعني ربح الوقت.

❖ التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي:

هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطئية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي.
(Jean Luc Cayl-remy lacramp : 2001, P.29-33).

❖ التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات:

وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على معالم هي: (T. Reilly and V. Thomas, 1976, P87-89).
- دراسة النبضات القلبية: ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الاسترجاع بوقته ونوعه لكن فبالعمل المنقطع تعطي تعقيدا في التحليل، كما أن الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات استرجاع بين كل مجهود.
(Mombaerfs. F : 1991, P183-184).

- دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم: من خلال الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي وبهدف الحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفس النتائج الإحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات فكانت النسب الآتية: 50% أكثر من 20 ثانية، 32% من 20 إلى 50 ثانية، 18% من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة.
- مبدأ تعاقب العمل والراحة: الوضعية الدفاعية أو الهجومية تقدم على أساس وحدة قاعدية من المجهود في لعب كرة القدم، هذه الوضعيات الدفاعية أو الهجومية يمكن أن تخلق تسلسل في اللعب، هذه الوحدة التسلسلية في الوضعيات المتقطعة بفترات الدفاع والهجوم هي بدون شك تتلشى بمرور الوقت وفي مساحات اللعب، عند هذا المستوى الذي يتسم بتصميم المهام الخطئية فوضعية اللعب هي وضعيات مقطعة بفترات راحة إيجابية يتأثر أما باستئناف اللعب أو بالمخالفات بحيث تكون الفترات المحددة للراحة أقل زمن ومتقطعة مع خفض شدة حمولة العمل، هاته الفترات الإيجابية للراحة المدرجة بعد المجهود المتقطع للعب والمقدرة من 0 إلى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة إلى 15 ثانية، وفي نفس التوجه يوجد ثلاث أنواع لتوزيع الراحة وهي على الشكل الآتي:
- زمن اللعب أقل من وقت الراحة أو من زمن اللعب من وقت الراحة أو زمن اللعب يساوي وقت الراحة.

❖ التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب:

اعتمادا على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية أو التدريبية ثم إسقاطها كأهداف تحضيرية.

3-5/ معايير التحكم في التدريب المدمج:

ينطلق هذا التدريب أساسا من حقيقة اللعب في كرة القدم وبنوية الوضعيات الحاصلة في مختلف المتغيرات التنافسية بحيث يمكن إيضاح معايير التحكم في حقيقة تنفيذ هذا التدريب فيما يلي:

• التأقلم مع المعايير التطبيقية:

بحيث يتحكم في التدريب الشامل والمدمج من خلال:

- مقاييس المساحات التدريبية تكون على النحو الآتي: 1/2، 2/1، 3/4 من مساحة اللعب الحقيقية.
- عدد اللاعبين المتنافسين يكون وفق تناسق ثلاثي أو رباعي أو سباعي ... إلخ.

- التوجيهات والنصائح المقدمة تكون على مستوى الهدف المقصود كالمراقبة الفردية، أو الدفاع عن المنطقة أو عدد لمسات الكرة.
- مدة دوام المقطع التدريبي تكون حسب الهدف والشعبة الطاقوية بحيث تكون المدة من 7-15-30 ثانية أو 1 دقيقة أو 2 دقيقة أو 3 دقائق فأكثر.
- مدة دوام الراحة بين المقاطع التدريبية تكون من 15 إلى 30 ثانية أو مساوية أو أكبر أو أقل من مدة العمل.
- نوعية الراحة بين المقاطع والسلاسل التدريبية تكون سلبية أو إيجابية. (Daniel le galais :2007, P.78).
- مجموعات معطيات التحكم في التدريب المدمج: يمكن التحكم في سيرورة التدريب الشامل والمدمج من خلال:
 - النبضات القلبية: تعتبر النبضات القلبية وسيلة سهلة وفعالة لقياس المجهودات الطاقوية الهوائية واللاهوائية وكذا حالة الاسترجاع وعيه يجب الأخذ بعين الاعتبار للتحكم في حمولة التدريب الرياضي وتكون عمليا على النحو الآتي:
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية سلسلة من المقاطع التدريبية فأوقات الراحة تكون جد قصيرة من أجل التمكن من الحصول على كشف دقيق لتأثير الحمولة الداخلية.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية مقطع تدريبي فالراحة تكون طويلة نسبيا ابتداء من دقيقة واحدة.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية الراحة بين مقطعين تدريبيين أو بين سلسلتين.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية آخر مقطع تدريبي، ثم بعد ذلك تأخذ بعد 5 دقائق من أجل تقييم الاسترجاع النهائي ونتائج أهداف الحصة.
 - الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية: التحكم المثالي في النبضات القلبية تسمح وتمنح احتساب الدقات القلبية الفورية مع أو بدون بحث معمق أو دراسة عملية وعليه يمكن اعتماد القياس اليدوي التي تعبر على دقة مقبولة ويكون على النحو الآتي:
 - احتساب الوقت خلال 10 دقات قلبية.
 - الحساب يبدأ عند سماع الدقة الأولى من الشريان إلى غاية آخر دقة أين يتوقف الحساب ويطبق وفق المعادلة الآتية: $10 \times 60 / \text{الوقت أو } 600 / \text{الوقت} = \text{النبضات/الدقيقة}$.
 - الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب: من الضروري معرفة النبضات القلبية في حالة الراحة كشرط أول لتحديد النبضات القصوى للاعب كرة القدم وذلك انطلاقا من القدرة القصوى الهوائية فالهدف من استعمال حساب النبضات القلبية هو تحديد شدة المثير من 50 إلى 100% من القدرة القصوى الهوائية بحيث تسمح لنا التحكم فيما يلي:

- السرعة القصوى الهوائية.
- القدرة الهوائية القصوى أي 100 % من السرعة القصوى الهوائية وهو ما يعرف الزمن الأقصى للجري المحسوب للاعب كرة القدم عند 100% من السرعة القصوى الهوائية.
- المداومة الهوائية وهو التقدم في أوقات مقررّة بنسبة مئوية من السرعة القصوى الهوائية من 75% إلى 100%. (Daniel le galais :2007, P.52).

3-6/ الوحدات القاعدية للتدريب المدمج:

تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية لعملية التدريب بحيث أن يحتوي على تسلسل التصرفات التقنية والخطية وتوقعات قليلة للعب ثم مواصلة العمل وعليه يمكن التعرف من خلال القيمة الطاقوية لهذه الوحدة القاعدية وهو ما يمكن من التحكم في حمولة التدريب بدمج هذه الوحدات مع مقاطع التدريب المختلفة الأهداف.

- الوحدات القاعدية للتدريب الشامل والمدمج خاصة من الناحية البدنية يكون متحكم فيه بصفة جيدة وفق إمكانية تعديل وأقلمة عدد الوحدات التدريبية ومدة تسلسل التصرفات ويمكن تحديده على النحو الآتي:

- 15 ثا + 15 ثا = 30 ثا تعاد 12 مرة ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 3 إلى 6 مرات.
30 ثا + 15 ثا = 45 ثا تعاد 8 مرات ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 3 مرات.
8 د + 4 د = 12 دقيقة تعاد 2 مرة ثم الاستئناف بإعادة من 1 إلى مرتين.

(Jurgen. Weinek : 1997, P.411-419).

3-7/ محتوى حصص التدريب الشامل والمدمج:

عندما نكون قد حددنا هدف خاص لحصّة تدريبية فإننا إذا شخصنا مشكل اللعب ثم بعد ذلك نعرف الأهداف الخاصة بدقة عالية وهذه الطريقة تتكون من ست حصص تدريبية قاعدية وأولية والتي تهدف إلى:

- الحفاظ والتقدم بالكرة مع وضع عكسي هو معارضة التقدم بالكرة.
- افقار توازن الدفاع مع وضع عكسي هو استرجاع الكرة.
- الانهاء مع وضع عكسي هو الدفاع والحفاظ على المرمى.

كما أن طريقة التدريب الشامل والمدمج في محتواها تعتمد على تحليل الوضعيات وفق مبدآن أساسيان هما اللعب التنافسي وهي نقطة البداية والنهاية لكل المتغيرات، والثاني هو قراءة وتحليل التقرير العكسي الذي يسمح بالتخلص من مشكلات اللعب التي تعتبر نقاط قوة وضعف نظام اللعب

الجماعي للفريق ويمكن تحديدها بصفة متكاملة من خلال تحليل تقرير اللعب التي تعتمد على المسار التالي:

- تقرير حول فرص التهديف فالمبدأ يقول أن الهدف المسجل غير كافٍ.
- تقرير حول وضعية افتقاد توازن دفاع المنافس فمبدأ الاحتراق حماية المرمى غير فعالة.
- تقرير حول الحفاظ على الكرة المعاكسة خلق عدد فرص تسجيل غير كافٍ.
- تقرير حول وضعية التوازن الدفاعي فاسترجاع الكرة فقط غير كافٍ.
- تقرير حول عدد التمريرات في مقاطع اللعب فالوضعية المعاكسة أن ضياع الكرة غير كافٍ.
- تقرير حول وضعية مشكل ضياع الكرة فالوضعية العكسية تكون بصعود الكرة التي لا تسمح بالتبديل الدفاعي وهو ما يمكن استعماله أثناء الهجوم المضاد أو المعاكس.

يمكن تحديد مضمون الحصص التدريبية في التدريب الشامل والمدمج بناء على المراحل الآتية:

- المرحلة الأولى: يتم فيها تحديد المهارات الحركية المتخصصة التي يجب تطويرها من خلال التمارين التقنية.
- المرحلة الثانية: في هذه المرحلة يبحث المدرب دمج المكونات البدنية والنفسية ابتداء من عرض متوافق للوضعيات والمشكلات أو بواسطة التمارين على شكل وضعيات ومحاذاة تعليمية وذلك وفق مبدأ الحمولة من خلال المدة والشدة والاسترجاع وعدد التكرارات فمن خلال هذه المراحل يحدد التدريب انطلاقاً من مشكلات اللعب المأخوذة من التنافس الحقيقي فكل مشكلة لعب يجب علاجها وتحليلها وتحديد حل مناسب له من خلال التمارين التقنية والحصص التدريبية.

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

ومن خلال الدراسة التي قام بها الباحثان حيث حاولا إلقاء الضوء على مختلف خصائص التدريب الرياضي وتخطيط البرامج التدريبية، بالإضافة إلى التطرق إلى التدريب المدمج بصفة خاصة كطريقة تدريبية حديثة.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية

في كرة القدم



تمهيد:

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

1/ مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: 2002، ص 374).

كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. . (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: 2002، ص 149).

2/ مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة، وهي:

1-2/ مرحلة التوافق الأولى للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأييدها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري.

2-2/ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

- تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء. (أحمد أمر الله البساطي: 1998، ص ص 26 27).

2-3/ مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وإنسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف

تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية. (أحمد أمر الله البساطي: 1998، ص ص 28-29).

3/ أهمية الأداء المهاري:

الإلتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة %DVJF LH GL ما لم يرتبط ذلك بالإلتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

- إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة، ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة. (حسن السيد أبو عبده: 2002، ص ص 33 37).

4/ صفات وخصائص المهارة الحركية الرياضية:

4-1/ المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

• التعلم يعرف عادة بأنه: التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت "ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلال النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

4-2/ المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطة فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه "النتائج المحددة سالفًا للأداء".

3-4/ المهارة تحقق النتائج بثبات:

- نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا. (مفتي إبراهيم حماد: 2002، ص ص 13 14).

4-4/ المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجازي الأداء الصحيح وفاعلية.

5-4/ مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

5/ مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

6/ المهارات الأساسية لكرة القدم:

1-6/ التمرير:

✓ تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (Bernard turpin : 1990, P.99).

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولابد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالاتي:

أ/ التمرير إلى الأمام: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرين الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين.

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

ج/ التمرير للخلف: أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.
- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.
- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

- وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه للاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: 2001، ص ص 57 58).

6-2/ استقبال الكرة:

✓ تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب

كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الاتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها. (حسن السيد أبو عبد: 2002، ص ص 115-116).

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك. (حنفي محمود مختار: 1997، ص 54).

6-3/ الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خطئية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، وألا تريد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

- أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (محمد رضا الوقاد: 2003، ص ص 171 173).

- ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي بعد ذلك فقط- يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن الدم.

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

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعذية خصم أو حاجز. (محمد رضا الوقاد: 2003، ص 174).

6-4/ المراوغة:

✓ تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية 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 المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعيبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغظ من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (حسن السيد ابو عبده: 2002، ص 153).

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجومي وتقل بالنسبة لمساعدى الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي واليت غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طريق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف. (حسن السيد أبو عبده: 2002، ص 154).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب. (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: 2001، ص 43).

6-5/ التسديد:

✓ تعريف التسديد:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التسديد من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التسديد دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (حنفي محمود مختار: 1997، ص 106).

إن التسديد في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التسديد أو فقدان الفريق للكرة إذا سد اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتسديد لابد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليسدد لابد وأن يكون وصل إلى مرحلة الاتقان في تكتيك التسديد تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التسديد في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمرينات التسديد من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التسديد عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التسديد لتثبيت التكتيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتسديد.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التسديد مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: 2001، ص 158).

أ/ أنواع التسديد:

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي:

- التسديد من الثبات.
- التسديد من الحركة.

- **التسديد من الثبات:** يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضرب.
- **التسديد مع الحركة:** وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم.

ب/ كيفية التسديد في كرة القدم:

هناك عدة إمكانيات للتسديد أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهين ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح له خلال المقابلة.

- **ضرب الكرة بوجه القدم:** يعتبر هذا النوع من الضربات من اصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصور البعض، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية ولتمرير الطويل والسريع، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.
- **ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي):** تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة.
- **ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم:** تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات لتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة. (محمد حامد الأفندي: 1971، ص 43).
- **الضربة المنخفضة:** يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فإن ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض.
- **الضربة غير المألوفة:** نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير اعتيادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرون على ضرب الكرة.
- **الضربة الخاطفة:** تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من اجل تجنب تقدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جديدة.
- **ضرب الكرة من الدوران:** وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف.

- **الضربة بخلف العقب:** تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة.
- **الضربة الطائرة والنصف طائرة:** تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات منخفضة بعيدة المدى، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساساً سليماً لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.
- **الضربة المرفوعة:** نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة والقصيرة للتسديد، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية. (محمد حامد الأفندي: 1971، ص44).

ج/ منهجية التسديد في كرة القدم:

إن المدرب ملزم بتقديم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتماداً على كل الدراسات التي قام بها الأخصائيون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا وهو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النصائح كي تكون القذفة مصوبة من حيث القوة والتوجيه.

- ساق الارتكاز يكون بعيد 10 إلى 15 سم بجانب الكرة.
- اليد تكون مع الساق المرتكز عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف.
- النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري.

وتوجد عدة طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التسديد تحدث عنها الدكتور "محمود عوض بسيوني" تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة.

- **التسديد أثناء التدريب:** إن حالات التدريب أثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة من الناحية النفسية، لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التسديد وتطبيق القواعد الأساسية أثناء تسديد الكرة، بالإضافة إلى هذا يجب خلق جو منافسة أثناء التدريب وذلك وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومنع كل المحاولات من طرف المدافعين.
- **التسديد أثناء الجري:** بما أن الجري جزء لا يتجزأ من لعبة القدم فعلى المدرب أن يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري، وهذا بتقديم تمرينات وحالات

خاصة للتسديد أثناء الجري. هذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة ومباغثة المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة.

- التسديد في الحالات الصعبة: نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يهملون "بدون تسامح" في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف.

وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها. (أحمد سعيد وآخرون: 1997، ص 10).

- التسديد أثناء اللعب: نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابلات بين عناصر الفريق، وتعتبر هذه الطريقة جد إيجابية وفعالة بحيث تجعل اللعب في حقيقة المقابلة ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين.

وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبعت بجدية فإنها تعطي نتائجها الإيجابية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية.

7/ تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:

7-1/ المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".

تتوقف نتائج المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق.

إجابة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب.

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

7-2/ المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر:

- مهارات متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لابد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لابد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

7-3/ أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة وبتدرج صحيح.

7-4/ آلية تعلم المهارات:

✓ تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.
- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.
- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداة المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب. (مفتي إبراهيم حماد: 1999، ص ص 34-35).
- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

✓ اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها:

- يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية وأيضاً يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلاً، وكل ذلك يتم في ذهن طبعاً.
- وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختص بها الله.
- إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدأ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.
- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

✓ استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون غالبا بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للكرة.

ونعني بالبرنامج الحركي "تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والنتيجة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة. (مفتي إبراهيم حماد: 1999، ص 36).

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

5-7/ خطوات ومراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.
- المرحلة العملية (التطبيقية).
- المرحلة الآلية.

1-5-7/ المرحلة العقلية:

• أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.
- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.
- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.
- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

• تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.
- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.
- استخدم مهارات اللغة والمحادثة.
- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- أجب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين. (مفتي إبراهيم حماد: 1999، ص 37).
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- أجب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

• تقديم نموذج المهارة:

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

• الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب "افعل كذا" بدلاً من أن يقول "لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

• ربط المهارة بالمهارات السابقة:

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ "التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة. (مفتي إبراهيم حماد: 1999، ص38).

• مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- اختصر في إجابة السؤال.

7-5-2/ المرحلة العملية:

• أهدافها:

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقة للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الاحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

• راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.
- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.
- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.
- نظم توقيت التقدم بحيث يجري مستوى اللاعبين.
- راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

• تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشتهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن.

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي. (مفتي إبراهيم حماد: 1999، ص 39).

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.

- استخدام سلم التدريب على المهارات.
- **الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:**
 - الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
 - الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
 - على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.
- **اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:**
 - اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.
 - ركز على الأداء الفردي.
 - ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.
- **خطة تحسين الملاحظة الناقدة:** تتضمن ما يلي:
 - مكان صحيح للملاحظة.
 - اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.
 - عدد مرات فحص اللاعبين ككل.
 - أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.
- **التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:**
 - أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.
 - على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.
 - يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟
 - يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.
 - يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة. (مفتي إبراهيم حماد: 1999، ص40).
- **نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:**
 - لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.
 - عليك توقيع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
 - إذا رأيت أن اللاعبين لا يقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك، إن أن ذلك من سمات المدرب الناجح.
 - بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم.

- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى.

7-5-3/ المرحلة الآلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي.
- الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي:
- أعلى درجة من الدقة.
- مستوى عال من إنسيابية الأداء وعدم تقطعه.
- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية.
- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة.
- أعلى درجات استشارة للدفاعية.
- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس، جماهير، ملاعب طقس، نتائج سلبية ... إلخ).

8/ أسباب وعوامل تطوير أداء المهارات:

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي:

8-1/ عوامل وظيفية وتشريحية:

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي.
- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء. (مفتي إبراهيم حماد: 1999، ص 41).

8-2/ عوامل الصفات البدنية:

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.
- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية.

8-3/ عوامل نفسية:

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري.
- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة.
- الوصول باللاعب لدرجة دفاعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء. (مفتي إبراهيم حماد: 1999، ص42).

9/ خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

- ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:
 - الوصول إلى الكمال ودقة الأداء.
 - العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثير وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمر، الملعب ...). تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أدائه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند تدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي: (حنفي محمود مختار: 1997، ص100).

9-1/ التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى

تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة ...

- وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية: تمرينات الإحساس تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

9-2/ تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

• تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب للوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

• تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب. (حنفي محمود مختار: 1997، ص 103).

• مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب.

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداة المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر.

• تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية:

نظرا لصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد.

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها، وخاصة في المرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3:3، 6:6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية. (حنفي محمود مختار: 1997، ص 102).

أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة.

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية.

10/ أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأدوات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهداً، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الأساسية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لابد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلاً لا يجب أن يعلم مجرداً كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك لابد أن يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

10-1/ تدريبات الإحساس بالكرة:

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

10-2/ تدريبات فنية إجبارية:

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

10-3/ تدريبات باستخدام أكثر من كرة:

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (حنفي محمود مختار: 1997، ص 102).

10-4/ تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

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

10-5/ تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

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

10-6/ تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز والحلقات. (حنفي محمود مختار: 1997، ص 105).

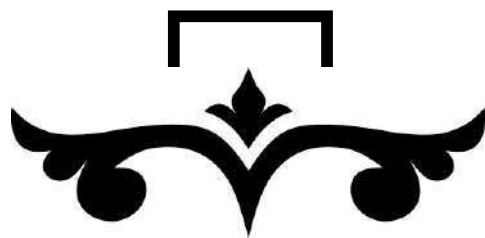
خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

□ الفصل الثالث

منطليات كرة القدم الحديثة

والفئة العمرية



تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يعلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فأصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

كما تعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، فأصبحت ذات طابع علمي مبني على أسس ومبادئ جعلتها لعبة مميزة وساهمت كثيرا في وصولها إلى ما هو عليه، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ.

والتحضير في كرة القدم أصبح يكتسي جانب أكبر مما كان عليه فنجد جل المدربين قد أُلِّموا بما هو أوسع من التحضير البدني فقط فاتجهوا إلى تحضير جميع الجوانب المتعلقة بالأداء الرياضي، فنجد الجانب المهاري والذي أصبح من العناصر الأساسية في تكوين الناشئين.

فتعليم الناشئين بالضرورة يجب أن يركز على التحضير المهاري من خلال التعليم والتدريب على الصفات المهارية.

1/ تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص. (Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler :2016, P.12).

2/ تحليل نشاط كرة القدم:

تضمنت الطريقة الأصلية لتحليل الحركة تعليقاً مشفراً على نشاط لاعب واحد في كل لعبة (Reilly and Thomas, 1976) تم التحقق من صحة الطريقة من خلال المقارنة مع تحليل الفيديو لنفس المشغل على مستوى كامل لعبه. تتطلب الطريقة معايرة طول خطوة كل فرد لكل شدة للحركة، تتمثل الطريقة البديلة في تتبع حركة اللاعب على نموذج محسوب للملعب، باستخدام التغييرات في الإحداثيات الرياضية لموقع اللاعب لتحديد المسافة المقطوعة وسرعة التحكم، ثم نشر مراجعة لطرق تحليل الحركة واستخداماتها في مكان آخر.

الطريقة الأكثر شمولاً لتحليل الحركة هي نظام الكاميرات المتعددة الذي تستخدمه الآن العديد من الأندية في الدوريات المحترفة الأوروبية الكبرى، يتم وضع ست كاميرات، ثلاثة على كل جانب من جوانب الملعب، وعادة ما تكون على ارتفاع أفضل في المدرجات. تتم مزامنتها عن طريق ارتباط الكمبيوتر ومن الممكن جمع المعلومات السلوكية عن جميع اللاعبين الـ 22 في ملعب كرة القدم، يمكن أن توفر البيانات ملاحظات سريعة نسبياً للمدرب والفرد لاعبين، عادة في اليوم التالي للمباراة. يمكن أن تشمل ردود الفعل ليس فقط ملفات تعريف العمل الفردية ولكن أيضاً مجموعة من أحداث اللعبة التي تشرح أنماط اللعب، الخدمة التجارية مكلفة نسبياً وعموماً متاح فقط للوادي المهنية الأكثر ثراءً. (Thomas Reilly : 2007 , P.21).

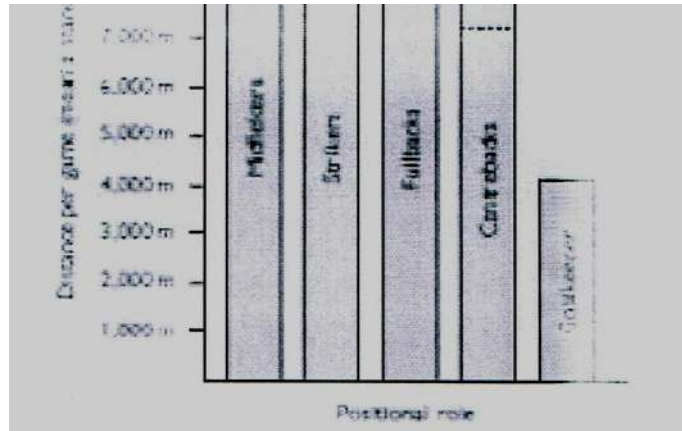
2-1/ التحليل البدني:

ينقسم التحليل البدني في كرة القدم إلى:

أ/ التحليل الكمي (Quantitative):

- يهتم هذا النوع من التحليل إلى التطرق للمسافة الكلية التي يقطعها كل رياضي خلال مباراة كاملة وهذا دون التطرق إلى تكتيك اللعب أو غيره، كما أن هذا التحليل له معطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة في التدريب لأنها معلومات عامة جداً، فمثلاً الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 8 و 13 كلم وسرعة متوسطة 7.8 كلم/سا وعدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د.

والشكل التالي يبين بعض المسافات الكلية المقطوعة خلال مباراة لكرة القدم حسب مركز اللاعب:



الشكل رقم (04): يوضح المسافة الإجمالية المقطوعة لكل لعبة وفقاً لدور التمرکز.
(Thomas Reilly : 2007 , P.21)

- تشير مراجعة المسافة المقطوعة أثناء الألعاب (انظر الجدول أدناه) إلى ذلك يقطع اللاعبون الآن مسافة 10 إلى 14 كيلومتراً في اللعبة. هذا الرقم يختلف مع الدور الموضعي، وأكبر مسافة يقطعها لاعبو خط الوسط والأقل بين الملعب لاعبين من قلب الدفاع هذا التأثير من وضع اللعب ثابت على العقود الثلاثة الماضية، يجب أن يكون الظهير أو الأجنحة متعددة الاستخدامات اعتماداً على الدور الدقيق قد يعرض ملف تعريف معدل العمل للاعبين خط الوسط لاعب خط وسط يلعب دور "قائض" لحماية الدفاع بدلاً من ذلك المشاركة في الهجوم قد لا تغطي مساحة الأرض مثل زملائها في الفريق الآخر أدوار خط الوسط ولكن قد يكون أكثر انخراطاً في التدخل والتنافس على الاستحواذ.
(Thomas Reilly : 2007 , P.20)

League	n	Distance (km)	Method	Reference
English Premier League	24	11.26 ± —	Video-film	Strudwick and Reilly (2001)
	6	10.10 ± 0.70	Video-film	Rienzi et al. (2000)
Italian league	18	10.86 ± 0.18	Video-film	Mohr et al. (2003)
Danish league	24	10.33 ± 0.26	Video-film	Mohr et al. (2003)

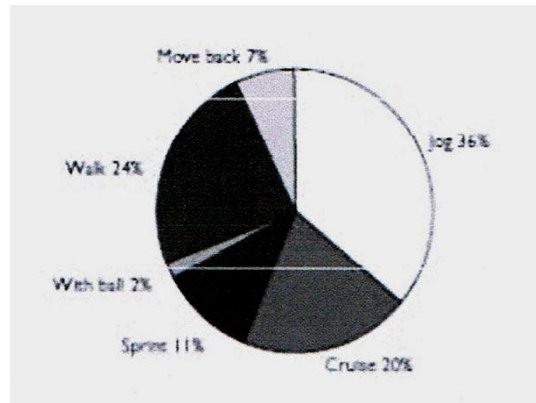
جدول رقم (05): يوضح المسافة المقطوعة في لعبة المباريات للاعبين المعاصرين من المستوى الأعلى.

ب/ التحليل النوعي (Qualitative):

يجب معرفة أن اللاعب يقوم بما بين 825 إلى 1636 حركة أو انتقال خلال المباراة، وهي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي واحتكاكات.

ويعتبر الباحثان (BANGSBO) "1994" و (VERHIJEN) "1998" أول من حلل نشاط لاعب كرة القدم بأحسن تدقيق، فقد قاما بالتحليل على حسب مراكز اللعب، على حسب المستوى وعلى حسب شدة الجري. (Dellal Alexandre: 2008, P.05).

المسافات النسبية المغطاة في فئات مختلفة من النشاط للخارج للاعبين موضحة في الشكل 1.2 تبلغ المسافة الإجمالية المقطوعة 24% المشي، 36% الركض، 20% سرعة الانطلاق، 11% الجري السريع أو النشاط الشامل و 7% تتحرك للخلف، حوالي 2% من إجمالي المسافة المقطوعة في حيازة من الكرة. تتحرك جانبا وقطريا مقنعة داخل هذه العريضة التصنيفات، هذه الأرقام هي ممثلة إلى حد ما للمسرحية المعاصرة في التخصص الدوريات الوطنية في أوروبا، على الرغم من أن إيقاع الدوري الإنجليزي هو الآن أعلى مما كانت عليه قبل عام 1992 عندما تم تأسيسها (Strudwick and Reilly, 2001). (Thomas Reilly : 2007 , P.20).



الشكل رقم (06): يوضح المسافة النسبية التي قطعها اللاعبون في المناصب الخارجية

وفقا لفئات النشاط. (Thomas Reilly : 2007 , P.21).

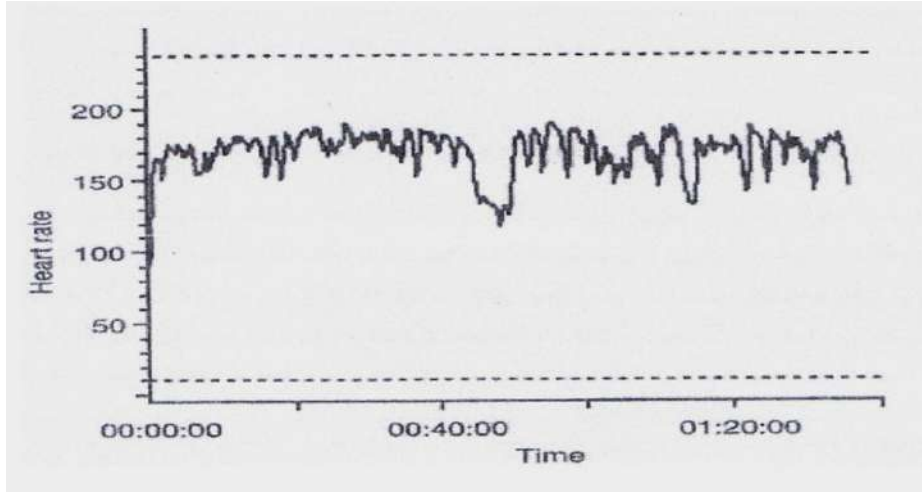
2-2/ التحليل الفيزيولوجي:

- يمكن قياس طبيعة العمليات الأيضية للاعب كرة القدم إذ تم حساب وتقدير معدل استهلاك الطاقة في الجهد الهوائي القصوى لبعض اللاعبين، إذ دلت نتائج القياس المباشر باستخدام حقيبة دوغلاس إلى أن نسبة استهلاك الطاقة كانت تتراوح بين 22 كيلو جول/دقيقة وبمعدل 32 كيلو جول/د.

وهذه القيم انتقدت كونها تمت تحت ظروف مختبرية مفيدة وأشارت دراسة أن متوسط استهلاك الطاقة للاعبي كرة القدم، كانت 54.8 كيلو جول/د والتهوية الرئوية بلغت 76.1 لتر/د إلا أن هذه النتائج انتقدت أيضا كونها تتم على جهاز الترادميل.

لكنه في السنوات الأخيرة تم الاعتماد على معدل ضربات القلب كمؤشر لمعدل صرف الطاقة وبشكل ميداني أثناء المباراة إذ تم استخدام تقنية (telemetry) وهو راديو بعيد المدى يراقب بيانات القلب أثناء المباريات التجريبية وقد تم استخدامه في بعض البطولات غير الرسمية.

وتشير البيانات عموما على نتائج الرسم البياني لعمل القلب جاءت في معظم أوقات اللعب مع زيادة نسبية في الشوط الثاني للاعبين الغير محترفين.



الشكل رقم (07): معدل ضربات القلب أثناء مباراة 120 دقيقة

- وتشير البيانات أن معدل ضربات القلب للمدافع المحور والقشاش كن بمتوسط 155 ض/د ومعدل ضربات القلب للاعبي خط الوسط 170 ض/د وللمهاجمين من 168 171 ض/د مما يثبت أن هنالك صلة وثيقة بين معدل ضربات القلب والمسافة المقطوعة، وقد استخدم معدل ضربات القلب أثناء اللعب كدليل لتخمين حجم العمليات الأيضية أثناء المباراة.

- كما ظهر أن شدة الأداء وأثناء مباراة كرة القدم تتراوح بين 75% 85% من vo_2max وبالمقارنة مع بيانات المختبرات المختصة أشارت النتائج أن علاقة الارتباط عالية بين بيانات التجارب الميدانية وتجارب المختبرات وأن نسبة الخطأ ضئيلة.

- وبتقدير شدة الأداء في المباراة تم تقدير مستوى لكتات الدم وظهر أن اللاعبين الكثر جريا في الملعب هم الأكثر إنتاجا لحمض اللاكتيك وبلغت ذروة حامض اللاكتيك 12 ملل مول/لتر لدى لاعبي المستويات العليا لكن هذه النسبة تتغير مع تغير طبيعة النشاط في الملعب ونسبة اللجوء إلى الأيض

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية

اللاهوائي في المباراة، لكن أكثر الدراسات تشير نتائجها إلى أن نسبة تركيز حامض اللاكتيك تتراوح بين 4-6 ملل مول/لتر وبينت هذه البيانات على أساس سحب الدم: بعد 5 دقائق من نهاية الجهد ولوحظ أن القيمة الأعلى لتجمع حامض اللاكتيك تأتي في نهاية الشوط الأول.

المصدر	معدل ض/د	نوع التجربة
Siliger 1986	160	مباراة 10 د
Reilly 1986	157	مباراة تدريبية
Ogushi 1993	161	مباراة ودية 90 د
Ali & Farrally 1994	167	مباراة رسمية 90 د
James & Reilly 1995	161	مباراة رسمية 90 د

وبينما يكون مصدر الطاقة الرئيسي أثناء اللعب الكلايكونجين المخزون في العضلة يتم تعزيز العضلة بانتقال جزء من مخزون الكلايكونجين في الكبد إلى العضلات العاملة ثم اللجوء إلى الأحماض الدهنية الحرة التي يرمز إليها (FAA) بالإضافة إلى ثلاثس الجلسرائد (TG) أيضا، إذ لوحظ أن هناك زيادة في نسبة (FAA) في مجرى الدم لدى اللاعبين خلال آخر 15 دقيقة من المباراة وزيادة نسبة الليبيدلا في الدم، كما لوحظ أيضا زيادة في نشاط هرمون الكاتكولامين وهرمون النمو في البلازما.

3/ ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذاك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، ف كرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح. (ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: 1999، ص253).

3-1/ متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات غير المجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد جعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما ان الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

- وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (حنفي محمود مختار: 1997، ص ص 187 188).

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

- وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثلما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة. (حنفي محمود مختار: 1997، ص ص 187 188).

3-2/ متطلبات كرة القدم حسب مراكز اللعب:

أ/ متطلبات لاعبي الدفاع:

- ✓ يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- ✓ استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- ✓ الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- ✓ المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- ✓ عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.

✓ يعود لاعبو الوسط لعلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة. (حنفي محمود مختار: 1995، ص 32).

ب/ متطلبات لاعبي الهجوم:

- ✓ أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- ✓ العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- ✓ جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- ✓ جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
 - مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
 - خلق مساحة فارغة في الجناح.
 - فسخ المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
 - المشاركة في إنهاء الهجوم لأكثر عدد ممكن من اللاعبين. (ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى: 1999، ص 179).

ت/ متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدأ بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعبي الخصم. (حنفي محمود مختار: 1995، ص 37-40).

ث/ متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

- ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية". (حنفي محمود مختار: 1995، ص ص 40 47).

4/ الصفات البدنية في كرة القدم:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 سنة عن أسلوب اللعب حالياً فمنذ سنة (1972) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمثالي على مرمى المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب البطيء لتحضير الهجمات وهذا في محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

- أثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والعمل بأسرع وقت ممكن، عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركيات متغيرة، وتختلف الواحدة عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل أو المشي أو التوقف والقفز، ويشير الأخصائيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه. (حنفي محمود مختار: 1998، ص ص 187 188).

فحسب كارلينج وآخرون (2008) Carling et al، راممينيني وآخرون Rampinini et al (2007)، أنه خلال مباراة لكرة القدم، يغطي اللاعبون المسافات بسرعات مختلفة ويشاركون في

مجموعة متنوعة من الأنشطة، ومعظم الأنشطة التي يتم القيام بها خلال المباراة تكون منخفضة الشدة (مثل: المشي والركض والوقوف)، في حين أن العمل (الأداء) ذات الشدة العالية (مثل: الجري والركض بسرعة عالية) تكون أقل تواتراً، وهو ما يمثل حوالي 8 إلى 10 في المائة من المسافة الإجمالية المغطاة. (Tony strudwick : 2016, P.221) كما يؤكد فيرهيجن وبانغسيو Verheijen and Bangsbo (1997) أن العديد من الحركات في كرة القدم تتطلب تغييرات سريعة في الاتجاه، حيث يغير لاعب كرة القدم الاتجاه كل 2-4 ثواني ويقوم بتغييرات في الاتجاه من 1200 إلى 1400 أثناء اللعب. (Celik Nesrin et al : 2017, P233).

ولذلك نشاهد حالياً مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة وكرة اليد) ... فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد، وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني والتقني والتكتيكي والنظري والجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة. (حنفي محمود مختار: 1998، ص 188).

وفيما يلي سوف نتطرق لصفات موضوع الدراسة:

4-1/ السرعة:

4-1-1/ تعريف السرعة:

تعرف على أنها قدرة جسم الفرد أو أعضائه على إنجاز أو اجتياز أكبر مسافة في وقت معين أو اجتياز مسافة معينة في أقل وقت ممكن. (Didier Reiss, Pascal Prevost : 2013, P360).

السرعة هي صفة عضلية عصبية يعتمد ذلك على سرعة رد الفعل التي تسبب الانكماش ألياف العضلات من نوعين: ألياف بطيئة الانقباض، ألياف سريعة الانقباض. (Jaques la guyader : 2005, P.76).

وتدخل السرعة لمتطلباتها الفسيولوجية ضمن النظام اللاهوائي اللاحمضي، تكون التمارين قصيرة جداً، مع عدم تدخل الـ O_2 الموجود في الرتين، إذ تعتمد في المقام الأول على كمية الـ O_2 الثابتة في العضلات (الميوغلوبين) والدم (الأوكسي هيموغلوبين). (Jaques la guyader : 2005, P.76).

4-1-2/ أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان Fleshman أن السرعة تنقسم إلى:

✓ سرعة الأداء الحركي:

- تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، الوثب الطويل، الوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها. (يحي السيد الحماوي: 2002، ص ص 147 148).

✓ سرعة رد الفعل:

وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أننا أن هناك فاصلا زمنيا بين ظهور بدء المثير وبدء استجابة اللاعب له، وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل هي:

أ- سرعة رد الفعل البسيط: وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف من قبل ولحظة الاستجابة له، كما هو الحال عند طلاقة الإشارة في مسابقة الجري والسباحة مثلا.

ب- سرعة رد الفعل المركب: وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيرات لتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط.

ت- سرعة رد الفعل المنعكس: هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به. (أميرة حسن، ماهر حسن: 2008، ص 193).

✓ سرعة الانتقالية:

هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن على سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن. (عصام عبد الخالق: 2005، ص 169).

ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة. (Jurgen Weinek : 1986, P.344).

- ويقصد بها أيضا السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة. (زبير الخشاب وآخرون: 1988، ص ص 72 73).

✓ بالنسبة لشدة الحمل:

التدريب باستخدام السرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء وعدم التوتر.

✓ بالنسبة لحجم العمل:

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب. وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة.

✓ بالنسبة لفترات الراحة:

ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء، وتتراوح غالبا ما بين 2 و5 دقائق، وعموما ما يتناسب مع ذلك نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم، وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين. (محمد حسن علاوي: 1990، ص 158).

4-1-3/ توجيهات هامة خلال تدريب السرعة:

- التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى على أن يتم الأداء بالتوقيت الصحيح والانسيابية.

- استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا تؤدي إلى التعب وأيضا عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي إلى تعب وظهور أخطاء في الأداء. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف الرسول عباس: 1998، ص 314).

- فترات الراحة تكون كافية حتى يتمكن اللاعب من استعادة الاستشفاء وتكون غالبا من 2 إلى 5 دقائق.

- يؤكد إدريس بوزيد على أن الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف من وراء هذه التنمية. (Driss Bouzid : 2009, P.81).

- يعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد أن لا يغفل عنها المدرب، حتى يكون اللاعب مستعدا ولتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، ونظرا لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف.

- يؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقاً للمستوى والمرحلة السنية أما المنافسات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال هي 10-30 م. (مفتي إبراهيم حماد: 2014، ص21).

4-1-4/ العوامل المؤثرة في تنمية السرعة (الفيزيولوجية والبيوكيميائية):

- **الناحية الجينية:** كل فرد لديه إمكانية تسمح له بأن يكون أكثر أو أقل سرعة إذا كان من الممكن تحسين صفات التحمل والتحمل بشكل كبير، فلا يمكن تطوير السرعة إلا إلى حد محدود لنفترض أنها صفة جسمية فطرية إلى حد ما ... لكن هذا ليس سببا لعدم العمل عليها. خاصة إذا كنت تريد التقدم بأقصى سرعة (Jaques la guyader : 2005, P.76). العدائين لديهم نوعان من الألياف العضلية سريعة الانقباض وبطيئة الانقباض، تتميز الألياف سريعة التحمل بقدرة إنتاجية أعلى سرعة أعلى للانقباض ولكنها أقل مقاومة للإجهاد من الألياف بطيئة الانقباض، من الواضح أنه كلما ارتفعت نسبة الألياف سريعة الانقباض التي يمتلكها الرياضي، زادت القدرة على السرعة.
 - **المرونة والمطاطية:** كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.
 - **النمط العصبي للفرد (التناسق العضلي العصبي):** يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العامة في الحركة والمقصود بالكف والإثارة وهو مدى التناسق في الاستثارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.
 - **القوة العضلية:** القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث أثبت "أوزلين" إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم كما أثبت "قنزفاي" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.
 - **عامل وراثي مهم في تطوير السرعة** هو بنية جسم كل رياضي الذي يحدد أطوال الرافعة (طول الذراعين والساقين) بشكل كبير القدرة على التحرك بسرعة، ويتم تحديد طول هذه الروافع بطول العظم والنقطة التي تدخلها العضلات في العظم، هذا يعني أن بعض الجثث مصممة بشكل مثالي للتحرك بسرعة بينما البعض الآخر ليس كذلك، مرة أخرى هذا العامل محدود وراثيا. (Jan
- 2013, P2-3). (Jeffreys).
- مخزون ATP CP وقدرة الجسم على إعادة تشكيله بأسرع وقت ممكن.
 - الأسس البيوكيميائية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في حالة الأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الغليكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في

النهاية، يبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60 مللي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120 مللي/ثا. (مهند حسين البشتاوي: 2006، ص329).

5-1-5/ كيفية تطوير السرعة في كرة القدم:

- بالنسبة إلى الفئات الصغرى، لا يمكن فصل العمل التنسيقي في البداية عن العمل السريع، ولسبب وجيه، فإن جودة التثبيت الداعم، والتوازن، والتفكك الجزئي، وتحديد المواقع ونوايا التسارع، وتقنية السباق ... كلها عناصر تساهم في جودة سرعة اللاعب إلى جانب هذا العمل التنسيقي، يجب ممارسة حيوية السرعة بشكل أساسي في شكل لعبة، مع مبارزة حتى سن 13 14 عاما بشكل عام، ضع في اعتبارك دائما أن خصوصية الجري في كرة القدم هي أن هناك كرة يجب التحكم فيها.

ومن هنا تأتي أهمية إدخال الكرة في كثير من الأحيان وبعد ذلك سيركض اللاعبون وهم يشعرون بأنهم يلعبون كرة القدم فقط أخيرا، لا تنس إضافة تغييرات في الاتجاه إلى تمارين (السباقات المكسورة، والمكوكات، وسباقات المكوك، وما إلى ذلك) الاختلافات في أشكال البداية (الجلوس، الاستلقاء، الدعم، إلخ) وي إشارات البداية (المرئية، السمعية، الحركية) ستجبر اللاعب على التفاعل مع المحفزات المختلفة، والتي ستخلق حالة من عدم التكيف المستمر فيه.

- الطريقة المفضلة للتدريب وتطوير الحد الأقصى والسرعة المثلى (سرعة كرة القدم) مع جميع أنواع السرعة الأخرى والنظام اللاهوائي لا حمضي (ATC-CP) يتم تنفيذ الجري السريع sprint بـ100% مع فترات من 5 إلى 5 ثوان حتى 8 إلى 10 ثوان كحد أقصى للعمل والوصول إلى الحد الأقصى للسرعة (ترددات العمل)، يستغرق الأمر ما لا يقل عن 6 ثوان (45 55 /60م).

للعمل بالسرعة المحددة للاعب كرة القدم، فأنت بحاجة إلى سباق سريع من 20 إلى 40 سرعة قصيرة يسمح معدل التفاعل من (2-3 إلى 10 أمتار) بواسطة طريقة التكرار بعدد أكبر من التكرار عن سرعة التسارع والحركة، يكون الاسترداد بين كل سباق سريعا دائما (10:1 / 15:1 إلى 20:1 من وقت الجهد) وفقا للمسافة المحددة.

للحصول على سلسلة من السرعة القصوى (50-60م)، يلزم الاسترداد الكلي والذي يمكن أن يتراوح من 2 إلى 3 دقائق، عادة ما يكون الشفاء بين التكرار شبه نشط (المشي) إلى سالب بين مجموعات، والتي يمكن أن تكون من 3 إلى 6-7 دقائق حسب حجم الجري السريع، يكون الاسترجاع بشكل عام شبه نشط (المشي، الجري الخفيف، مداعب الكرة 4-5 لاعبين أو حتى العمل العضلي من نوع الجزء العلوي من الجسم بتمارين وظيفية للاستقرار Gainage-stabilisation، وحتى المرونة الديناميكية).

- تكون المجموعات مع التكرار (2 4) ولكن السرعة تدريب على النظام اللاهوائي اللاحمضي، وقت الجهد هو 10 إلى 15 ثانية بحد أقصى يصل إلى 30 ثانية، في فئة الشباب، يوصى باستخدام سلسلة مع عدد أقل من التكرار (2-3) ولكن مع مزيد من السلاسل (3-5) حسب الحجم المطلوب.

حجم السرعة الموصى به في تدريب الشباب:

- في التدريب السابق للمباراة من 200 إلى 250 م مع مسافات 10 متر.
- في التدريب خلال الأسبوع من 280 إلى 400 متر كحد أقصى. (Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler : 2016, P.P150-151).

4-2/ القوة:

4-2-1/ القوة العضلية:

يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومة أو مقاومتها أو مواجهتها طبقاً لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- مقاومة نقل خارجي معين: مثل الأثقال المختلفة كالأثقال الحديدية، أو الكرات التي تؤدي بها التدريبات المختلفة.
- مقاومة نقل الجسم: كما هو الحال أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو عند أداء حركات الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين.
- مقاومة منافس: كما هو الحال عند أداء التمرينات الزوجية أو في رياضة المصارعة أو الصراعات الثنائية أو الجيدو.
- مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء في السباحة أو التجديف. (محمد حسن علاوي: 1990، ص91).

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. (مفتي إبراهيم حماد: 2000، ص15).

ويعرف عصام عبد الخالق القوة بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة.

ويعرفها زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها. (خالد تميم الحاج: 2017، ص ص 109-110).

4-2-2/ أنواع القوة العضلية:

إن الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدامات مرتفعة، أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال بل كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما يلي الجري أو الوثب أو الرمي أو ارتباط القوة بصفة التحمل أي الارتباط بعامل تكرار الأداء لفترة طويلة متتالية كما الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو لعب الكرة مثلا.

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- القوة العظمى أو القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل القوة.

4-2-2-1/ القوة القصوى:

يمكن تعريف القوة القصوى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

والقوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومة التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال والمصارعة والجمباز.

كما أن هناك أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة القصوى مثل رياضات رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف. (محمد حسن علاوي: 1990، ص 97).

ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمدة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشهدها في الكرة الطائرة من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداة مهارة الدفاع والسحق.

4-2-2-2/ القوة المميزة بالسرعة:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة

التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة. (أشرف محمود: 2016، ص74).

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بأقصى سرعة ممكنة من الانكماش (HARRA IN WEINEK, 1986) ترتبط القدرة La puissance ارتباطاً وثيقاً بمستوى القوة القصوى، يمكن تقسيمها إلى عدة فئات فرعية، لقد اخترنا تقديم السرعة في الفقرة نظراً لوجود طريقتين لتطوير القوة، أحدهما يستخدم بروتوكولات معينة في كمال الأجسام والآخر يقوم بالتناوب بين عمل القوة وعمل السرعة المطلقة في برنامج تدريبي.

أ/ استطاعة القوة (puissance- force):

هذا هو نوع القوة الأساسية على سبيل المثال في لعبة الركبي أو الجودو الأنشطة التي توجد فيها حاجة راجحة لسرعة التنفيذ vitesse d'exécution أو الحركة المضادة التي أحبطتها الذي يطبع على مستوى عال من القوة.

ب/ استطاعة السرعة (puissance- vitesse):

هي القدرة البدنية الضرورية على وجه الخصوص في الرياضات الجماعية للملاعب الصغيرة وألعاب القوى والجمباز: يتم التعبير عنها مقابل مقاومة ضعيفة، النشاط الذي يوضح هذا النوع من القوة على أفضل وجه هو رمي الرمح. (Daniel Legallais, Grégoire Millet : 2007, P.2).

ت/ السرعة:

تعرف السرعة بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة".

4-2-3/ تحمل القوة:

تعد صفة تحمل القوة من أهم الصفات البدنية المركبة التي يتميز بها الأداء في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية خصوصية من حيث مقدار ونوع القوة والمدة الزمنية لإظهارها.

يعرفها "كمال عبد الحميد" و"محمد صبحي حسانين" بأنها "القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته".

ويعرفها "محمد إبراهيم شحاته" بأنها "قدرة الباطن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب وتتميز ببدل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية" (محمد حسن شحاته: 2004، ص 25).

4-2-3/ أنواع الانقباضات العضلية:

تستطيع العضلة إنتاج القوة عند محاولتها التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وذلك عن طريق الانقباضات العضلية، وهناك أنواع متعددة من الانقباضات العضلية يمكن استخدامها أثناء عملية التدريب لمحاولة تنمية القوة العضلية، ومن أهم أنواع الانقباضات العضلية الرئيسية ما يلي:

- الانقباضات الإيزوتونية (الانقباض الحركي).
- الانقباض الإيزومتري (الانقباض الثابت).
- الانقباض الايكسوتوني (مركب من الانقباض الحركي الثابت).

4-2-3-1/ الانقباض الإيزوتوني (الانقباض الحركي):

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه طول العضلة (تطول أو أقصر) دون حدوث تغيير في كمية الشدة التي تنتجها بل تظل ثابتة. (محمد حسن علاوي: 1990، ص 92).

وهو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تنقبض العضلة وهي تطول بعيداً عن مركزها ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية يحدث بالتالي ازدياد في طول العضلة. (محمود محمد علي: 1993، ص 62).

4-2-3-2/ الانقباض الإيزومتري (الانقباض الثابت):

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشدة العضلية (أي القدرة على توليد وإنتاج الحرارة الطاقة) دون حدوث تغير في طولها، إذ أنه يصبح من الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات. (حبيب علي طاهر، حسين حسون: 2014، ص 282).

4-2-3-3/ الانقباض الايكسوتوني (مركب من الانقباض الحركي الثابت):

هو الانقباض العضلي الذي يحدث فيغير في طول العضلة وفي الشدة العضلية الناتجة، وهو عبارة عن مركب الانقباض العضلي الإيزوتوني والإيزومتري.

ويوضح "تيكر" الانقباض الاكسوتوني بالمثل التالي: عند محاولة الفرد رفع ثقل وزن (10) كيلوغرام بيده من الأرض، فعندئذ يلزم توليد شدة عضلية مناسبة لمحاولة التغلب على هذا الثقل، وبذلك يحدث تغيير في شدة العضلة من درجة صغيرة حتى الدرجة المناسبة للتغلب على مثل هذا الثقل دون حدوث تغيير في طول العضلة، أي يحدث انقباض عضلي إيزومتري، ثم يعقب ذلك محاولة رفع

النقل من أسفل إلى أعلى باستخدام الشدة العضلية السابقة إنتاجها (أي مع ثبات الشدة العضلية) مع حدوث تغيير في طول العضلات العاملة أي حدوث انقباض إيزوتوني. (Necer: 1996, P87).

4-2-4/ العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القوة العضلية وتتلخص أهم هذه العوامل فيما يلي:

4-2-4-1/ المقطع الفيسيولوجي للعضلة:

نعني بالمقطع الفيسيولوجي مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة، ويرى علماء الفيسيولوجيا أنها كلما كبر المقطع الفيسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية، أي أن القوة العضلية تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية، ومن المعروف أن عدد الألياف العضلية الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي، ومن الملاحظ أن المقطع الفيسيولوجي للعضلة يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي وفي حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة، كما في حالة المرض أو تجيب العضلة فإنه يحدث ما يسمى بضمور العضلة بالتالي افتقارها للقوة العضلية.

4-2-4-2/ إثارة الألياف العضلية:

من المعروف أن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ (الكل أو العدم) وهذا يعني أنه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة فإنه لن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً وهذا يعني أن هذا المبدأ لا يسري على عمل العضلة ككل (يستثنى من ذلك عضلة القلب) أي أنه إذا وقع مؤثر على العضلة الواحدة فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد تتأثر كل ألياف أو بعضها طبقاً للدرجة المميزة لهذا المؤثر.

4-2-4-3/ حالة العضلة قبل بدء الانقباض:

من الملاحظ أنه في بداية النشاط العضلي أن القوة العضلية الفعلية الحادثة في أقصاها يرتبط ذلك بخاصية استطالة أو تمدد أو استرخاء العضلة، فالعضلة المرتخية تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة لا تتميز بالاستطالة أو الاسترجاع.

وهذه الحقيقة يستغلها الفرد الرياضي إلى أقصى مدى ممكن في مختلف الحركات التي تتطلب القوة العضلية، مثل استغلاله الحركات الإعدادية التي تسبق الجزء الرئيسي من الحركة مباشرة لإمكان خلق أحسن الأسس لضمان قوة الانقباض العضلي، فعلى سبيل المثال يستغل رامي الرمح أو القرص الحركة الإعدادية قبل مباشرة الرمي لمحاولة الوصول إلى درجة كبيرة من التمدد والاستطالة التي تسمح بزيادة الانقباض العضلي للمساعدة في زيادة قوة الرمية. (نايف مفضي الجبور: 2012، ص 213).

4-4-2-4/ نوع الألياف العضلية:

هناك اختلاف واضح للنواحي الوظيفية للألياف العضلية المختلفة التي تتكون منها العضلات فالألياف العضلية الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب، كما ينتج عند استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء ولفترات طويلة كعضلات البطن والعضلة الأخرسية، ولذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الديناميكي (الحركي)، وكثيرا من عضلات جسم الانسان تختلط فيها الألياف العضلية الحمراء البيضاء، معا وبذلك تستطيع أداء كل من العمل الاستاتيكي (الثابت) والديناميكي (الحركي). (محمد حسن علاوي: 1990، ص94).

4-4-2-4/ فترة الانقباض العضلي:

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة، وعلى العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة لا يظل ثابتا بل يتغير، ويستمر العمل العضلي بالبطء ولا يصل أقصى انقباض إلى نفس الدرجة التي بلغها في أول الأمر، ثم يقل تدريجيا حتى تقف العضلة عن العمل.

4-4-2-4/ درجة التوافق بين العضلات المشتركة:

ترتبط القوة العضلية ارتباطا وثيقا لدرجة التوفيق بين العضلات المشتركة في الأداء، إذ أن التوفيق الصحيح لانقباض الألياف المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة، وكذلك التعاون الوثيق بين العضلات العاملة والقدرة على الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

4-4-2-4/ الإفادة من النظريات الميكانيكية:

يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية أثناء الأداء من العوامل الهامة التي تساهم في زيادة القوة العضلية الناتجة، ومن أمثلة ذلك الاستخدام الصحيح لنظريات الروافع مثل إطالة أذرع القوة لإمكان التغلب على المقاومة الخارجية.

4-4-2-4/ العامل النفسي:

تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة على قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية، فعلى سبيل المثال قد يكون عامل الخوف أو عدم الثقة في النفس من العوامل التي تعوق قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية، من ناحية أخرى فإن الحماس الفرح وقوة الإرادة والاستعداد للكفاح تعتبر من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في قدرة الرياضي على تجميع كل إمكانياته وطاقته وبالتالي القدرة على إنتاج المزيد من القوة العضلية، ولعل هذا يفسر ظهور الأبطال في أحسن مستوياتهم عند توافر العوامل النفسية الايجابية. (محمد حسن علاوي: 1990، ص95).

5/ خصائص المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة):

توازي هذه الفئة مرحلة المراهقة في التصنيف العلمي لمراحل النمو، حيث تعد أهمها، لما تحدثه من ثورة في الناشئ بكل مكوناته نتيجة للتغيرات (الجسمية، النفسية، الاجتماعية، العقلية، الحركية) التي تشهدها، فإذا كان أفراد هذه الفئة يظهرين مختلفين في النواحي الجسمية والنفسية والوظيفية، فإنهم يبدون جملة من الخصائص المشتركة التي تظهر خلال هذه الفترة من النمو، التي تعد الدراية بها من أهم شروط العمل مع هذه الفئة، ولأن دراستنا تهتم بفئة الناشئين فقد ارتأينا أن نخصص هذا الجزء لتسليط الضوء على كل ما يتعلق بالمراهقة، من خلال تطرقنا لظاهرة النمو وأسسها النظرية كخطوة أولى ثم لأهم خصائص النمو التي تميزها.

ويكاد يتفق المختصون في مجال دراسة النمو الانساني على أنه سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير أسلوب ونظام مترابط ومتكامل، تهدف إلى غاية واحدة وهي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره.

5-1/ مظاهر النمو عند فئة (أقل من 17 سنة):

تميز هذه الفئة جملة من التغيرات الخاصة (البنوية، الوظيفية، النفسية، الاجتماعية، العقلية) التي تحدث نتيجة لتفاعل عدة عوامل ومؤثرات تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفزيولوجية، كما نسجل فيها وجود فروق بين أبناء السن الواحدة وفيها يتحول الطفل من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على سلالته.

وتؤثر هذه التغيرات بشكل كبير على هذه الفئة التي تعتبر مرحلة من مراحل المراهقة حيث يجد الفرد نفسه أمام مرحلة ليست كسابقتها، وعليه أن يعيشها بمشاكلها كلها واضطرابات، وتبدو هذه التغيرات في المظاهر التالية:

أ/ المظاهر الجسمية:

- تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغدي الوظيفي وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني وقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن سرعة النمو الجسمي تتباطأ ما بين (16 18 سنة) ونلاحظ استعادة الناشئ لتناسق شكل جسمه وتخضع درجة النمو الجسمي، لعدة مؤثرات تتمثل في الصفات الوراثية، التغذية، الغدد، وكذلك الجنس، وتبدو مظاهر النمو الجسمي في هذه المرحلة في التغيرات التي تطرأ على النواحي المورفولوجية (الهيكل العظمي، الجهاز العضلي) وكذلك النواحي

الفيزيولوجية التي تتجلى في النمو الغددي الوظيفي ونمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة. (هوارى وآخرون: 2013، ص43).

إن الخصائص الجسمية للمراقبة تنظر في زيادة الطول والحجم حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي بمقدار سنة تقريبا، ويتسبب ذلك تعباً وإرهاقاً، كما يزيد نمو العضلات والعظام وينتج عنه إتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأطراف وطول الساقين وهذا النمو السريع في فترته الأولى يجعل حركات الطفل غي دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي، حيث يقلل التوافق العضلي والعصبي ويقلل الحركات غير متزنة كما يقلل عند الذكور عنصر الرشاقة وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، كما نلاحظ وصول البنات إلى مرحلة المراقبة قبل البنين. (محمد حسن علاوي: 1996، ص12).

ب/ المظاهر المورفولوجية:

- تتمثل في التغيرات التي تحدث إثر نمو الهيكل العظمي والجهاز العضلي، حيث تبدو في زيادة الطول والوزن، يكون بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، وتمر هذه الزيادة بمرلتين الأولى سريعة تمتد ما بين (11 13 سنة) عند الإناث وبين (12-15 سنة) عند الذكور حيث تصل إلى 10 سم في السنة بالنسبة للطول، و9.5 كلغ بالنسبة للوزن، أما المرحلة الثانية فتتمتد بين (13-18 سنة) عند الإناث بينما تستمر حتى 19 سنة عند الذكور، وتتميز بتباطؤ النمو في جميع مظاهره، حيث لا تتجاوز في زيادة الطول من 1-2 سم في السنة، أم الوزن فيزيد بمعدل 5 كلغ فقط، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الذكور والإناث بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة مقارنة بنمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانته الجسمي، ويصل الذكور إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا وتصبح العضلات قوية ومتينة ويتحسن شكل القوام، وفيها يحس الناشئ بالآلام النمو الجسمي لتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي، والعضلات المتصلة المناسبة لتطوره.

ج/ المظاهر الفيزيولوجية:

يعتبر الجسد بمثابة العنصر الأساسي والركيزة التي تعتمد عليها فترة المراقبة فالتحولات التي تظهر عليه تحت تأثير الإفرازات الهرمونية الخاصة بالبلوغ هي التي تتسبب في التغيرات والمظاهر الخاصة بالمراقبة.

إن جسد المراهق يبرز خصوصية مكانته النفسية فهو كاشف ووسيلة تعبيرية مفضلة إذ يشارك بشكل حميمي في الحياة النفسية الجانب المادي للجسد والإدراك الجيد لهذا الجانب يقربه من الواقع الخارجي والفيزيقي للأشياء.

- كما تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم ففي بداية البلوغ (14 15 سنة) يتواصل نمو حجم عضلة القلب بشكل كبير ويفوق في جوهرة سعة وحجم وقوة الشرايين، وتبلغ سعة مصب القلب سعة الشرايين ثم تتطور في مرحلة البلوغ ويزداد بذلك ضغط الدم من 8 ملل في بداية البلوغ ليصل إلى 15 ملل في نهاية المراهقة، ويؤثر الضغط المرتفع على الناشئ حيث تبدو آثاره في حالات الاغماء والصداع والتوتر والقلق وعكس ما يظهر على الناشئ من حيوية ونشاط وتحمل تعب.

- كما تزداد سعة المعدة ويرتفع معدل الأيض الذي يستعمل في بناء الخلايا والأنسجة حيث يصل إلى نسبة 20 30 % أكثر من معدل الأيض عند الراشد، فتزداد بذلك حاجة الناشئ إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة حاجته للبروتينات حتى تصل إلى 2.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم وهو ما يعادل نسبة حاجة الراشد الممارس للرياضة، كما يزداد معدل (التيستوستيرون) مما يزيد قدرة المراهق اللاهوائية.

كما تشمل نمو الأجهزة الداخلية حيث تظهر الغدة التيموسية في المراهقة النشاط الجنسي، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العضلي خلال المراهقة حتى تؤثر عليه هرمونات الغدة الجنسية، فتد نشاطه وتعيق عمله، وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية فتزداد في بادئ المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب النهاية.

د/ المظاهر الحركية:

- تؤثر التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة على الجانب الحركي للناشئ حيث يتسم أدائه في بداية البلوغ (14 16 سنة) بالارتباك وعدم التوافق والتدني والاختلال، مما يفسر تسمية هذه المرحلة بسن الارتباك، كما تزداد تحركات الناشئ دون هادفية، وتضعف رشاقته ويصبح يبتعد عن القيام بالحركات المألوفة، فيشعر بالحرج ويقل اهتمامه بالممارسة الرياضية.

- لكن وببداية المرحلة المتأخرة من المراهقة (16 18 سنة) سرعان ما يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي لنوعية للمهارات الحركية في التحسن والرفي لتصل إلى درجة عالية من الجودة وبذلك يرتقي مستوى التوافق العضلي عصبي إلى درجة عالية.

أما سرعة الاستجابة لمختلف المثيرات فتزداد ويصبح الأداء الحركي للمراهق أكثر توافق واتزان ويرقى إتقان المهارات الحركية.

وعليه فتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي، يستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات وإتقانها وتشبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة القوة العضلية التي تميز

المراهق يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة عضلية كبيرة، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساعد في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية، كالجمباز الرياضي، والرقص والتزحلق على الجليد.

هـ/ المظاهر النفسية:

الاضطرابات التي تظهر في مخيلة المراهق أثارت منذ القديم اهتمام الأخصائيين النفسيين والمحليين النفسيين كالأوقات الاكتئابية والسلوكيات العدوانية ومختلف الصعوبات السلوكية التي يظهرها المراهق.

ويؤدي النمو السريع في البلوغ إلى إحداث تغيرات نفسية في حياة الفرد فيخال اتزان البالغ لاختلاف السرعة النسبية للنمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها، وهكذا يشعر بالارتباك ويميل سلوكه أحيانا ما يشبه الشذوذ ولهذا أطلق على هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية، وخاصة من الناحية النفسية، فلا هو طفل ولا هو راشد بل مخلوق حائر بين عالمين.

وكنتيجة لما من تغيرات جسمية (داخلية وخارجية) وما يواجهه البالغ من تحديات في هذه المرحلة وما اكتسبه من المراحل السابقة، فإنه يشعر بأنه لم يعد طفلا قاصرا فيميل إلى الاعتماد على نفسه والاستقلال عن الأسرة، ويسعى إلى الثقة وتأكيد الذات كما يزيد اهتمامه بنفسه وبمظهره الخارجي، ولا يكثر بما يدور حوله من حوادث، ويظهر الغضب لأتفه الأسباب، ويتقادم مشاركة الآخرين اهتماماته ومشاركة اهتماماتهم ونلاحظ عليه أيضا ابتعاده عن التصرفات الصبانية التي أصبح يرى أنها لم تعد تناسبه.

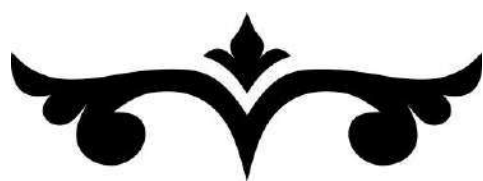
ويعيش البالغ في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة كالخجل والشعور بالضعف والعزلة وتنشأ لديه بعض المخاوف لشعوره بالضعف وعجزه تجاه متغيرات البيئة فيلجأ إلى الانطواء حول ذاته، ويصبح يعيش في الخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمنيته وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع. (هوارى وآخرون: 2013، ص ص 44-45)

خلاصة:

الأکید أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه، وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، وهو ما تطرقنا إليه في هذا الفصل من خلال الإلمام بجميع المتطلبات الأساسية لهذه اللعبة.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدرّبين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

الجانِب النطِيفي



الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية

لدراسة اطيانية



تمهيد:

إن البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة وتقصيها والوصول إليها، فالبحث العلمي يعتمد منهجية علمية وذلك للوصول إلى نتائج جديدة لإثراء البحث العلمي عامة بأفكار جديدة، وإن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية الواجب إتباعها.

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي طرحناها في بداية البحث، ويعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأييد ما جاء في الجانب النظري فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى ميدان الدراسة وتوضيحها وتحديد لها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الاجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق للمنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث، متغيرات البحث، مجالات البحث، طرق وأدوات البحث، الاختبارات وأخيرا البرنامج التدريبي.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية والخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق، الثبات).

1-1/ التجربة الاستطلاعية:

ثم القيام بالتجربة الاستطلاعية وهي تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية (وجيه محجوب: 2002، ص84) على عينة تشمل 5 لاعبين من نفس مجتمع البحث وتم إستبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط للفئة الموضوعية للدراسة وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية).

2/ المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود. (خالد يوسف العمار: 2015، ص85).

واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقاً من الهدف الذي يتلاءم والمنهج التجريبي: "هو محاولة لضبط كل العوامل المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة.

وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين تجريبية وضابطة وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي.

3/ مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في جميع الفرق الناشطة في الجهوي الثاني الرابطة باتنة لفئة أقل من 17 سنة وعددها 16 فريقاً.

4/ عينة البحث:

تمثلت عينة بحثنا في عینتين تجريبية وضابطة أختيرتا بطريقة قصدية نظرا لاشرفي على الفريق وقرب المسافة بالنسبة للعينة الضابطة.

العينة التجريبية تمثلت في لاعبي فريق وفاق جمورة وعددهم 24 لاعبا تم استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم 5 لاعبين و 4 لاعبين لظروف صحية وبالتالي تم ضبط العينة الأساسية التجريبية بـ 15 لاعبا.

أما بالنسبة للعينة الضابطة فقمنا باختيارها كذلك بطريقة قصدية وكان قوامها 15 لاعبا تحت إشراف مدرب فريق ترجي برانيس.

4-1/ تجانس عينة الدراسة:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قمنا بالتحقيق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول، الوزن، وعليه فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات توزيعا طبيعيا لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): نتائج "ت" للبيانات المنفصلة للتحقق من التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات

نوع المتغير	وحدة القياس	العدد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
السن	سنة	15	ضابطة	15.92	0.26	0.59	0.55
		15	تجريبية	15.85	0.36		
الوزن	كغ	15	ضابطة	66.07	1.07	0.89	0.37
		15	تجريبية	65.57	1.78		
الطول	سم	15	ضابطة	170.5	0.75	0.71	0.48
		15	تجريبية	170.28	0.82		

تظهر بيانات الجدول رقم (01) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات (السن، الوزن، الطول) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 (حيث $\text{sig} > 0.05$) حيث نلاحظ أن كل مستويات الدلالة لكل المتغيرات أكبر من 0.05 وهذا ما يدل على التكافؤ بين أفراد المجموعتين.

5/ مجالات الدراسة:

1-5/ المجال البشري:

- تمت التجربة على عينة من لاعبي الأشبال في كرة القدم لبلدية جمورة للموسم الرياضي 2023 2024 والذين كان عددهم 15 لاعبا وكذلك 15 لاعبا من نفس الصنف لبلدية برانيس.

2-5/ المجال الزمني:

تم توزيع الفترة الزمنية للبحث حسب الرزنامة التالية:

- من 11 إلى 2024/02/15 إجراء المقابلات الشخصية مع المدرب واللاعبين.
- من 2024/02/18 إلى 2024/03/07 إجراء التجربة الاستطلاعية وإجراء الاختبارات القبلية.
- من 25 إلى 2024/04/07 إجراء التجربة الأساسية.
- 2024/04/15-14 إجراء الاختبارات البعيدة.

3-5/ المجال المكاني:

أجريت الاختبارات القبلية والبعيدة على العينة التجريبية والاستطلاعية وطبقت الوحدات التدريبية بالملعب البلدي جمورة، أما العينة الضابطة فأجريت عليها الاختبارات في الملعب البلدي برانيس وكلا الملعبين مغطيان بالعشب الاصطناعي.

6/ متغيرات الدراسة:

بالرجوع والاستناد على فرضيات الدراسة المقترحة تبين أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالاتي:

1-6/ المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر ويتمثل المتغير المستقل في دراستنا في "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج".

2-6/ المتغير التابع:

- هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ويتمثل المتغير التابع في: "بعض المهارات الأساسية (دقة التمرير الجري بالكرة - دقة التسديد) لدى لاعب كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

7/ طرق وأدوات الدراسة:

- استخدم الباحث الوسائل التي يمكن أن يحصل من خلالها على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلته وتحقيق أهداف بحثه باعتبارها الوسيلة التي يستطيع من خلالها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات أهداف عينات - أجهزة. (وجيه محجوب: 1993، ص19).

وتعتبر هاته الأدوات التي يستخدمها الباحث في جميع بياناته المرتبطة بالموضوع من اهم الخطوات بل وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة. (عطالله: 2006، ص75).

7-1/ المصادر والمراجع:

تمثل ذلك في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة وذلك بإعطائها قيمة علمية، وقد تم الاعتماد على مراجع عربية وأجنبية وعدد من مذكرات التخرج وكانت هذه المراجع إما ورقية أو إلكترونية وهذا سمح لنا بتكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع.

7-2/ الأجهزة المستخدمة:

الجدول رقم (02): الأدوات المستعملة في الدراسة

الرقم	إسم الجهاز	العدد	الغرض
1	صافرة من نوع Fox	2	الانطلاق
2	ملعب كرة قدم	2	لإجراء الاختبارات عليها
3	ساعة توقيت (100/1)	2	لقياس الزمن
4	أقماع بلاستيكية	20	لتحديد المواضع
5	استمارة المعلومات للعينة	30	للتأكد من المعلومات
6	كرة قدم	20	لإجراء الاختبارات
7	حبال لتقييم الهدف	4	لاختبار دقة التصويب
8	مرمي (1×1م)	4	لاختبارات دقة التمرير
9	ميزان طبي	1	لقياس الوزن
10	استمارة تفريغ نتائج الاختبارات	1	لتفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعدية
11	شريط قياس	1	لقياس الأبعاد
12	صدريات	15	للألعاب التنافسية
13	جهاز الرستاميتز	1	لقياس الطول

7-3/ الأساليب الإحصائية:

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

1. المتوسط الحسابي:

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

حيث:

x: المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

n: عدد الأفراد.

2. الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من اهم معايير التشتت إن يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن

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

حيث:

s^2 : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات.

n: عدد أفراد العينة.

3. معامل الارتباط بيرسون:

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

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

4. معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة

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

5. اختبار (T) ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين:

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

وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي $\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية: $s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{n}}$

المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

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

6. اختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين:

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى. $t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S^2 : تباين المجموعتين. $S^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$

$Df = 2(n-N)$

- وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الاجتماعية النسخة 20 (Spss v20) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الاحصائية.

8/ الأسس العلمية للاختبار (الخصائص السيكمترية):

الهدف منها قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة.

8-1/ ثبات الاختبار:

ويقصد بثبات الاختبار هو أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت شيء من الاستقرار. (بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد: 2009، ص106).

وقد قمنا بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 5 لاعبين وذلك بتاريخ 2024/02/18 وأعدنا الاختبار بتاريخ 2024/03/07 في نفس الظروف والتي تم استبعادها فيما بعد.

وقمنا باستخراج معامل الارتباط (بيرسون).

8-2/ صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيء بدلا منه. (بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد: 2009، ص105).

ومن أجل أن نتأكد من صدق الاختبار قمنا باحتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (حسن أحمد الشافي، محمد حسين عابدين: 2006، ص270).

وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو مبين في الجدول رقم (03).

8-3/ موضوعية الاختبار:

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة. (محمد صبحي حسنين: 1987، ص85).

جدول رقم (03) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات المهارية

الاختبارات	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار دقة التمرير	5	0.93	0.96
اختبارات دقة التسديد وارنر نلسن		0.86	0.92
اختبار الجري بالكرة 25م لفاندرهوف		0.95	0.97

9/ الاختبارات المستخدمة:

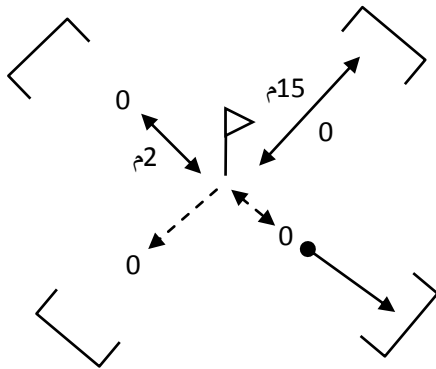
9-1/ اختبار دقة التمرير من الحركة 15م:

الهدف من الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة.

الأدوات المستعملة: (04) مرمى (1×1) م - قائم عليه علم - كرات صافرة.

طريقة أداء الاختبار: يوضع كل مرمى على بعد 15م من القائم الذي عليه علم، توضع على بعد 2م من القائم أربع كرات كل كرة تقابل مرمى يقف اللاعب عند القائم وعد إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها نحو المرمى المحدد من طرف المدرب حسب إعدادها.

- يحسب عدد الأهداف التي يسجلها اللاعب. (حنفي محمود مختار، ص320).



- نقطتان إذا دخل الكرة في المرمى.
- نقطة واحدة إذا لمست القائم.
- 0 نقطة إذا كانت خارج المرمى.

الشكل رقم (08): يوضح اختبار دقة التمرير.

9-2/ اختبار دقة التسديد "وارنر نلسن":

الهدف من الاختبار: قياس دقة التسديد.

الأدوات المستعملة: مرمى الملعب (7.32 على 2.44) - حبال - كرات - صافرة.

طريقة أداء الاختبار: نقسم المرمى إلى 6 أقسام بواسطة حبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية أ، ب، ج، د، هـ، و.

ويكون التقسيم كالتالي على طول المرمى:

القسم - أ- طوله 2 م وارتفاعه 1.22م.

القسم - ب- طوله 3 م وارتفاعه 1.22م.

القسم - ج- طوله 2 م وارتفاعه 1.22م.

القسم - د- طوله 3 م وارتفاعه 1.22م.

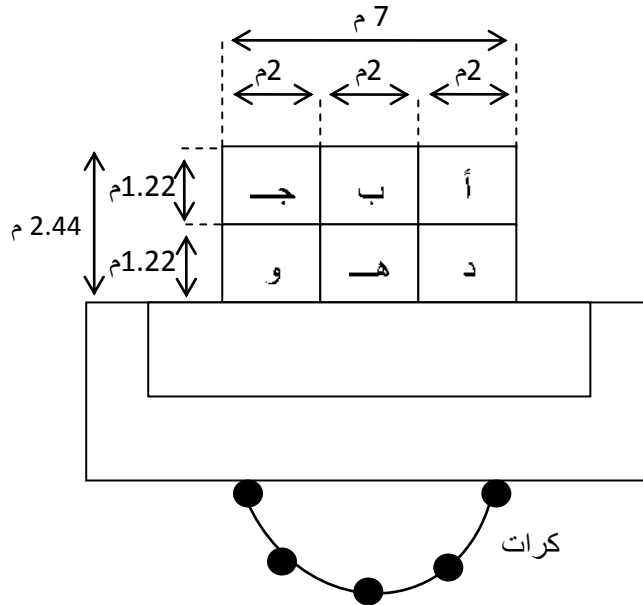
القسم - هـ- طوله 2 م وارتفاعه 1.22م.

القسم - و- طوله 3 م وارتفاعه 1.22م.

يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة نحو المرمى خارج منطقة 18 م كما هو مبين في الشكل رقم 9.

يحاول اللاعب التسجيل داخل الإطار (أ، د، ج، و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة أما في القسم (ب، هـ) الحصول على نصف العلامة.

النقطة الكاملة 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الاطار (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة. (زيدان كمال: 1997، ص66).



الشكل رقم (9): يمثل اختبار دقة التسديد وارنر نلسن

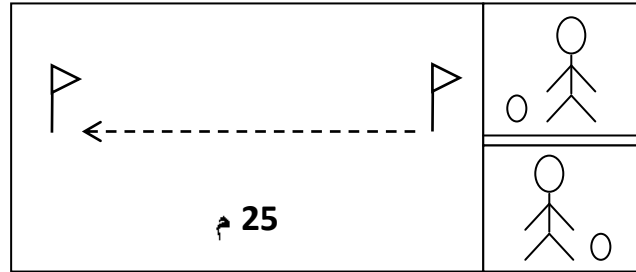
9-3/ اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 م لفاندر هوف:

الهدف من الاختبار: قياس قدرة التحكم في الكرة وسرعة الجري بها.

الأدوات المستعملة: عمودين بأعلام، ساعة توقيت، كرة، صافرة.

طريقة أدار الاختبار: تثبت الاعلام كما هي مبنية في الشكل وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب للجري بين العلمين، بحيث يقطع مسافة 25 م في أقل زمن ممكن ويمكن للاعب أن يقوم بالمرور على يمين أو يسار الاعلام على اللاعب أن لا يرتكب الأخطاء التالية (ضرب الكرة دون الجري بها أي أبعاد الكرة عن القدم لمسافة طويلة).

يحسب الزمن الأقرب من $\frac{1}{10}$ من الثانية ويحسب للمختبر أحسن زمن سجله خلال المحاولتين. (فيصل رشيد عياش: 1997، ص15).



الشكل رقم (10): يمثل اختبار الجري بالكرة 25 م لفاندر هوف.

10/ البرنامج التدريبي:

10-1/ الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح:

إن البرنامج التدريبي لها دور هام وفعال في مجال التدريب الرياضي عموما وتدريب الفئات العمرية خصوصا حيث أنها الوسيلة الرئيسية للوصول بمستوى اللاعبين للمستويات العالية من جميع النواحي البدنية المهارية الخططية، النفسية، الاجتماعية، لذا أصبح من الضروري أن يبني البرنامج على الأسس والمبادئ العلمية من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي، واتباع نظريات وطرق التدريب الحديثة لاحتراز أفضل النتائج الممكنة على ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته.

ويتطلب رفع مستوى اللاعب إلى أمور كثيرة منها التخطيط والبرمجة السليمة للتدريب من مختلف جوانبه.

هذا وقد اعتمدنا على البرامج العلمية والدراسات السابقة والمعلومات على شبكة الانترنت لتحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي للائم تدريب الناشئين.

وانطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي الذي يلائم العينة قيد الدراسة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابة الفردية للاعبين.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة العمرية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتنويع واستمرار التدريب.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج في زيادة الحمل.
- الدافعية.

10-2/ خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- عند تصميم البرنامج التدريبي يجب أن يشمل على العناصر التالية:
- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج التدريبي.
 - الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
 - تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
 - تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.

10-3/ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

- يمكن تلخيص هذه الخطوات التالية:
- اللقاء مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
 - اعداد مكان التدريب.
 - اعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
 - بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
 - إجراء تمرينات تحقق أهداف الوحدة التدريبية.
 - إجراء تمرينات التهدئة.

11- البرنامج التدريبي المقترح:

قمنا بتصميم برنامج وفق خصائص المرحلة العمرية للاعبين موضوع الدراسة، حيث تم إعداد البرنامج بعد المراجعة العلمية والدراسات السابقة والمشاورة، وكذلك مدرب الفريق. ويشمل هذا البرنامج على تمرينات بدنية، مهارية، وتكتيكية قصد تطوير المهارات الأساسية، وضم البرنامج 18 حصة تدريبية حيث تم إخضاع المجموعة التدريبية له طيلة 6 أسابيع بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع زمن كل حصة من 70 إلى 90 دقيقة بالملعب البلدي جمورة.

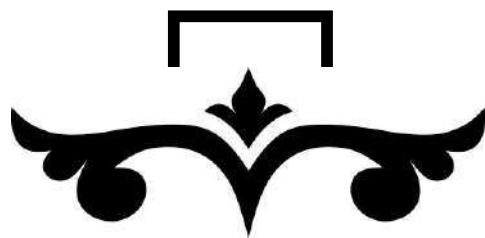
الخلاصة:

اتضح لنا من خلال هذا الفصل الخطوات والإجراءات المنهجية التي يجب اتباعها والاعتماد عليها في الدراسة الميدانية ومعالجة النتائج وضبط إجراءاتها المتعلقة بموضوع الدراسة من خلال توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، حيث قمنا بعرض وتوضيح كيفية استعمالها وكذلك تم توضيح المجالات التي تمت فيها الدراسة مع تحديد عينة البحث وعرض محتواها والوسائل الإحصائية التي من خلالها تمت معالجة المعلومات المتحصل عليها. حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي وإن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءاته الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

□ الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة



تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع المعلومات النظرية وترتيبها، وبعد ضبط الاجراءات الميدانية والمنهجية للدراسة، تأتي عملية جمع النتائج وعرضها التي تعد من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدمها وكذلك وجب على الباحث القيام بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج للخروج بنتيجة ذو قيمة علمية.

ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والمتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، من خلال عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها وفق الوسائل الاحصائية التي تتماشى معها من خلال عرضها في جداول خاصة من أجل توضيح التغير الواضح أو التطور الحاصل بين القياس القبلي والبعدي في هذه الدراسة ولمقارنتها مع فرضيات البحث، للوصول للهدف الرئيسي من هذا الفصل وهو ترجمة النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي وفي إنجاز دراسات أخرى مرتبطة.

1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

1.1/ عرض وتحليل نتائج دقة التمرير:

الجدول رقم (04) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي
للعيينة التجريبية في اختبار دقة التمرير

نوع الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي	15	6.20	1.37	3.37	1.76	0.05	14	دال
البعدي		7.26	1.03					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 3.37 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التمرير للعيينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

الجدول رقم (05) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي
للعينة الضابطة في اختبار دقة التمرير

نوع الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي	15	6.33	1.39	1.67	1.76	0.08	14	غير دال
البعدي		5.93	1.38					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة حيث نلاحظ عدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.08 ودرجة الحرية 14، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 1.67 وهي أقل من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التمرير للعينة الضابطة.

الجدول رقم (06) يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التمرير

البعدي	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
عينة تجريبية	30	7.26	1.03	4.09	1.76	0.01	28	دال
عينة ضابطة		5.33	1.38					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التمرير، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 28، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 4.09 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار دقة التمرير لصالح العينة التجريبية.

2.1/ عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التسديد "وارنر نلسن":

الجدول رقم (07) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي
للعيينة التجريبية في اختبار دقة التسديد

نوع الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي	15	13.73	1.48	4.03	1.76	0.01	14	دال
البعدي		15.20	1.65					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في اختبار دقة التسديد، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 14، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 4.03 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التسديد للعيينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

الجدول رقم (08) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي
للعينة الضابطة في اختبار دقة التسديد

نوع الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي	15	14.00	1.51	0.92	1.76	0.37	14	غير دال
البعدي		14.53	1.35					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار دقة التسديد حيث نلاحظ عدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.37 ودرجة الحرية 14، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 0.92 وهي أقل من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التسديد للعينة الضابطة.

الجدول رقم (09) يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التسديد

البعدي	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
عينة تجريبية	30	15.20	1.65	1.81	1.76	0.02	28	دال
عينة ضابطة		14.53	1.35					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التسديد، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.02 ودرجة الحرية 28، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 1.81 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار دقة التسديد لصالح العينة التجريبية.

3.1/ عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بالكرة "لفاندر هوف":

الجدول رقم (10) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي
للعيينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة

نوع الاختبار	العيينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي	15	6.66	0.68	3.43	1.76	0.04	14	دال
البعدي		6.40	0.50					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.04 ودرجة الحرية 14، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 3.43 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري بالكرة للعيينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

الجدول رقم (11) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي
للعينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة

نوع الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي	15	6.77	0.67	1.75	1.76	0.10	14	غير دال
البعدي		6.93	0.73					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة، حيث نلاحظ عدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.10 ودرجة الحرية 14، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 1.75 وهي أقل من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري بالكرة للعينة الضابطة.

الجدول رقم (12) يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري بالكرة

البعدي	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
عينة تجريبية	30	6.40	0.50	2.08	1.76	0.05	28	دال
عينة ضابطة		6.93	0.73					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (12) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري بالكرة، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 2.08 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.76 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار الجري بالكرة لصالح العينة التجريبية.

2/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

1.2/ مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الأولى:

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار دقة التمرير ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على وجود تطور في اختبار دقة التمرير.

ويعزو الباحثان هذه الفروق التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية إلى التنظيم والتخطيط الجيد لوحدة البرنامج والتسلسل في تطبيقه، وكذا ملائمة الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية مقننة مع مراعاة الفروق الفردية بالإضافة إلى مواصلة سيرورة التدريب والذي يساهم بشكل كبير وفعال في تطوير مهارة التمرير.

يعرف (حسن السيد أبو عبده: 2002، ص27) التمرير بأنه وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد.

حسب (Mombaerts : 1986) بالنسبة للمدرب فإيجاد حلول أقل سهولة من اللاعب، لكن بالنسبة للاعب الموجود في الوضعية فغير ذلك بحيث أن عليه قراءة المتغيرات والوضعيات لإيجاد أفضل حل وهو ما يتطلب منه مجموعة من القدرات المهارية والبدنية والخططية وحتى النفسية وذلك بالاعتماد على قدراته على قراءة متعددة لوضعيات الكرة مقارنة بالمنافس مع استعمال ذكاء كبير في اللعب من أجل اختبار أفضل الحلول بين تعاقبات اللعب.

إنجاح المهارات التقنية كالتمرير يسمح بتطبيق اللعب المباشر والسريع بوضع اللاعبين في وضعيات لا تسمح لهم بالحفاظ على الكرة بناء على وضع المنافس في وضع مشكلة وربطها بالوقت.

كما يشير (Grosgerges : 1990, P.185) أن اللاعب الذي يلعب بذكاء أنه يلعب جيدا ويقوم بقراءة عالية لمعطيات اللعب وفي كرة القدم فاللاعب يجب أن يعتمد على فهم مجمل المتغيرات والاحتمالات التي تساعده على أداء دوره الدفاعي والهجومى وبذلك يدخل في التفكير الجماعي للفريق، فاللاعب الذي يقرأ اللعب جيدا يقوم بتمرير جيد للزميل مما يساعد على الاستحواذ على الكرة ومن خلاله تحقيق الأهداف.

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

ويرى الباحثان أيضاً أن الفروق التي ظهرت في مهارة التمرير راجعة أيضاً إلى طول مدى تطبيق البرنامج التدريبي المبني بالطريقة المدمجة والذي اعتمد في تطبيقه على ضوابط الحمل (الشدة، الحجم، الراحة، التكرار) كانت ملائمة بين التمارين والمجموعات في الوحدة التدريبية.

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماماً مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير ولصالح القياس البعدي. وعليه يمكننا القول أن الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار الدقة التمرير ولصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

2.2/ مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الثانية:

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار دقة التسديد ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (06، 07) توصلت الدراسة في جزئها الأول إلى عدم وجود فروق في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يقوي صحة النتائج المتوصل إليها خلال التجربة في اختبار دقة التسديد، أما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية في اختبار دقة التسديد وأما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية، ولصالح هذه الأخيرة، وهذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير أداء مهارة دقة التسديد.

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية التي لم تظهر في المجموعة الضابطة، يعود السبب في عدم التطور إلى أن البرنامج العادي التي تدربت فيها العينة الضابطة يحتوي على تمارين لم تخدم مهارة دقة التسديد.

أما بالنسبة للفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية التي ظهرت في مهارة دقة التسديد يعود السبب في التطور إلى تطبيق وحدات البرنامج المقترح بالطريقة المدمجة.

ويرى الباحثان أن التطور الايجابي في مهارة دقة التسديد راجع إلى القيام بإعطاء اللاعبين الحرية في استغلال الفرص المناسبة والمتاحة لعملية التسديد دون فرض عليهم التقيد بتعليمات محددة، وإنما على حسن الاستغلال لتلك الفرص.

كما يعزو الباحثان سبب تطور مهارة دقة التسديد عند اللاعبين إلى استخدام التمرينات البسيطة والمركبة المدرجة في البرنامج المقترح وذلك من خلال القيام بالتدريب على التمرينات البسيطة ثم الانتقال إلى المركبة لزيادة الثقة عند اللاعبين وهذا عن طريق التوجيه السليم لكيفية أداء مهارة التسديد.

ويرجع الباحثان أن التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبارات يدل على أن التدريب وفق البرنامج المقترح المبني على التدريب المدمج أدى إلى التطوير والتحسين من القدرات البدنية للاعبين وهذا ما ينعكس ومن دون شك على الجانب المهاري للاعبين، فحسب (حنفي محمود مختار: 1995، ص08) فالحالة البدنية للاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان انسيابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، كما إن تدريب القوة العامة والسرعة العامة لجميع مفاصل الجسم، ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق، تصل باللاعب على جسم متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن أثر في الأداء المهاري ودقته.

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافقت العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماماً مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار دقة التسديد ولصالح المجموعة التجريبية. وعليه يمكننا القول أن الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في اختبار الدقة التسديد ولصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

3.2/ مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الثالثة:

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال معالجة الاحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (09، 10) توصلت الدراسة في جزئها الأول إلى عدم وجود فروق في الاختبار القبلي للعنيتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العنيتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يقوي صحة النتائج المتوصل إليها خلال التجربة في اختبار مهارة الجري بالكرة.

أما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اختبار مهارة الجري، في المقابل وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الجري بالكرة.

وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية هذا ما يدل على أفضلية البرنامج المطبق على العينة التجريبية على البرنامج المطبق على العينة الضابطة والذي لم يؤدي إلى تحسين في الاختبار البعدي لمهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة وعدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان التطور البارز في مهارة الجري بالكرة إلى الأثر الإيجابي لطريقة التدريب المدمج المستخدمة والتي تعد من أبرز الطرق التدريبية التي تهدف إلى الارتقاء والوصول باللاعب إلى الآلية في الأداء من خلال التطور الذي مس مهارة الجري بالكرة إلى الربط الجيد لبعض المهارات الحركية لجسم اللاعب كالتمويه والخداع والمراوغة مع مهارة الجري بالكرة والتي تساعده على حسن التعامل والتصرف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه إذ قال، أن البرامج التدريبية مقياس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوعية النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والوظيفي والبدني والتدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية، مما يضمن التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره وتقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم.

وهذا ما أكدته (سعد محسن إسماعيل: 1996، ص98) في قول، حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت ثقافتهم العلمية والعملية على أن المنهج يؤدي حتما إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس

علمي في تنظيم عملية التدريب والبرمجة واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية.

ويمكننا إرجاع سبب تحسن هذه المهارة إلى التطور الواضح في مستوى الصفات البدنية والحركية التي كانت ضمنية في أهداف البرنامج المقترح إذ أشار في هذا الصدد إن تطوير مهارة الجري بالكرة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين صفات بدنية عديدة كالسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن التي كان لها الأثر الكبير في تطوير مهارة الجري بالكرة، فحسب (Frédéric Lambertjn: 2000, P.12) التدريب المدمج هو دمج حركة النشاط التخصصي مع زيادة الأبعاد التقنية، ويضيف أيضا أن هذه الطريقة تكسب اللاعب ثراء كبير في محتوياته التقنية.

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثالثة والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة. وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

ويتضح مما سبق أن الهدف من الدراسة قد تحقق، وتم التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير أداء بعض المهارات الأساسية (دقة التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى اشبال كرة القدم.

كما أظهرت النتائج الجدولية للدراسة التقدم الملحوظ لدى أفراد العينة التجريبية وتميزهم على أفراد العينة الضابطة في كل متغيرات الدراسة، وهذا مؤشر حقيقي على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية.

بعد عرضنا وتحليلنا لبنود الفرضية الأولى والثانية والثالثة والتي تنص على دور التدريب المدمج في تطوير مهارة دقة التمرير ودقة التسديد والجري بالكرة لدى اشبال كرة القدم، ويعزو الباحثان التحسن البارز في المهارات إلى الأثر الإيجابي لطريقة التدريب المدمج المستخدمة والتي تعد من أبرز الطرق التدريبية التي تهدف إلى الارتقاء والوصول باللاعب إلى الآلية في الأداء من خلال التدريب في ظروف تحاكي المنافسة والتي تساعد على حسن التعامل والتصرف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة.

بما ان الفرضية الأولى والثانية والثالثة قد تحققت فيمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت أيضا.

3/ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة لمدة 06 أسابيع له تأثير إيجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (دقة التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى أشبال كرة القدم.
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج قد كان ذات فاعلية في تطوير أداء المتغيرات المهارية (دقة التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لأشبال كرة القدم.
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة الضابطة أدت إلى حدوث فروق ضئيلة في الاختبارات البعدية والتي كانت غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي العادي لم يكن في المستوى المطلوب من حيث الأسس المنهجية لتحسين المتغيرات المهارية (دقة التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لأشبال كرة القدم.
- إن استخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات المهارية (دقة التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى أشبال كرة القدم.

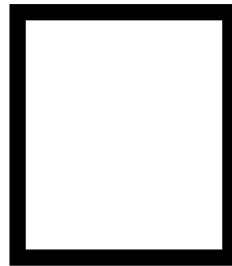
4/ الاقتراحات:

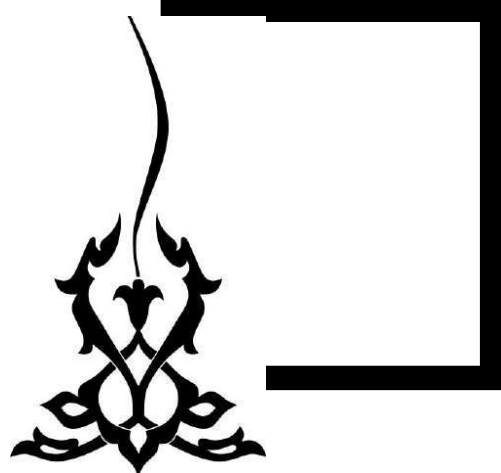
في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يمكننا تقديم الاقتراحات التالية:

- وجوب الاعتماد على البرنامج لتعليم تطوير المهارات الأساسية بالاعتماد على طريقة التدريب المدمج.
- تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج للاعبين كرة القدم على كل الفئات الأخرى.
- الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى.
- الاهتمام بطريقة التدريب المدمج لأنها تعتبر من أفضل الطرق لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرق تدريبية أخرى لتحسين المهارات الأساسية الأخرى.
- إجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها.
- استخدام التدريب المدمج للفرق التي لا تقوم بتطبيق الحصص التدريبية اليومية.
- وفي الأخير نضع في أيدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى كل الرياضات والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى المستويات.

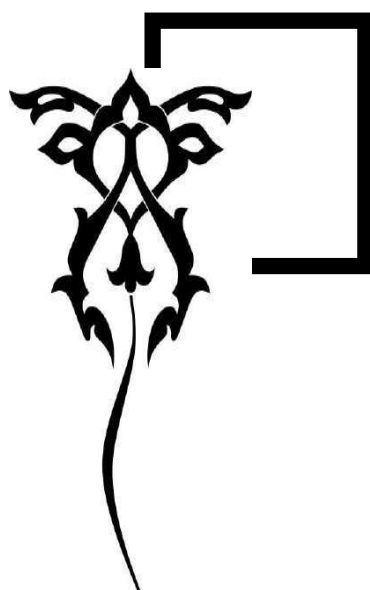
خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وقد تبين لنا من خلال مناقشتها في ضوء الاختبارات المستخدمة مدى التطور الحاصل للمجموعة التجريبية، وفي ضوء هذه النتائج نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على وجود تأثير للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة قد تحققت.





خاتمة □



لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعاليم معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي والسياسي للأمة.

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخطئية للاعب، وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

ونظراً لأهمية المهارات الأساسية في صناعة اللاعب المثالي جعلناها موضوع دراستنا وذلك باقتراح لبرنامج تدريبي مقترح لطريقة التدريب المدمج بما يناسب فئة أقل من 17 سنة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم والمتمثلة في دقة التمرير، دقة التسديد، والجري بالكرة.

وقد اثبتت النتائج المتحصل عليها في الاختبارات القبليّة والبعديّة أن هناك فروق واضحة في كل المهارات الأساسية "دقة التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة" في كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

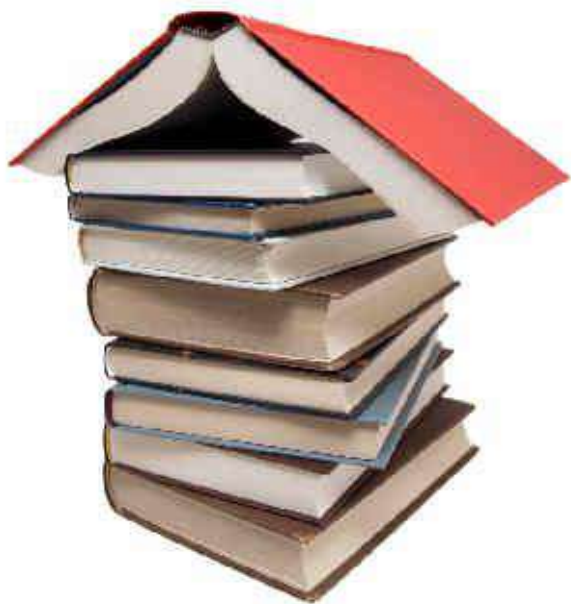
ونستطيع القول أن التدريب المدمج يعد من أبرز الطرق التدريبية التي تهدف إلى الارتقاء والوصول باللاعب إلى الآلية في الأداء المهاري.

وكذلك ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في الدراسة كحلول مؤقتة، وبالتالي إثبات صحة الفرضية العامة.

وفي الأخير وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة الدراسة نأمل أن تكون دراستنا خطوة لدراسات أخرى في المستقبل.

قائمة المصادر

والمراجع



أولا/ المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
2. أحمد بسيوطي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
3. أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
4. أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016.
5. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2008.
6. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996.
7. بهاء الدين إبراهيم سلامة: "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
8. جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومترية (لتطوير القوى)، دار دجلة، عمان، ط1، 2010.
9. حسن السيد أبو عبده: "الأعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
10. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
11. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
12. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
13. خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.
14. خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الاعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
15. رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان، ط2، 1986.
16. عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
17. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط والأعمال التدريبية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.

18. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية للبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية "نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
19. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997.
20. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990.
21. محمد رضا وقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط3، دار السعادة، مصر، 2003.
22. محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004.
23. محمد عبد صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
24. مفتي إبراهيم حماد: بناء فرق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
25. مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
26. مفتي إبراهيم حماد: "اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين"، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.
27. مهند حسن البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
28. نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2012.
29. نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.
30. نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فيسيولوجية - بيوميكانيكية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
31. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.
32. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.
33. يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: "المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.

ثانيا/ المراجع باللغة الأجنبية:

- 34.Alexander dellal : de l'entraînement à la performance en footbal, de boeck Bruxelles, 2008.
- 35.Bernard Turpin : préparation et entraînement du footballeur, édition Amphora, Paris, 1990.
- 36.Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique d'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger ; 1990.
- 37.Jean-Luc Layla et Remy Lacramp : Manuel Pratique se l'entraînement ; edition Amphora, Janvier, 2007.
- 38.Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler (FIFA) : Football des jeunes, zurich, 2016.
- 39.Michel Pradet : la préparation physique, INSEP publication, France, 2012.
- 40.Philipe Leroux : Football planification et entraînement pour atteindre la performance, editions Amphora, 2006.
- 41.Riccardo Di Giminiani, Christiano Visca: Explosive strength and endurance adaptations in young elite soccer players during two soccer seasons. PLOS ONE; Volme 12, Issue 02, February 2017.
- 42.Thomas Reilly: the science of training soccer, Routledge, New Yoirk, 2007.

املا حَفّ



قائمة الملاحق:

- الملحق رقم (01): استمارة تحكيم الاختبارات المهارية.
- الملحق رقم (02): قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات المهارية للبرنامج التدريبي المقترح.
- الملحق رقم (03): اجازات العينات (استطلاعية - تجريبية - ضابطة).
- الملحق رقم (04): نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية.
- الملحق رقم (05): نتائج اختبارات الدراسة الاساسية.
- الملحق رقم (06): النتائج الاحصائية بواسطة SPSS
- الملحق رقم (07): البرنامج التدريبي المقترح.

الملحق رقم (1): استمارة تحكيم الاختبارات المهارية.
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تدريب رياضي نخبوي

استمارة تحكيم الاختبارات المهارية
من طرف الأساتذة المختصين

في إطار إكمال بحثنا لنيل شهادة الماستر اختصاص تدريب رياضي نخبوي
نتقدم لكم بهذه الاستمارة بغرض تحكيمها والتي سنستعملها في بحثنا الذي
يندرج تحت عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تطوير بعض
المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

الأستاذ المشرف:

- د. ناصر بقرار

من إعداد الطالبان:

- دغمان عبد الغاني.

- بن زيد محمد الكامل

الاختبارات المهارية المقترحة

نوع الاختبار	اسم الاختبار	موافق	غير موافق	الملاحظات والاقتراحات
التمرير	-التمرير نحو مرمى صغير من الثبات يبعد 20 م. -يهدف لقياس دقة التمرير. -التقييم يكون بالنفاذ.			
	-التمرير نحو 4 مرمى صغيرة 1×1م من الحركة تبعد 15م. -يهدف لقياس دقة التمرير. -التقييم يكون بالنقاط.	×		
التسديد	-اختبار دقة التسديد "وارنر نلسن". -يهدف لقياس دقة التسديد. -تسديد 5 كرات نحو المرمى المقسم إلى 6 أقسام من خارج منطقة 18 م. -العلامة الكاملة 20 نقطة.	×		
	-اختبار المستطيلات المتداخلة. -يهدف لقياس دقة التسديد. -التسديد نحو 4 مستطيلات مرسومة على حائط متداخلة مختلفة الأبعاد. -العلامة الكاملة 20 نقطة.			
الجري بالكرة	-اختبار الجري بالكرة 25 م لفاندر هوف -يهدف لقياس سرعة الجري بالكرة. - الجري بالكرة لمسافة 25م. -التقييم يكون بالثواني.	×		
	-اختبار الجري بالكرة على شكل 8. -يهدف لقياس سرعة الجري بالكرة. -الجري بين أقمار على شكل 8 بأبعاد معين -التقييم بالثواني.			
	-اختبار الجري بالكرة بين 10 أعمدة قائمة. -يهدف لقياس سرعة الجري بالكرة مع التحكم بها. -التقييم بالثواني.			

الملحق رقم (02) قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات المهارية والبرنامج التدريبي

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الاختصاص	التوقيع
عبد بن علي	أستاذ محاضر	رياضة	Adel AR
دحية خمار	أستاذ محاضر	ت. رياضي	
قيس واثم الطيب	أ. م. أ	ت. رياضي	

الملحق رقم (03): اجازات العينات (استطلاعية - تجريبية - ضابطة).

اجازات العينة التجريبية

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



REHAB Kamei
Né le : 18/07/1993
Groupage : AB-
2023/2024

23R05E0120 **Entraîneur U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



BOUZINAOUI Rachid
Né le : 13/05/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4820 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



LEBLALTA Arafat allah
Né le : 15/01/2008
Groupage : A+
2023/2024

23R05J4875 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



WALID Maamar
Né le : 12/10/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4835 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



HAMMAS Yahia mouatassim billah
Né le : 19/12/2008
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4833 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



DEMMAR Mouayed abd el karim
Né le : 10/04/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4823 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



ALLEK Abdelbassit
Né le : 11/08/2008
Groupage : AB+
2023/2024

23R05J4834 **U17**

إجازات العينة التجريبية

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



**BEN SEDIRA Sabri
siradjeddine**
Né le : 06/10/2008
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4822

U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



**FADEL Mohamed
mazen wael**
Né le : 06/07/2007
Groupage : A+
2023/2024

23R05J4825

U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



BAIDI Idris
Né le : 04/09/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4818

U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



FADEL Abd basset
Né le : 12/05/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4817

U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



DRIHEM Ahmed
Né le : 29/09/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4824

U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



**HAMMAS Anes imad
eddine**
Né le : 08/02/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4828

U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



**HADEF Khalil
errahmane**
Né le : 03/05/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4827

U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



**CHAMAR El mouatez
billah**
Né le : 13/02/2008
Groupage : A+
2023/2024

23R05J4821

U17

إجازات العينة الضابطة

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



HAMZI Ala eddine
Né le : 08/06/2008
Groupage : O-
2023/2024

23R05J4487 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



BEN CHAREF Hani
Né le : 18/06/2007
Groupage : B-
2023/2024

23R05J4478 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



SAOUD Houssam
Né le : 17/04/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4496 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



ROUAHNA Idris
Né le : 16/11/2008
Groupage : A+
2023/2024

23R05J4493 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



LARNACHE Mohamed amine
Né le : 01/02/2008
Groupage : A+
2023/2024

23R05J4490 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



HADEF Louai
Né le : 23/08/2008
Groupage : A+
2023/2024

23R05J4486 **U17**

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



LACHEHEB Boubaker idriss
Né le : 13/11/2008
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4488 **U17**

اجازات العينة الضابطة

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



ATTASSI Mohamed charafeddine
Né le : 25/08/2008
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4475 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



GUEHRAR Mohamed wassim
Né le : 29/08/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4485 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



LEBBAR Salim nabil
Né le : 11/08/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4492 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



GHEDDAB Oussama
Né le : 25/04/2008
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4484 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



BRAHIMI Haithem
Né le : 07/10/2008
Groupage : B+
2023/2024

23R05J4482 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



ACHI Mouad
Né le : 19/06/2008
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4473 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



LEBBAR Anis moundher
Né le : 08/08/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4499 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



TAMER Aymen
Né le : 03/03/2007
Groupage : A+
2023/2024

23R05J5206 U17

إجازات العينة الاستطلاعية

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



CHERGUI Mohamed ziyad
Né le : 13/07/2008
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4479 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



SETTOUTI Islam
Né le : 09/02/2007
Groupage : A+
2023/2024

23R05J4832 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



HEROUS Nadjem eddine
Né le : 18/10/2007
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4830 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



BELKHIRI Riadh
Né le : 02/05/2008
Groupage : O+
2023/2024

23R05J4819 U17

Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football - Batna



GHEZALI Abdelmalek
Né le : 13/09/2007
Groupage : A+
2023/2024

23R05J4826 U17

الملحق رقم (04): نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

1. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

1.1/ نتائج اختبارات الجري بالكرة 25 م نفاندر هوف:

اللاعب	الاختبار	إعادة الاختبار
01	6.82	6.91
02	7.22	7.51
03	6.64	6.94
04	6.13	6.55
05	6.55	6.87

2.1/ نتائج اختبار دقة التسديد "الحبال" وارنر نلسن.

اللاعب	الاختبار	إعادة الاختبار
01	14	12
02	14	14
03	16	14
04	18	16
05	14	12

2.1/ نتائج اختبار دقة التمرير من الحركة 15 م:

اللاعب	الاختبار	إعادة الاختبار
01	8	7
02	6	6
03	7	8
04	5	5
05	6	6

الملحق رقم (05): نتائج اختبارات الدراسة الأساسية

2. نتائج الدراسة الأساسية:

1.2/ نتائج اختبارات الجري بالكرة 25 م لفاندر هوف:

العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
6.70	6.83	8.20	7.83	01
6.45	6.99	7.02	6.94	02
6.35	6.32	7.44	7.15	03
6.89	7.19	6.77	7.35	04
5.42	5.31	7.51	7.51	05
7.20	7.55	6.64	6.81	06
6.11	6.23	7.95	6.91	07
6.41	6.82	5.80	5.77	08
6.75	7.01	6.70	6.22	09
6.82	7.92	5.94	5.85	10
6.23	6.41	6.83	6.37	11
6.92	7.05	7.46	7.45	12
6.14	6.35	6.57	6.37	13
5.49	5.57	7.33	7.27	14
6.24	6.38	5.83	5.76	15

2.2/ نتائج اختبار دقة التمرير من الحركة 15م:

العينه التجريبية		العينه الضابطه		اللاعب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
8	8	5	6	01
7	6	4	4	02
8	6	7	8	03
7	5	4	6	04
6	4	6	6	05
8	8	7	8	06
8	6	5	6	07
9	7	6	5	08
6	6	8	8	09
6	8	7	8	10
8	8	4	4	11
8	6	7	6	12
6	4	8	8	13
6	5	6	6	14
8	6	5	6	15

3.2/ نتائج اختبار دقة التسديد "الحبال" وارنر نلسن:

العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
14	12	14	12	01
14	14	16	14	02
12	12	14	14	03
16	14	16	12	04
14	16	16	12	05
14	14	15	14	06
16	14	12	14	07
18	16	16	14	08
16	14	15	16	09
14	12	16	16	10
16	12	14	16	11
16	14	14	14	12
18	16	14	12	13
14	12	12	16	14
16	14	14	14	15

الملحق رقم (06): النتائج الإحصائية بواسطة SPSS
نتائج القياسات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	دقة التمرير بعدي ضابطة	5.3333	15	1.34519	.34733
	دقة التمرير بعدي تجريبية	7.2667	15	1.03280	.26667

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	دقة التمرير بعدي ضابطة & دقة التمرير بعدي تجريبية	15	-,171	,541

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	%
					Inférieur
Paire 1	دقة التمرير بعدي ضابطة - دقة التمرير بعدي تجريبية	-1.93333	1.83095	.47275	-2.94728

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
Paire 1	دقة التمرير بعدي ضابطة - دقة التمرير بعدي تجريبية	-	-9.1939	-4.090	14	,001

T-TEST PAIRS=snip2 WITH snip2p (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	الجري بعدي ضابطة	6.9327	15	.73036	.18858
	الجري بعدي تجريبية	6.4080	15	.50272	.12980

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	الجري بعدي ضابطة & الجري بعدي تجريبية	15	-.219	.434

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	%
Paire 1	الجري بعدي ضابطة - الجري بعدي تجريبية	.52467	.97302	.25123	Inférieur -.01417

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
Paire 1	الجري بعدي ضابطة - الجري بعدي تجريبية	1.06351	2.088	14	.056	

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	دقة التسديد بعدي ضابطة	14.5333	15	1.35576	.35006
	دقة التسديد بعدي تجريبية	15.2000	15	1.65616	.42762

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	دقة التسديد بعدي ضابطة & دقة التسديد بعدي تجريبية	15	.013	.964

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	%
Paire 1	دقة التسديد بعدي ضابطة - دقة التسديد بعدي تجريبية	-.66667	2.12692	.54917	-1.84452

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
Paire 1	دقة التسديد بعدي ضابطة - دقة التسديد بعدي تجريبية	.51119	1,814	14	.024	

نتائج القياسات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية

[Jeu_de_données1] C:\MEMOIREA 2024\SPSS\sport benjeddou\العينة التجريبية.sav

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne erreur		
		Moyenne	N	Ecart type standard
Paire 1	الجري قبلي	6.6620	15	.68903
	الجري بعدي	6.4080	15	.50272

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	الجري قبلي & الجري بعدي	15	.932	.000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	
Paire 1	الجري قبلي - الجري بعدي	.25400	.28608	.07386	.09558

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur	t	ddl	
Paire 1	الجري قبلي - الجري بعدي	.41242	3,439	14	.004

T-TEST PAIRS=snip WITH snipp (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	دقة التمرير قبلي	6.2000	15	1.37321	.35456
	دقة التمرير بعدي	7.2667	15	1.03280	.26667

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	دقة التمرير قبلي & دقة التمرير بعدي	15	.514	.050

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	%
Paire 1	دقة التمرير قبلي - دقة التمرير بعدي	-1.06667	1.22280	.31573	Inférieur -1.74383

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
Paire 1	دقة التمرير قبلي - دقة التمرير بعدي	-38950	-3,378	14	,005	

T-TEST PAIRS=snip2 WITH snip2p (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	دقة التسديد قبلي	13.7333	15	1.48645	.38380
	دقة التسديد بعدي	15.2000	15	1.65616	.42762

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	دقة التسديد قبلي & دقة التسديد بعدي	15	.604	.017

Test des échantillons appariés

					Différences appariées	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard		
Paire 1	دقة التسديد قبلي - دقة التسديد بعدي	-1.46667	1.40746	.36341		-2.24609

Test des échantillons appariés

		Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	دقة التسديد قبلي - دقة التسديد بعدي	-6.68724	-4.036	14	.001

نتائج القياسات القبالية والبعدية للعينه الضابطة

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	الجري قبلي	6.7707	15	.67631	.17462
	الجري بعدي	6.9327	15	.73036	.18858

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	الجري قبلي & الجري بعدي	15	.874	.000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	%
Paire 1	الجري قبلي - الجري بعدي	-.16200	.35660	.09207	Inférieur -35948

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
Paire 1	الجري قبلي - الجري بعدي	.03548	-1,759	14	.100	

```
T-TEST PAIRS=snip WITH snipp (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.
```

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne erreur		
		Moyenne	N	Ecart type standard
Paire 1	دقة التمرير قبلي	6.3333	15	1.39728
	دقة التمرير بعدي	5.9333	15	1.38701

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	دقة التمرير قبلي & دقة التمرير بعدي	15	.823	.000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	% Inférieur
Paire 1	دقة التمرير قبلي - دقة التمرير بعدي	.40000	.82808	.21381	-.05857

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
Paire 1	دقة التمرير قبلي - دقة التمرير بعدي	.85857	1,671	14	.082	

T-TEST PAIRS=snip2 WITH snip2p (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	دقة التسديد قبلي	14.0000	15	1.51186	.39036
	دقة التسديد بعدي	14.5333	15	1.35576	.35006

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	دقة التسديد قبلي & دقة التسديد بعدي	15	-.209	.455

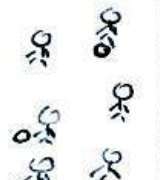
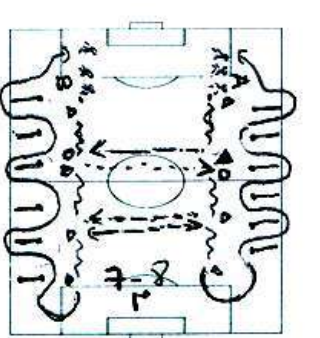
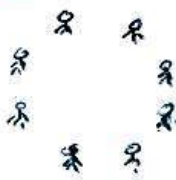
Test des échantillons appariés

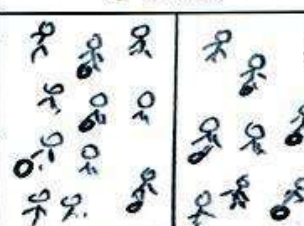
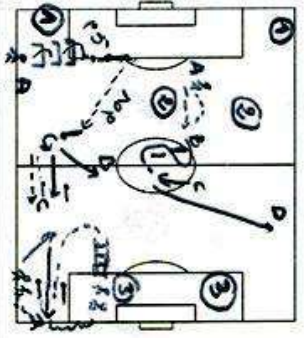
					Différences appariées	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	%	
Paire 1	دقة التسديد قبلي - دقة التسديد بعدي	-.53333	2.23180	.57625		-1.76927

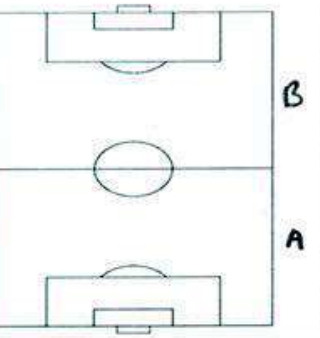
Test des échantillons appariés

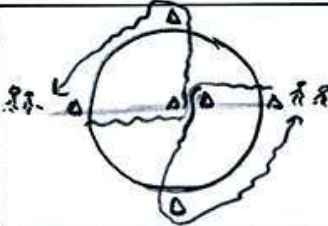
		Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	دقة التسديد قبلي - دقة التسديد بعدي	.70260	-.926	14	.370

الملحق رقم (07): البرنامج التدريبي

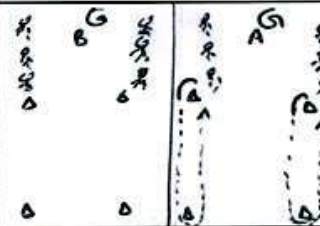
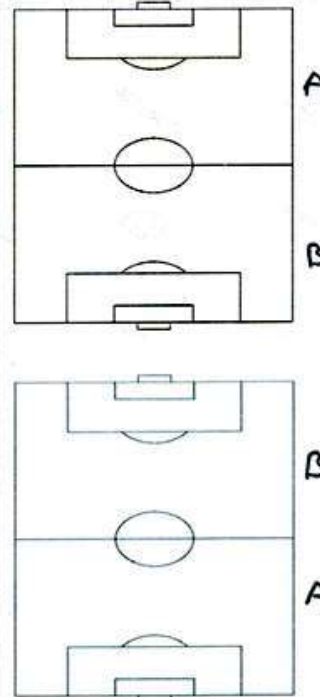
التاريخ: 18-02	الحصة: رقم 01	اللاعبين: 15	المدة: 17:30 - 18:00	المدرّب: د. عمان بن زيد
الملعب: جورة	المدة: 60	الصف: أنشبال	العقاد: أحمدة - أقياع حلقات: حواجر	
هدف الحصة	هداومة	ENDURANCE CAPACITE		
تقني	الجري بالكرة	conduite de Balle		
تكتيكي	استحواذ على الكرة	conservation de Balle		
بدني	عمل هوائي	Aérobique		
نفسى				
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	- التمارين الهوائية - شرح هدف الحصة - قسم (1) فوجيني - الجري بالكرة والقمة - اللاعب المقابل	5 د 10 د		- الجري يكون عشوائياً - تدخلاً مع الكرة - مساحة صغيرة
الأساسية	(1) من 15 د تكرار - من 45 د عمل 14 د استرجاع - جري الكرة بدخل وخارج - التمرين - التحريك في البري بالكرة - الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه - التمرين (1) اللاعب الذي يعيد الكرة إلى نفس اللاعب - الجري بالكرة بين أحمدة أقياع - الدوران على الحلقات - تمرين تحت الحواجر (2) من 15 د تكرار - من 45 د عمل 14 د استرجاع - جميع اللاعبين من الفوج A بالكرة ويتركوا عند القمع لحوالي 10 د - جري من كرة إلى الجهة الأخرى ليجد الكرة التي تركها اللاعب من الفوج B وهكذا إلى الفوج A	20 د 20 د	 	- تغيير في التمرين - التحكم في الكرة 180% - 70% 160 - 140 د/ن - التحكم في الكرة - تغيير التمرين - قياس إنبضات 160 (115) د/ن 85%
الخاتمية	- القيام بدورة مع الملعب - يوهم خفيف - القيام بحركات إطالة	40 د		- العودة إلى الحياة الطبيعية للجسم - تنفيس القلب

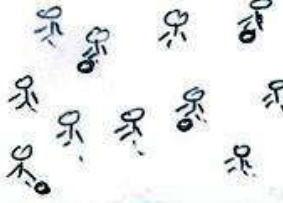
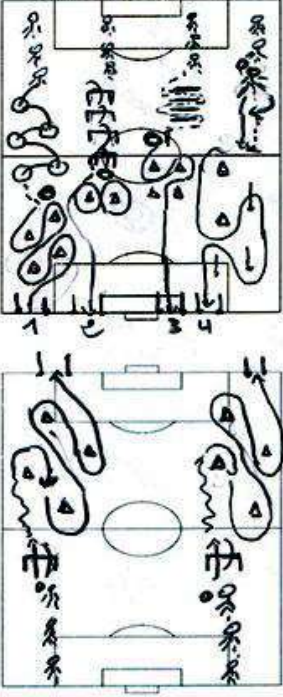
التاريخ: 19.02	الوحدة: 02	اللاعبين: 15	المدة: 17:00 - 18:00	المدرّب: د. عثمان بن زيد
المعلم: هورة	المدة: 60د	الصف: أشبال	العقاد: المجدرة - حواجز - أفاع + سلام	
هدف الوحدة	قوة مميزة بالسرعة			
تقني	تمرير			
تكتيكي	منصب اللعب			
بدني	قوة مميزة بالسرعة			
نفسى	تطبيق التعليلات			
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التدويرية	1- المناذرة 2- شرح هدف الوحدة 3- تقسيم اللاعبين إلى فوجين 4- المدي بالكرة والتمرير 5- اللعب المقابل	5د 10د		1- المدي يكون 2- عشوائي 3- قسيمات مع 4- الكرة 5- مساحة صغيرة
	6- 30د عمل 7- إشراف بالمشي 8- الكرة من اللاعبين 9- الدفاع: القف في المكان 10- المدي من اللاعبين 11- استقبال الكرة من اللاعبين 12- 15د عمل 13- 14د تكرار 14- 4د عمل 15- تمرير حواجز - جري 10م 16- التمرير - جري خلفي 17- استقبال الكرة من اللاعبين 18- تمريرها وإمادة استيعابها 19- المدي بها بين اللاعبين	20د 15د	 	دقة التمرير الاسترجاع يكون بالمشي دقة التمرير الاستقبال المدي للكرة البقاء في نفس الطرفة
الخاتمة	دورة حول اللعب لرسم خفيف حوادث إطالة في حلقة	10د		عودة الجسم إلى الطبيعة قياس نبضات القلب

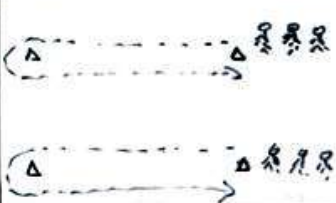
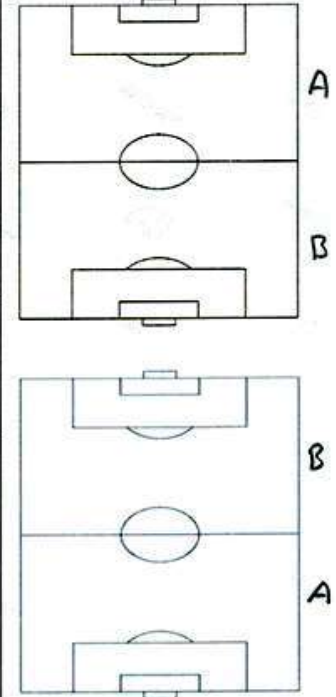
التاريخ: ٢٠٠٥	الحصة: ٥3	اللاعبين: 15	المدة: ١7:٥٥ - ١8:٥٥	المعرب: د عثمان بن زيد
الملعب: حورة	المدة: 95 د	الصف: أسنل	العتاد: راس	
هدف الحصة	مقابلة تطبيقية			
تقني	جميع المهارات الأساسية			
تكتيكي	طريقة اللعب			
بدني	حصة الذروة (Puc)			
نفسى	تطبيق التلميحات والتوجيهات			
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التدريبية	ضاداة، مشرع	5 د		- لسخين - الجيد لتفادي - الإصابات
	هدف الحصة	40 د		
الأساسية	تقسيم (فوجين)	35 د		- تفادي - الإصابات - التركيز - تطبيق - طريقة اللعب
	التسخين			
	مقابلة تطبيقية	35 د		- ضاداة - ضاداة - لا حركتهم - دون راحة - تغيير الجهة في كل - شوط
	ضاداة			
الختامية	حركات إظهار	10 د		- لإظهار - اللاعبين - عودة الجسم - إلى طبيعته

التاريخ: 12/08/2018	الحصة: 04	اللاعبين: 15	المدة: 16:00 - 18:00	المدرّب: د. عثمان بن زيد
الملعب: ججورة	المدة: 60 د	الصف: أنشبال	العقاد: أحمد - محمّد - أنس	أخراج - مرمّح - شوك
هدف الحصة	سرعة			Vitesse
تقني	التسديد (التصويب)			La frappe (TIRS)
تكتيكي	التنقلات (حركات)			Deplacement
بدني	سرعة (حيوة)			Vitesse (Vivacité)
نفسى	المبادرة والشجاعة			La Volonte et le courage
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	مناداة + شرح هدف الحصة تقسيم في فوجين والقيام بالتسخينات في دائرة ومساحة اللعب	5 د 15 د		قياس نبضات القلب التسخين الجيد
الأساسية	1- من 18 إلى 10 لاعبين في كل حصة 3 تكرارات 3 د استرجاع عند الصاعقة يطلق من كل فوج لاعبا بسرعة مسافة 5 م يستقبل الكرة من اللاعب الآخر في الوقت بين لاعبي الفريقين ويعيد حاله و يدور في فضاء إلى أن يتم يقوم كل لاعب بدورها المرمى الذي يقوم به في كل فوج الكرة في اللعبة من الفوج الآخر عند المرمى الذي يقوم بالكرة من يصل في الفوج المقابل 2- من 18 إلى 10 لاعبين في كل حصة 3 تكرارات 3 د استرجاع لاعب مع الكرة يركض في فوج يقوم اللاعب الأول من كل فوج بالكرة بسرعة 5 م على بعد 5 م من فوج المرمى والقيام بالتسديد نحو المرمى نقطة اللاعب الذي يسجل	5 د 10 د		الانطلاق بسرعة التحام في الكرة التسديد بقوة صحة على شكل منافسة بين الفوجين
الختامية	حركات إطالة من وضع الوقوف أو على الأرض	10 د		عودة الجسم إلى حالته الطبيعية حساب نبضات القلب

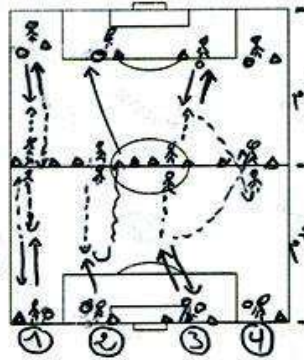
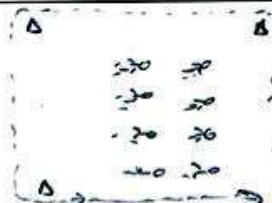
التاريخ: ٥٤ - ٥٥	الحصة: ٥٥	اللاعبين: ١٥	المدة: ١٦:٥٥ - ١٨:٥٥	المدرّب: دغمان - بن زيد
الملعب: محوارة	المدة: ٥٥ د	الصف: أشبال	العتاد: أقماع - صديرة - حردى مقبرة	
هدف الحصة	التحمل	ENDURANCE PUISSANCE		
تقني	المراوغة	Le dribble		
تكتيكي	خلق المساحات	Réduire les espaces		
بدني	تحمل	ENDURANCE		
نفسى	التركيز والمبادرة	Vollente - concentration		
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	الضاداة + شرح هدف الحصة	٥ د		قياس ضغط القلب
	التقسيم (١) ٤ أفواج - لعبة المربع ثم الشخية	١٥ د		تفادي لإصابة
الأساسية	١- تكرار كل مقابلة ١٥ (١٨) د مع وقف إمداد ٤ ملاعب ١٥x١٥ م ٤ فرق صغيرة كل ملعب ٧- لاعبين في كل ملعب كل ٧ دقائق توفى الصديرة واحد داخل الملعب والآخر على التماس يلعب واحد ضد واحد مع إمكانية بالتلاعب الذي مع التماس مع تغير الدور بين اللاعبين	٢٥ د		يجب أن يكون ضاراً دائماً كرة داخل الملعب تفادي لإصابة ١٨٥ - ١٧٥ - ١٦٥ - ١٥٥ د/ن
	٢- ضد ٢ لعبة حرة حراسة مرمى استعمال الطرادنة لتقريب ٥ مثالا ٣ د كل مقابلة ٣ د استرجاع نشاط	٢٥ د		التخلص من الوثابة بالمراوغة تفادي لإصابة ١٨٥ - ١٧٥ - ١٦٥ - ١٥٥ د/ن
الخاتمية	دورة حول الملعب - حركات إظهار - تصحيح الأخطاء - لاعبة تقابل لاعبا آخر	١٥ د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

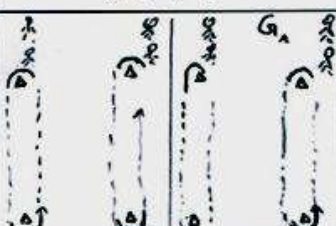
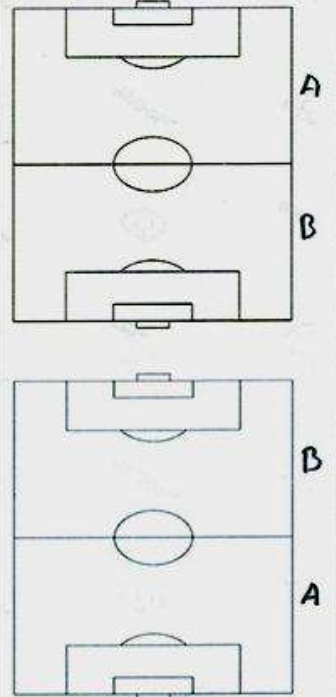
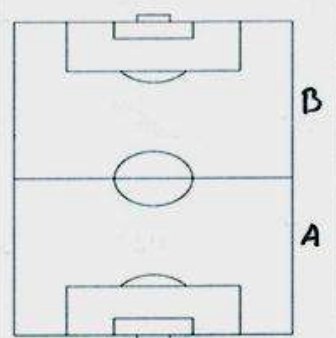
التاريخ: 27-08	الحصة: 06	اللاعبين: 15	المدة: 16:30 - 18:00	المدرّب: د. عثمان بن زيد
الملعب: جورة	المدة: 90د	الصف: أشبال	العتاد: كرات	
هدف الحصة	مقاولة تطبيقية			
تقني	جميع المهارات الأساسية			
تكتيكي	تنظيم			
بدني	حصّة الذروة			
نفسى	روح الجماعة			
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	- الناداة + شرح هدف الحصة - تسخين بم تقسيم الفريق (فوجين)	10د		- تسخين بدني عام - تسخين جيد - تفادي إصابات
	- مقاولة تطبيقية من مشولين 35د كل مشولة دون راحة - تفسير الجهة بين الفريقين	35د		- تفادي إصابات - تطبيق التعليمات - اللعبة الجماعية - تطبيق طريقة اللعبة
الختامية	- حركة الحالة - تصحيح الأخطاء	10د		- إطمئنان مع حالة اللاعبين - عودته الجسم - الحالة الطبيعية

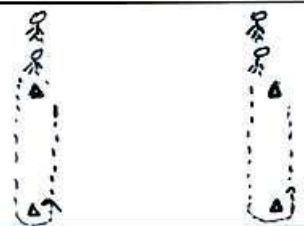
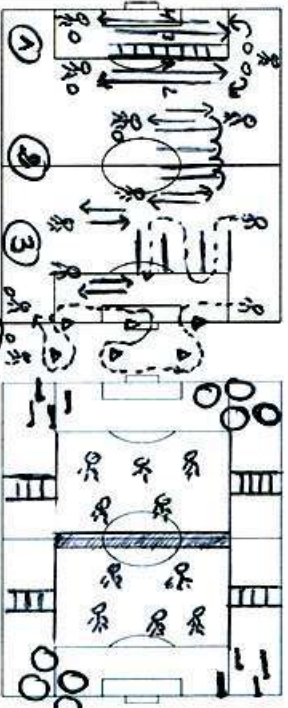
التاريخ: 26.02	الخصلة: 07	اللاعبين: 15	المدة: 17:00 - 18:00	المدرّب: دغمان بن زيد
الملعب: جورة	المدة: 70د	الصف: أكابر	العقاد: أحمد - حوام	أفخاف - حلقاف
هدف الحصّة	القوّة المميزة بالسرعة	Force d'itesse		
تقني	المجري بالكرة	La conduite de Balle		
تكتيكي	التمرّز والإتصال	placement et d'placement		
بنني	القوّة المميزة بالسرعة	Force d'itesse		
نفسى	روح المنافسة	L'Esprit de competition		
المراحل	التمرّين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	1- الضادّة + شرح هدف الحصّة 2- التسخين بالقيام بالحرّكات التخيّية 3- تمرّين منضّعة 8م مجري بالكرة والتمرّز للاعبين مقابل	5د 10د		عدم توقّف قياس قبضات القلب
	1- من تمرّين كهدف 2- تمرّزات لكل لاعب 3- د إسترجاع قبل تغيير الورشة 4- القفريين الملقات برجل واحدة مع تغيير الرجل 5- المجر بالكرة بين اللاعبين 6- القفريين الملقات الموحدين ملصقطين وبعد ما القيام بالمجر بالكرة إلى الشفّة من لاعبة 7- المجر بين اللاعبين لا فية لهم 8- المجر بالكرة 9- تمرّز للاعب بالكرة بين اللاعبين ليحسها بلاعب والقيام بالمجر بها بالانفرد 10- تمرّزات لكل لاعب 11- من تمرّز 4 تمرّزات 12- إسترجاع بين الممرات 13- تمرّزات بين التمرّزات 14- تمرّزات المجر بالكرة 15- القفريين الملقات الموحدين 16- إسترجاع والوصول بها إلى النهاية	5د 20د		العمل بجريّة كسر زيادة مساحة بين الممرات والممرات استعمال السرعة بالألفاف الحكم بالكرة وتصحيح الأخطاء على شكل منافسة العمل بالرجلين عند المجري بالكرة
الختامية	حرّكات إخالّة تصحيح الأخطاء	10د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية للحس

التاريخ: 03-03	الفترة: 09	اللاعبين: 5	المدة: 30 دقيقة - 15:00	المدرّب: د. عثمان بن زيد
الملعب: جمرة	المدة: 105 د	الصف: أشبال	العقاد: كرات	
هدف الحصة	مقابلة تطبيقية			
نقطة	جميع المهارات الأساسية			
تكتيكي	تطبيق أمثلة اللعب			
بدني	حصة الذروة			
نفسى	Science de pnc			
المراحل	التعاريف	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	مناداة + شرح هدف الحصة	5 د		- لتسخين المجيد لتقادي الإصابات
	تقسيم الفريق (أ) مجموعتين وتسخين	10 د		
الأساسية	مقابلة تطبيقية من شوطين 3 كل شوط دون راحة - تغيير الجهة في كل شوط	40 د		- نادي الاختلاف والإصابات تطبيق طريقة اللعب استعمال مختلف المهارات الأساسية
	حركات الطالة - تصحيح الاحكام - تقديم التقييمات والنوحيات	10 د		- لإمساك مع حالة اللاعبين

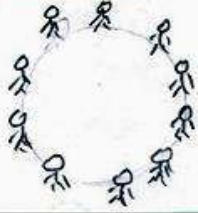
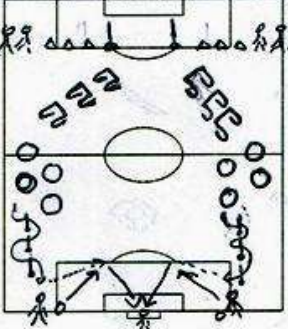
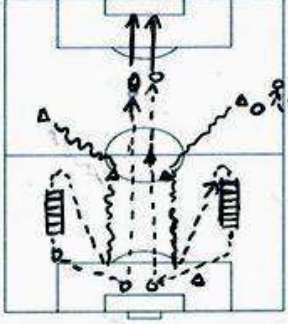
القاريخ: 04-03	الحصة: 10	اللاعبين: 15	المدة: 19:00 - 18:00	المدرّب: د. عثمان بن زيد
الملعب: جورة	المدة: 70 د	الصف: أنشبال	العقاد: صر - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
هدف الحصة	القوة	Force		
تقني	تمرين + استقبال + جري بالكرة	Passer + Reception + conduire		
تكتيكي	خلق المساحات بين اللاعبين	Reduit les espaces		
بدني	قوة	Force		
نفسى	العمل الجماعي	Travail collectif		
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	1- الهادئة + شرح هدف الحصة 2- تسخين جماعي على شكل دائرة	5 د 10 د		قياس نبضات القلب تسخين بدني عام
الأساسية	1- تقسيم الفريق (3 مجموعات: أزرق + أبيض + أسود) 2- تقسيم منطقة (18 م) مناطق 3- الكرة عند الأزرق يقوم اللاعبون بين أعضاء و يحاول إثنان من الأسود حلف الكرة 4- كرتير يراش و تمرير الكرة 5- الفريق الأبيض يحاول الإعيان الآخران من الفريقين لا سود خطف الكرة من الفريقين الأبيضين 6- مدة العمل (مقابلة) 7- عدد اشراج 8- مدة 6 دقائق 9- عدد 5 ولا عيان على الجانب 10- مجموعة تعاجم و تدافع على منطقة اتصال الكرة 11- اللاعبين في دورته يرتفعون مع لاعبي آخر مع تمريرة أو إثنان	5 د 5 د		التحكم في الكرة دقة التمرير الاستقبال 70-80 % 130-140 د خلق المساحات خلق الكرة استقبال التمرير دائرة الكرة والاستقبال خلق المساحات الدفاع عن المنطقة 80-85 % 140-160 د
الخاتمية	1- دورة حول الملعب 2- حركة إظهار 3- تصحيح لأخطاء 4- دائرة المنتصف	15 د		قياس نبضات القلب العودة إلى الحالة الطبيعية

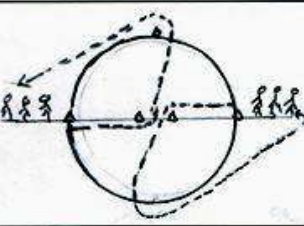
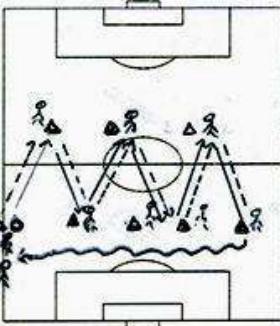
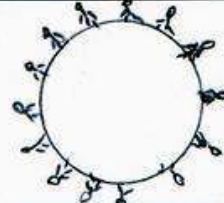
التاريخ: 03-10	الحصة: 11	اللاعبين: 15	المدة: 17:00 - 18:00	المدرّب: د. عثمان بن زيد
الملعب: حوارة	المدة: 60 د	الصف: أشبال	القائد: أ. شجاع كواش	
هدف الحصة	مد اومة مختلفة			
تقني	تمرير واستقبال مع التمرّك - Passe et Reception en Mouvement			
تكتيكي	تطبيق والتحكم في المباراة Application out et Matchise			
بدني	مد اومة (تحمل) ENDURANCE			
نفسى	روح المبادرة La Volonte			
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	مناذاة + شرح هدف الحصة الشخصين في مجموعة واحدة مع شكل دائرة	5 د 10 د		الشخصين في العام حان نبضات القلب
الأساسية	3 تكرارات من 10 د من 13 د 7 د استرجاع بيني التكرارات - من 18 د 10 د لا بيني 4 أنواع كل نوع 4 لاعبين اللاعبين في المانة معهما كرات اللاعبين في وسط ليس معهم كرات 1- بيني اللاعب في المانة يادى سرعة يجوز في اللاعب مع كراته في المانة بعدها له ويؤتى ما يتغير لادى 2- جميع اللاعب اللاعب في يوط سرعة يجوز له اللاعب في المانة يقوم باستقبالها في المانة 3- اللاعب لا يخرج المانة 4- نفس العمل مع المانة 5- من 4 د 3 د مع التمرين الأول: 3 تكرارات ب 8 د كل تكرار - يتحرك اللاعب A يمين يسار وبعدها اللاعب B يمين مع تغيير اتجاه التمرين الثاني: نفس العمل مع التمرين موتين عند كل تقع مع تغيير اتجاه بني اللاعب	5 د 10 د		المرى بأقصى سرعة التعلم في الكفة 17.85% (17.85%) 140 - 160 ن/د (30/30) على فترات intermittent التعاون في التمرين المرى بسرعة لا استقبال الجيد قبل التمرين 85% - 90% 160 - 190 ن.د inta (30-30)
الخاتمية	دورة حول الملعب برم منخفض حركات إطلالة من الوقوف والجلوس	10 د		قياس نبضات القلب عودة الجسم الحالة الطبيعية

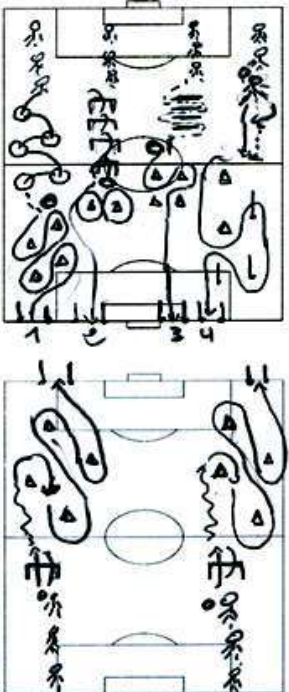
التاريخ: ١٥ - ٢٠	الحصة: ١٢	اللاعبين: ١٥	المدة: ١٦:٠٠ - ١٨:٠٠	المدرّب: د. عثمان بن زيد
الملعب: حمزة	المدة: ٩٥ د	الصف: أشبال	العقاد: كرات - صلبة	
هدف الحصة	مقابلة تطبيقية	Match Application		
تقني	جميع المهارات الأساسية (Ind-colle)	Toutes les Technique		
تكتيكي	تنظيم	organisation		
بدني	حملة الذروة	science de l'arc		
نفسي	العمل الجماعي	Travail de groupe		
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	- المفاداة، فتح هدف الحصة	٥ د		- تسخين بدني عام
	- تسخين بعد تقسيم الفريق (١ مجموعة)	١٥ د		- تسخين جيد
الأساسية	- مقابلة تطبيقية من شوتين	٣٥ د		- تفادي الاصابة
	- ٣٥ د كل شوط - دون راحة - تغيير الجهة	٣٥ د		- تطبيق التعليمات
الخاتمية	- حركة إطفاء	١٥ د		- اللعب الجماعي
	- تصحيح الأخطاء	١٥ د		- تقبل نتيجة المنافسة
				- لا طعنات على حالة اللاعبين
				- عودة الجسم
				- حالة الطبيعة

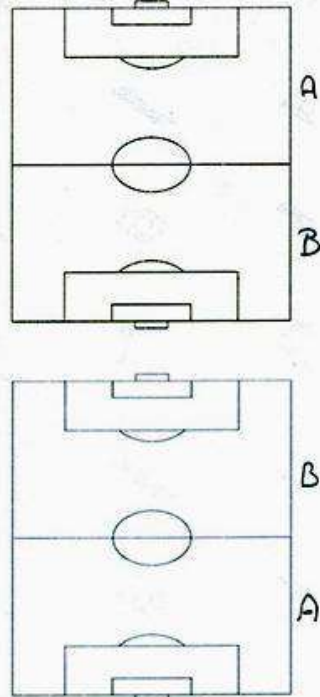
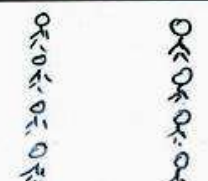
التاريخ: 03-06	الحصة: 13	اللاعبين: 15	المدة: 08:00 - 09:00	المدرّب: د. عثمان بن زيد
الملعب: بحيرة	المدة: 60 د	الصف: أنشبال	العقاد: سلام + أمجاد حكمة + أمجد + حلقان	
هدف الحصة	تنسيق	Coordination		
تقني	تمرين + اللعب الهوائي	Passer + le Jeu de Volée		
تكتيكي	سرعة التنفيذ	Rapidité de Mise en œuvre		
بدني	تنسيق	Coordination		
نفسى	روح التعاون	L'ESPRIT de		
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	1- مناداة + شرح 2- هدف الحصة 3- التسخين تقسيم 4- مجموعتين	5 د 10 د		1- قياس 2- نبضات لقلب 3- التسخين 4- العام
الأساسية	1- من 195 (من 195) كل 30 ثانية كل ورشة 2- كل لاعب 3 دورات 3- تمرين على المرمى وقفة 4- إيسار تمرين وهكذا 5- القفز الجنبى لأمجد 6- الأخطاء وأرجاع الكرة بالتمرين 7- الأخطاء المتأمل 8- كل تمرين يقوم بأرجاع الكرة 9- بالتمرين بالتمرين السريع 10- التمرين التمرين بالتمرين 11- التمرين 12- 3 تمرين من 5 تمرين 13- بالتمرين كل التمرين بالتمرين 14- كل لاعب الحق بالتمرين 15- تمرين تمرين التمرين 16- لا لاعب بالتمرين التمرين 17- من التمرين التمرين 18- التمرين التمرين	20 د 15 د		1- التمرين يكون 2- متوسط 3- التحكم الجيد 4- التمرين 5- تغيير الوضعية 6- بالنسبة للاعبين 7- اللاعب يكون 8- مختلف أعضاء 9- الجسم المسموح 10- التمرين التمرين 11- العمل بالتمرين 12- التمرين 13- التمرين 14- التمرين 15- التمرين 16- التمرين 17- التمرين 18- التمرين
الختامية	1- دورة حول الملعب 2- حركات إطالة 3- لاعب يقابل لاعب آخر	10 د		1- قياس 2- نبضات لقلب 3- العودة 4- التمرين

التاريخ: 03-17	الحدوة: 14	اللاعبين: 15	المددة: 19.00 - 18.00	المدررب: د عثمان بن زيد
الملعب: صورة	المددة: 70 د	الصنف: أشبال	العقاد: صر ربات و أجمع	
هدف الحدوة	القوة	Force		
تقني	تدريس * استقبال + جري بالكرة	Passer + Reception + conduire		
تكتيكي	غلق المساحات بين اللاعبين	Reduit les espace		
بدني	قوة	Force		
نفسي	العمل الجماعي	Travail collectif		
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	المناداة + شرح هدف الحدوة تسخين جماعي على شكل دائرة	5 د 10 د		قياس نبضات القلب تسخين بدني عام
الأساسية	1- تقسم الفريق (3 مجموعات أزرق + أبيض + أسود) تقسم منطقة 18 في مناطق الكرة عند الزرقة تقوم بالتمرير بين أعضاء المجموعة اثنان في الأسود حلفاء الكرة الفرقة البيضاء يتبادل اللاعبان الكرة من الفريق الأسود خطف الكرة من الفريق الأبيض 2- مدة العمل (مقابلة) 3- عدد استرجاع 4- من 1 إلى 6 حفاطة 5- عدد 10 ولاعبان على الجانب كل مجموعة تتحارب وتداخض على منطقة اتصال الكرة 6- اللاعبان يبدآن يركضان لا يبقيا خلف مع تمريرة أو اثنان	20 د 20 د		التحكم في الكرة دقة التمرير الاستقبال 80-70% 13-14 د / غلق المساحات خطف الكرة استعمال التمرير دائري الكرة والاستقبال غلق المساحات الدفاع عن المنطقة 85-75% 14-16 د /
الختامية	دورة حول الملعب حركات إيمالة تصحيح لأخطاء (دائرة المنتصف)	15 د		قياس نبضات القلب العودة إلى الحالة الطبيعية

التاريخ: 03/19	الحصة: 15	اللاعبين: 15	المدة: 17:00 - 18:00	المدرّب: دغمان بن زيد
الملعب: ججورة	المدة: 70د	الصف: أشبال	العنصر: أفعاف - حلقاف - حواجز - المدة - ملاكم	
هدف الحصة	القوة + المداومة + السرعة	Force-Endurance-Vitesse		
تقني	المجري بالكرة + التسديد	conduire de balle-Tire		
تكتيكي	أخذ القرار	décision		
بدني	القوة + المداومة + السرعة	Force-Endurance-Vitesse		
نفس	الثقة في النفس	Confiance		
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	جمع اللاعبين شرح هدف الحصة التسخين العام + حركات الإطالة	5د 10د		قياس نبضات القلب رفع درجة حرارة الجسم
الأساسية	1- تقسيم الفريق (أ) مجموعتين يتبادل كل مجموعة نفس الورشة للملعب مسافة 35م حيث يقوم اللاعب باختبار أفعاف الحواجز تكرار الحلقاف (الاعلام) بسرعة التسديد الكرة التي تمرر له نحو المرمى (منافسة) 2- تقسيم الفريق (ب) مجموعتين أمام كل مجموعة نفس الورشة منطلق الايمان بعد إشارات يقومون بالجرى بالكرة ثم العمل على الضلال ثم العودة المرمى بالكرة وبعد هذا الشدء التكرار نحو المرمى بعد 18م منافسة بين المجموعتين أكبر عدد من الأهداف في زمن محدد	5د 10د 6د 3د 3د 4د شدة عالية	 	العمل بالمد الأكص سرعة تغير التريز عند العمل الاسترجاع مشي مع التنفس 85% - 90% 15د - 16د / 10د سرعة الأداء التحكم بالكرة (قوية من الوجل) الشدء دون إفهاد الكرة دقة الشدء 75% - 80% 14د - 15د / 10د
الختامية	جري حفيف (دورة حول الملعب) حركات الإطالة مجموعتين متقابلتين	10د		قياس نبضات القلب العودة (إطالة) الطبيعية للجسم

التاريخ: 03-24	الحصّة: 16	اللاعبين: 15	المدة: 17:00 - 18:00	المدرّب: د. عثمان بن زيد
الملعب: جمرة	المدة: 70 د	الصف: أشبال	العقاد: اجتماع - أعمدة - صديقات	
هدف الحصّة	سرعة			Vitesse
تقني	الجري بالكرة + التمديد			conduire de balle + passe
تكتيكي	التوقع وإعادة التوقع			placement et déplacement
بدني	سرعة + مداومة			ENDURANCE - Vitesse
نفسى	روح المجموعة			Esprit de groupe
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	جمع اللاعبين شرح هدف الحصّة التسخين العام + حركات الإطالة في دائرة منتصف الملعب	5 د 10 د		قياس نبضات القلب رفع درجة حرارة الجسم إلتخين لجيد
	1. نضع اللاعبين في دائرة نصف ملعب في الرسم عند كل ربع ضارب لاعب ومنه القبع الأول مجموعة من اللاعبين يقوم اللاعب من المجموعة بتحويل الكرة والإنتقال إلى النصف المقابل وهكذا يقوم اللاعب الأخير بالمرى بالكرة إلى أن يصل بها إلى مكان المجموعة إعادة نفس التمرين مع تحويل وإعادة التمديد 2. قسم الفريقين (مجموعتين) كل مجموعة نفس الورشة عند الإشارة يقوم أول لاعب من المجموعة بالمرى بين الأتباع بالتبّات تم العمل مع الأعمدة لأربعة نشطة وبعد هذا الجري بالكرة والدوران بها حول العمود وإعادتها إلى مكانها ثم الإطلا في سرعة (نقطة عالية النقطة)	25 د 5 د 4 د كل 4 د 4 نشطة تخصوي	 	السرعة القصوى في الأداء الاسترخاء والتنفس لجيد التكلم في الكرة عند الجري بها دقة التمديد %85 - %90 150 - 160 ن/د شدة قصوي السرعة في الأداء الأداء التركيز الكرة قريبة من الرجل عند الجري بها %70 - %80 140 - 150 ن/د صناخسة
الختامية	جري خفيف حركات إطالة على الأرض على شكل دائرة	10 د		قياس نبضات عودة الجسم إلى الحالة الطبيعية

التاريخ: 03-25	الحصة: 17	اللاعبين: 15	المدة: 17:00 - 18:00	المدرّب: د. غسان بن زيد
الملعب: جورة	المدة: 70 د	الصف: أكابر	العتاد: أعمدة - حواجز - أقناع - حقائق	
هدف الحصة	القوة المميزة بالسرعة	Force d'itesse		
تقني	المجري بالكرة	La conduite de Balle		
تكتيكي	التمرکز والإنتقال	placement et d'placement		
بدني	القوة المميزة بالسرعة	Force d'itesse		
نفسى	رفع المنافسة	L'Esprit de compétition		
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	1- الهادئة + شرح هدف الحصة 2- التنشيطات للقيام بالتمرينات الشخصية 3- نبضة 8م مجري بالكرة والتمرير للاعب مقابل	5 د 10 د		عدم توقف قياس نبض القلب
	1- من فضاء كرم 2- تكرر رات كل لاعب 3- استرجاع قبل تغيير الورشة 4- القفز بين الحلقات برمل واحدة مع تغيير الرجل 5- التكرار بين الأعمدة 6- القفز فوق الحواجز برملين ملتصقين وبعد ما القيام بالتمرين بالكرة 7- التمرين بين الأعمدة برملين 8- التمرين بالكرة 9- تمرير لللاعبين 10- تمرير لللاعبين 11- تمرير لللاعبين 12- تمرير لللاعبين 13- تمرير لللاعبين 14- تمرير لللاعبين 15- تمرير لللاعبين	5 د 20 د		العمل بجماعة كسر زيادة مساحة بين الحواجز والحلقات استثمار السرعة بالأقدام التحكم بالكرة وتصحيح الأخطاء مع تكرر منافسة العمل بالرجلين عند المجري بالكرة
الأساسية	1- تمرير لللاعبين 2- تمرير لللاعبين 3- تمرير لللاعبين 4- تمرير لللاعبين 5- تمرير لللاعبين 6- تمرير لللاعبين 7- تمرير لللاعبين 8- تمرير لللاعبين 9- تمرير لللاعبين 10- تمرير لللاعبين 11- تمرير لللاعبين 12- تمرير لللاعبين 13- تمرير لللاعبين 14- تمرير لللاعبين 15- تمرير لللاعبين	10 د		
الختامية	1- حركات إطالة 2- تصحيح الأخطاء	10 د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم

التاريخ: 03-26	الحصة: 18	اللاعبين: 15	المدة: 17:00 - 18:00	المدرّب: عثمان بن زيد
الملعب:	المدة: 90 د	الصف: أشبال	العقاد: صديقات كرة	
هدف الحصة	مقابلة تطبيقية			
تقني	جميع المهارات الأساسية			
تكتيكي	تطبيق طريقة اللعب			
بدني	جميع الصفات البدنية			
نفسية	احترام جميع مكونات اللعبة			
المراحل	التمارين	الحجم	الرسم البياني	التوجيهات
التحضيرية	جمع اللاعبين شرح هدف الحصة التسخين العام + حركات الإطالة	5 د 10 د		رفع درجة حرارة الجسم تهيئة الجسم
	لعب مقابلة ضد أواسط الفريق تغيير الملعب تطبيق تعليمات المدرب تطبيق ضيقة اللعبة احترام المنافس، الرصيد والحلم وكل عناصر لعبة كرة القدم	30 د 5 د راحة 30 د		تفادي الاصابات
الأساسية				
الختامية	دورة حول الملعب برم حفيف حركة إطالة مجموعتين متقابلتين	10 د		قياس نبضات القلب عودة الجسم لحالته الطبيعية

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي باستخدام التدريب المدمج في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية (دقة التمرير - دقة التسديد - الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

وشملت عينة الدراسة 30 لاعبا لأقل من 17 سنة والتي تم اختيارها بالطريقة القصدية والتمثلة في فريقين لكرة القدم هما وفاق جمورة وترجي برانيس، ويتألف كل منهما من 15 لاعبا.

تم تعيين الفريق الأول كمجموعة ضابطة والفريق الثاني كمجموعة تجريبية وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح، بينما خضعت المجموعة الضابطة لبرنامج تدريبي عادي، استخدم المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة، تم إجراء 3 اختبارات مهارية (اختبار دقة التمرير - اختبار دقة التسديد - اختبار الجري بالكرة) قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة 6 أسابيع بواقع 3 حصص تدريبية في الأسبوع، ثم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح.

وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج له أثر إيجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (دقة التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى أواسط كرة القدم، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات المهارية وأن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية.

وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المدمج كان ذا فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية (دقة التمرير - دقة التسديد - الجري بالكرة) للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

Study summary:

The study aimed to indentify the impact of training program on the integrated training method on the development of basic techniques (pass accuracy –shooting accuracy – running with ball) with in under 17 years players.

The study included 30 players U17 chosen by the deliberate method of two teams. The First Team assigned as a control group and the second team as an experimental group, which followed the training program proposed.

The control group being submitted to the normal program the experimental program was adapted to the nature of the study and three (03) skill tests were conducted (pass accuracy –shooting accuracy – running with ball) before applying the proposed training program of 06 week training with three training sessions performed after finishing the training program.

After the necessary statistical treatment the results of the study showed that the proposed training program had a positive effect on the improvement of basic techniques (pass accuracy –shooting accuracy – running with ball) with in under 17 years players where members of the experimental group exceeded the control group in each variable and the tests on the experimental group.

Where effective during the posttests indicating that the training group proposed in the integrated training method was effective to develop the performance of the technical variables (pass accuracy –shooting accuracy – running with ball) for the players under 17 years