



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور - الجلفة -

قسم التربية البدنية والرياضية

تخصص تدريب

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

تحت عنوان :

**أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض
المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم
(دقة التسديد ، التمير الطويل ، رمية التماس)**

دراسة ميدانية أكاديمية الجلفة

الأستاذ المشرف :

- د. قصار الماحي

إعداد الطلبة :

- حفاف بلقاسم

- بوعمامة يحي

2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

يقول الله تعالى في محكم تنزيله: "... وقال رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " الآية 19 من سورة النمل.

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " فالحمد لله الذي وفقني بفضلته لإنجاز هذا البحث العلمي الذي أرجوا أن يكون مساهمة متواضعة مني.

أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى جامعة زيان عاشور وإلى معهد التربية البدنية والرياضية الذي قدم لي فرصة العودة إلى طريق طلب العلم ويقتضي مني واجب العرفان بالجميل أن أعبر عن جزيل شكر وتقديري إلى جميع الأساتذة الذين درسونا على عطاءهم وتوجيهاتهم القيمة على طول الفترة الدراسية كما أتوجه بشكري للدكتور: قصار الماحي الذي أطرنى ووجهني ولم ينخل بنصائحه القيمة وتوجيهاته العلمية وأرجوا له دوام العطاء والعافية فله كل الشكر والامتنان.

إلى جميع الأساتذة

وموظفي وعمال معهد التربية البدنية والرياضية.

كما لا أنسى شكري وتقديري لي أعضاء لجنة المناقشة لتفضلها بقبول مناقشة هاته الدراسة.

اهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان : ﴿ ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما ﴾ .

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادي

إلى الوالدين الكريمين

إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى أساتذتي ودكاترتي وكل من أشرف على تكويني بالمعهد.

إلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي .

إلى كل الأصدقاء .معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

بوعمامة يحي

أهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى من رباني و منحني الثقة ، إلى قائدي في درب الحياة ، إلى من بكت عليه عيني

" والدي " رحمه الله و أسكنه فسيح جنانه .

إلى النفس الهادئة ، إلى من حملتني ووضعتني ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي كانت تنتظر

بفارغ الصبر هذه اللحظة ،

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان

إلى طلبة و أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي

حفاف بلقاسم

ملخص الدراسة :

من خلال هذه الدراسة حاول الطلبة تسليط الضوء اثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الاساسية (التسديد نحو المرمى، التمير الطويل، رمية التماس)، في كرة القدم ولذلك افترض الطلبة بأن التدريب الدائري يحسن بعض المهارات الاساسية حيث قسمة الى فرضيات جزئية متمثلة، في توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي. ومن اجل التأكد من صحة الفرضيات قام الطلبة بإجراء مجموعة من القياسات والاختبارات المهارية، وبعد عرض النتائج واخضاعها للمعالجة الاحصائية تم استخلاص النتائج التالية: التدريب الدائري يساهم كثيرا في تحسين و تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم .

كما يمكن التنبؤ بمهارات اخرى، وعليه وضع بعض الاقتراحات الميدانية واهمها ضرورة ووجوب استعمال التكنولوجيا في التدريب الرياضى الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة، والتعليم المبكر لمهارات التسديد، رمية التماس، التمير الطويل، خاصة عند الفئات العمرية الضرى، كذلك عدم اهمال جوانب التحضير الاخرى : التقنية، الخططية النفسية والنظرية، وفي الاخير ضرورة اجراء دراسات مماثلة على مستويات مختلفة من حيث السن ونوع المهارات الاخرى. ولقد شملت الدراسة على مايلي : الاشكالية، الفرضيات، الاهداف، اسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب النظري :

*الفصل الاول : التدريب الدائري

*الفصل الثاني :المهارات الحركية

الجانب التطبيقي :

*الفصل الاول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية للدراسة

*الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

فهرس الصفحات

الصفحة	الموضوع
I	التشكرات
II-III	الإهداءات
	ملخص الدراسة
أ	مقدمة
	الجانب التمهيدي
5	الإشكالية
6	الفرضيات
7	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	أسباب اختيار الموضوع
8	تحديد المفاهيم والمصطلحات
11	الدراسات السابقة والمشاهدة
	الباب الأول: الجانب النظري - الفصل الأول: التدريب الدائري
20	تمهيد
21	أهمية التدريب الدائري في منظومة التدريب الرياضي العام
22	أنواع التدريب الرياضي
23	مفهوم التدريب الدائري.
21	أهمية التدريب الدائري
24	تعريفات التدريب الدائري
25	أهداف التدريب الدائري
26	مميزات طريقة التدريب الدائري
26	أسس ومبادئ التدريب الدائري
31	تشكيل وحدات التدريب الدائري
32	خلاصة
	الفصل الثاني: المهارات الحركية

الصفحة	الموضوع
34	تمهيد
35	مفهوم المهارة
36	أنواع المهارات
37	العوامل المحددة لطبيعة المهارة
37	علاقة مفهوم المهارة بالقدرة
38	الحركة
40	المهارات الحركية في المجال الرياضي
44	أهمية المهارة في كرة القدم:
46	المهارات الأساسية في كرة القدم
46	أقسام المهارات في كرة القدم
51	خلاصة
	الباب الثاني الجانب التطبيقي الفصل الأول منهجية البحث
	تمهيد
54	الدراسة الاستطلاعية
55	المنهج المتبع
55	متغيرات البحث
56	مجتمع الدراسة
57	عينة الدراسة
58	تجانس عينة البحث
63	مجالات البحث
64	المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
65	أدوات جمع البيانات
66	الاختبارات المستخدمة
67	الأساليب الإحصائية المستعملة
70	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

فهرس الاشكال

60	الشكل(01): يوضح معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية .
62	الشكل(02): يوضح معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة
76	الشكل رقم (03) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في للإختبارين القبلي و البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى .
81	الشكل رقم (04) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبارين القبلي و البعدي في التمرير الطويل
86	الشكل رقم (05) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبارين القبلي و البعدي في رمية التماس .

فهرس الجداول

31	الجدول رقم 01: يبين مدة العمل و الراحات و عدد الدورات التدريبية في الأسبوع
59	الجدول رقم 02: : يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للمجموعة
61	الجدول رقم 03: يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للعينه الضابطة
46	الجدول رقم 04: معامل الارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار المتغيرات المهارية المستخدمة
72	الجدول رقم 05: نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى
73	الجدول رقم 06: يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى .
74	الجدول رقم 07: يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى
75	الجدول رقم 08: نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى .
77	الجدول رقم 09: نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس القبلي للتمرير الطويل .
78	الجدول رقم 10: يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للتمرير الطويل
79	الجدول رقم 11: يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للتمرير الطويل
80	الجدول رقم 12: نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي التمرير الطويل .
82	الجدول رقم 13: نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي لرمية التماس
83	الجدول رقم 14: نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي لرمية التماس

84	الجدول رقم 15: يمثل الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبيه لرميه التماس .
85	الجدول رقم 16: نتائج العينه التجريبيه و العينه الضابطه في القياس البعدي لرميه التماس

فهرس الأشكال

60	شكل رقم 01 : يوضح معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية
62	شكل رقم 02: يوضح معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة
76	شكل رقم 03 : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في للإختبارين القبلي و البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى
81	شكل رقم 04: يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبارين القبلي و البعدي في التمرير الطويل
86	شكل رقم 05 : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبارين القبلي و البعدي في التمرير الطويل

مقدمة :

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا و شاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ، و لجميع الالعاب الرياضية ، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الى جانب الدروس ،الاعتيادية التي تلقاها اقرانهم في المدارس الأخرى ، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظريا و عمليا ، اضافة الى الفحوصات و العناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة اقدم . و لذا يجب ان يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنوية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (21)سنة،و قد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدني و المهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية مما حدا بالباحثين الاهتمام بفئة تحت سن (13-14) سنة من خلال العناصر البدنية و بعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين نحو الافضل .

(البياتي ، يوسف ، 2004،ص : 259)

وشهدت كرة القدم في السنوات الاخيرة تطور متزايد و ملحوظا في جميع النواحي البدنية و النفسية و الخططية و مهارية فهذه النواحي تنصهر و تتداخل بعضها ببعض للوصول باللاعبين الى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس و المبادئ العلمية ، و ينصب الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية و التي تعتبر مؤشرا ذا قيمة لقدارتاللاعبين . التحمل و السرعة و الرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخبات و الفرق في اداء المهام الفنية (الاطرش ، 2008 ،ص : 167)

و كرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع لاعب الكرة بلياقة بدنية عالية ، فلقد اصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب احد الاعمدة الاساسية في خطة التدريب اليومية و الاسبوعية و الفترية ، كما انه و بالرغم من أهمية دور الاعداد المهاري في كرة القدم ، الا أن الاعداد البدني يلعب ايضا دورا همام في مساعدة اللاعب على أداء لمهارات المختلفة بالصورة المثلى و بالطريقة الفنية المطلوبة طوال الزمن المباراة ، حيث أنه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية و مهارية تقل انتاجية اللاعب بما يؤثر على فعالية أثناء المباراة (الحوفي، شافعي ، 2005 ،ص : 398) .

و تحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على المستويين المحلي و الدولي و هي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة و المتغيرة ، و تتباين و تتعدد طبيعة و ظروف المنافسة بها فضلا عن احتوائها على المهارات فنية متعددة .

(عبد الباسط حسن ، 2002،ص : 271)

و يشير كل من (مختار، 1985 ، ص :11) و (ندا ، 1997 ، 134 :ص) و (عبد الفتاح ن 1999 ، ص17 :) الى أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية تبني على أسس علمية اذ تعمل على تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب من قوة و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة و ارتفاع بقدرته الفنية واكتسابه الخبرات الخطئية المتعددة و كذلك تنمية صفاته النفسية و الارادية و تهديب صفاته الخلقية التي يجب ان يتحلى بها رياضيا و ذلك في اطار خطة التدريب مدروسة مخططة تهدف الى وصول جميع لاعبي الفريق الى أعلى المستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من تدريب و هو الفوز في المباريات و يعمل التدريب الحديث أن يكون اللاعب على مستوى عالى من اللياقة البدنية الى جانب الناحية المهارية حيث لا يمكن اهمال اي من الجانب لما لها من الأثر في مستوى أداء اللاعب أثناء المباريات و من هذا المنطلق يمكننا ان نقدر مدى اهمية العلاقة الارتباطية بين حالة البدنية و الحالة المهارية للاعبين مما جعلهم قادرين على تحقيق الفوز كما تفيد في صورة بيانية للمدربي على طبيعة المكونات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية التي يحتاج اليها من تركيز خاص أثناء التدريب فيسعى الى التخطيط لتنمية الجانب المهاري و بما ان التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة ، مبنية على أسس علمية تهدف الى وصول اللاعب الى تكامل في الأداء الرياضي فان ذلك يتحقق من خلال تنمية و تطوير مختلف قدرات اللاعب المهارية و الخطئية حيث يتضح مما سبق بأن مفهوم التدريب الرياضي هو " عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكفيه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما "أي انه عملية بدنية خاصة تهدف الى التدريب بشكل سليم فان النتيجة هي تطوير اللياقة البدنية للرياضة و بالتالي مستوى الاداء و الانجاز بصفة عامة و بتشكيل حمل التدريب لابد من مراعاة الاسس العلمية و اتباع العوامل الأساسية لنجاح التكيف كمبدأ الحمل الزائد و الملائمة و التخصصية و الفردية .

ان تخطيط التدريب في لعبة الكرة القدم يلعب دور اساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهارياً و الخططياً و التنفسي ، و أصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لاحراز هاما لاحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب و امكاناته و تتطلب رفع لاعب كرة القدم أمور كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي و مستوى الأداء المهاري و البدني و الخططي حيث أن الوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها اهداف محددة تمتد الى عدة سنوات و الاعداد المهاري من الاعمدة الاساسية للاعب كرة القدم يجب على المدرب ان يهتم بهذا الجانب للوصول باللاعب الى دقة و اتقان المهارات مع تكامل في الاداء المهاري و البدني و الخططي حتى يصل اللاعب الى الاداء بصورة آلية و متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة. (شعلان، 1994، ص:17) .

ويتفق (مختار، 1985، ص: 141) و (صالح، و ابراهيم، 1985، ص: 8) و (derawall، 1982، ص: 89، p) و (sexton، 1981، ص: 109، p) و (حماد، 1992، ص: 261) على ان عملية تخطيط البرامج التدريبية للاعبين في المراحل السنوية تحت 12 سنة من أهم العمليات التي يجب أن تلقى عناية فائقة من جانب المدربين حتى تتوفر الفرصة للأرتقاء بمستوى أداء اللاعبين بدنية و مهاريا و خططيا أن تخطط برامج التدريب في كرة القدم كونها كأى رياضة أخرى يجب أن يعتمد على أسلوب العلمي في تحليل طبيعة أداء اللاعبين المعين بالبرامج و ذلك من خلال اللقاءات التنافسية حتى يمكن تزويد المخطط بالمؤشرات و الدلالات الواقعية و المنطقية لأداء البدني و الخططيا لا يضافه لادراك مدى ترابطهم معا و اولويات كل منهم في برامج التدريب في الفترات المختلفة منها و طبيعة استخدام كل منها خلال المباريات كما يمكن من خلال ذلك التخطيط بماضمن التقليل منه و التعرف أيضا على النواحي الاداء الايجابي حتى نضمن المحافظة عليه و الارتقاء به .

و يتفق (ابو عبده، 2002،) و (rais.dremare، 1997،) و (ابراهيم، 1990،) و (رمضان، 2008، ص: 155) الى ان هدف التدريب في كرة القدم هو الاعداد المتكامل للاعب بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا فعدم تمتع اللاعب بلياقة البدنية العالية يؤثر بصورة سلبية على مستوى ادائه المهاري خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها

ويشير من (صالح، و ابراهيم، 1985) و (جمعة، 2000، ص: 2) الى أن تدريب لاعب كرة القدم يرتكز أساسا على أربعة جوانب أساسية هي الاعداد البدني و الاعداد المهاري كجانب من الجوانب الهامة يهدف اساسا الى اتقان اللاعب المهارات الاساسية للعبة فبدون اتقانه لها يكون من صعب عليه تنفيذ الخطط بصورة ايجابية كما يجب الاهتمام بتعليم الناشئين المهارات الاساسية حيث ان أول ما يحتاج الناشئ الى تعليمه في الأنشطة الرياضية المهارات الأساسية التي سوف يخصص فيها بعد اعداده بدنيا لان تدريب الناشئين يرتكز على تطوير مختلفة القدرات البدنية و المهارات الحركية و الكفاءات الخططية و كذلك الاستعداد النفسي بحيث تسهم في مقدرتهم على تحقيق أعلى المستويات الرياضية العالية .

الإطار العام للدراسة

(الجانب التمهيدي)

1- الإشكالية:

منذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم تدريجي ،حيث نهج نهجا علميا سليما ،هذا المنهج مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا، والكيمياء بأنواعها المختلفة والإحصاء والعلوم الإنسانية ،كعلم النفس ،التربية ،علم الاجتماع ،والعلوم البيولوجية: كالفسولوجي ،التشريح ،فكل هذه العلوم أثرت تأثيرا إيجابيا على تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث ،ويرجع الفضل في ذلك للعلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي من الشرق ومن الغرب أمثال: (MATVIEVE ،HALLMAN،HARRA ،PLAFONOV،

والتدريب الرياضي الحديث جزء عضوي و عملية مبنية على أسس علمية دقيقة تهدف إلى الوصول باللاعب بالتكامل في الأداء وهو في أحسن استعداداته البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية ، ولتحقيق هذا الهدف يجب وضع تخطيط محكم ومقنن ،يكون طويل المدى وذلك من أصغر وحدة في الدورات التدريبية والمتمثلة في الوحدة التدريبية ،إلى غاية تخطيط متعدد السنوات ، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يكون بناء نظام التدريب يحتوي على ما يلي :الهدف المنشود ،المهام المراد تحقيقها ،الوسائل المتاحة،الطرق المستعملة،أشكال الحصص المتبعة ،كذلك احترام مبادئ التدريب والتنوع في التمرينات ، وهذا من أجل تنظيم قدرات اللاعبين البدنية والمهارية في شتى المجالات وكرة القدم بصفة خاصة ومن أجل تحقيق الغاية وهي تحقيق النتائج العالية في المنافسات الرياضية والحفاظ على الفورمة الرياضية لأطول فترة ممكنة .

وقد عرفت رياضة كرة القدم اهتمام المدربين في السنوات الأخيرة إذ أصبح المشاركة في البطولات العالمية طموح أي رياضي ،ولكي يصل اللاعب لمبتغاه يراعي المدربين اليوم إيجاد أنجع الطرق وأفضل الأساليب التدريبية المبنية على أسس علمية لتطوير مستوى الرياضي في كافة الجوانب، في هذا الإطار جاء هذا البحث من أجل تسليط الضوء على أسلوب التدريب بالورشات وتأثيره على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وذلك من أجل استغلال هذه الأساليب التدريبية وتطبيقها ميدانيا والوصول بما يعرف الأداء العالي (PERFORMANCE)، وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك

بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فان الإعداد المهاري يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين ومنه يجب اختيار التمارين والاختبارات الخاصة بالإعداد المهاري بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة أي تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية.

وانطلاقاً من هذا وجب علينا طرح التساؤل العام التالي :

هل يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التمهير الطويل لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى لاعبي كرة القدم؟

2-فرضيات البحث

الفرضية العامة:

يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التمهير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

3- أهمية الدراسة

- معرفة مساهمة التدريب الدائري في تحسين المهارات الأساسية.
- معرفة مدى تأثير التدريب الدائري في الربط بين الجانب المهاري والجانب البدني.
- فاعلية التدريب الدائري للفئات الشبانية ومدى تأثيرها على الجوانب المحيطة بهاته الفئة.

4- أهداف الدراسة:

- تم تحديد هاته لأهدافبناء على فرضيات الدراسة
- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى.
- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس.
- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل.

5- أسباب اختيار الموضوع:

5-1 أسباب ذاتية:

- كوني مدرب لهذه الفئة وبناء على شعوري بالمشكلة التي تواجه هذه الفئة في المهارات الأساسية او ايجديات كرة القدم وعلى اساسها تم اختيار هاته المهارات.
- الرغبة في التميز.
- التحفيز الكبير من طرف الأستاذ المشرف لاختيار هذا الموضوع .

5-2 أسباب موضوعية:

- نقص المواضيعالتي تتحدثعلى هاته الفئة(13-14سنة)
- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة من جميع جوانبه.

- اخترنا هذا الموضوع لكي يكون مستندا يستند اليه الباحثين والمختصين في المجال الرياضي خاصة الفئات الشبانية

- الاهتمام بالتدريب الحديث عامة والتدريب الدائري خاصة.

- تدني مستوى أداء كرة القدم في الجلفة، بالمقارنة مع ما هو مطلوب في الساحة الوطنية وخاصة الأداء البدني والتقني الغير محكم رغم التحضيرات والتدريبات التي يقوم بها اللاعب، أي اختيار جاء من أجل لمساندة اللاعب في مدينة الجلفة لتطوير نجاعة أدائه وتحقيق الأهداف.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التدريب الدائري:

6-1 تعريف اصطلاحي:

- يعرفه هارر HARRA طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ويراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد تكرارات وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبتدئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

- يعرفه هازنكر ريجر HASENKRUGER "التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة وهو تدريب على حركات تتصف في الغالبية بعدم التعقيد ويتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة" (قاسم حسن حسين، 1986، ص45):

6-2 إجراءات:

- هو أسلوب يشمل جميع طرق التدريب المعروفة ويعمل على رفع مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية .

المهارات الأساسية: (الحركية)

تعرف بأنها " هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (قاسم حسن حسين، 1986، ص32):

التمرير الطويل : لغة

تمرير: (اسم) ، مصدر مَرَّرَ، تَمَرِيرُ البِساطِ على الأرضِ : بَسَطُهُ، تَمَرِيرُ الطَّعامِ بالتَّوَابِلِ : جَعْلُهُ مُرًّا ، تَمَرِيرُ الكُرَّةِ : جَعْلُهَا تَمْرًا بِكَيْفِيَّةٍ مَا

اصطلاحا: يقول حسن عبد الجواد: يستخدم التمرير في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لكبر مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بمفرده دون مقاومة فهو يوفر الجهد والوقت ويجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة ويضيف بان نجاح التمرير يرتكز على ثلاثة عناصر مهمة هي: حاجته أن يكون دقيقا ، أن يكون بسيطا، أن يكون سريعا .

إجرائيا: إيصال الكرة إلى الزميل بأحسن طريقة ممكنة

دقة التصويب (التسديد):

الدقة لغة:

يَجِبُ بِدِقَّةٍ مُتَنَاهِيَةٍ : بَضْبَطٍ وَإِحْكَامٍ وَعِنَابَةٍ يَمْتَازُ عَمَلُهُ بِالِدِقَّةِ
دِقَّةُ الجِسْمِ : نُحُولُهُ ، نَحَافَتُهُ، صفة الأداء أو الصنعة أو المنتج عندما تقترب من الكمال أو المثالية
وصف بدقّة، بدقّة: تماما ، دون أي انتقاص ، دِقَّةُ التَّعبِيرِ : اختيار أنسب الألفاظ لأداء المعنى بوضوح .

التصويب لغة :

صوب : مصدر صَوَّبَ ، صَوَّبَ : من الفعل، صَوَّبَ يَصُوبُ ، تصويبا ، فهو مُصَوَّبٌ ،
والمفعول مُصَوَّبٌ صَوَّبَ صَوَّبَ السَّهْمَ : وَجَّهَهُ وَسَدَّدَهُ نَحْوَ المِهِدَفِ ، صَوَّبَ الخَطَأَ : صَحَّحَهُ وَأَصْلَحَهُ ، أو
عالجه بما يجعله صحيحا

دقة التسديد اصطلاحاً: يقصد به الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم، فضلاً عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة، واستغلال كل الظروف مهارية والبدنية والنفسية والخارجية، وعموماً فإنه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب إلى المرمى بدقة عالية في المكان المناسب وبالقوة المناسبة (مفتي إبراهيم، 1985، ص: 64 . 65)

إجراءياً: هو عملية التصويب نحو المرمى بدقة عالية بقوة مناسبة وفي مكان مناسب.

الرمية الجانبية (رمية التماس):

الرمية لغة: رَمَّ (اسم)، رَمَّ : مصدر رَمَّ، مصدر رَمَى، رَمَى السَّهْمِ : إِطْلَاقُهَا رَمِي الْقَرْصِ : رياضة قديمة يقوم اللاعب فيها برمي قرص خشبيٍّ أو معدنيٍّ من داخل دائرة محدودة.

التماس لغة: مصدر التَّمَسَّ، التَّمَسُّ العَفْوُ : طَلَبُهُ ، رَجَاؤُهُ، التَّمَسُّ العُدْرُ : إِيجَادُهُ، الِاتِّمَاسُ : الطَّلَبُ، التَّمَسُّ إعادة النظر.

اصطلاحاً: يقصد بها استئناف اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أو في الهواء، ويمكن أن ترمى إلى أي اتجاه من النقطة التي خرجت فيها عن الخط. (تامر محسن 2001، واثق ناجي، ص: 87، 88) ويجب على الرامي أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة، وأن يكون جزء من كل القدم إما على خط التماس أو خارجه، وأن يرمي الكرة من فوق رأسه، ولكي تؤدي الرمية الجانبية وتكون لها فعالية كبيرة يجب أن تشمل حركة أداؤها ما يلي:

- تقوس الجذع للخلف.

- تحريك الجذع للأمام بسرعة.

- سيطرة تامة على الكرة بكل الأصابع .

- مد الذراعين إلى الأعلى وإلى الأمام .

إجراءياً: عملية الاستمرار في اللعب عند خروج الكرة كاملة عن الخط الجانبي مع شروط عند أداؤها .

كرة القدم:

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب كرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين أي أن كل شوط به خمس وأربعون دقيقة، ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمس عشرة دقيقة، وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألواناً مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة (حنفي محمود مختار، ب، س، ص: 41)

إجرائي: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يحتوي على 11 لاعب.

7- الدراسات السابقة والمشاهدة:

7-1 الدراسة الأولى:

- نجد دراسة جزء من متطلبات درجة الدكتوراه في التربية الرياضية للباحث العراقي:

إياد حميد رشيد الخرجي، إشراف: محمود عبد الله التكريتي

تحت عنوان:

"تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار 15-17 سنة".

سنة 1423 للهجري، 2002 للميلادي

إشكالية البحث:

لقد شهدت لعبة كرة القدم تطورا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخطية لذا اتسم اللعب الحديث بالسرعة والقوة والمطاولة في الإعداد الفني الدقيق ولعدم إتباع معم المدربين الأسس العلمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة بالأساليب العلمية الأخرى ومنها التدريب الدائري والمحطات ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا للمنتخب الوطني السابق وعضو في لجنة

المدربيين إرتىء استخدام هذين الأسلوبين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم وأيهما أفضل في التطور .

فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب بالمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم
- 3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب (أسلوب التدريب الدائري والتدريب بالمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم

عينة البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع وقد اشتملت العينة على (24) لاعبا من المركز التدريبي في بعقوبة جرى تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين أحدهما تستخدم أسلوب التدريب الدائري , والأخرى أسلوب المحطات كما تم الوسائل والأدوات واختيار الاختبارات الملائمة للقوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية في كرة القدم ، والتجارب الاستطلاعية وتصميم المنهج والوسائل الإحصائية

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري .
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (التمرير، الاستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري

- 3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب بالمحطات.
- 4- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (التمرير، الاستقبال، التصويب) للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب بالمحطات .
- 5- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات .
- 6- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية ولصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب الدائري .
- 7-2 الدراسة الثانية :

- نجد دراسة من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية للباحث العراقي: على زهير صالح حمو النعمان.

إشراف: أ.د. زهير قاسم حمودي الخشاب.

تحت عنوان :

"أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتريك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب".

سنة 1426 للهجري، 2005 للميلادي

إشكالية البحث :

يتضح مما سبق وفي حدود إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة أن التدريب بالأثقال وضع أساساً لتنمية القوة العضلية بالإضافة إلى ما يحقق بالنسبة للقدرة العضلية وقد تأكد فعاليته لتحقيق هذا الغرض وبالتالي على مستوى الأداء المهاري، كما أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي على مستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة، ويرى

الباحث أن اتفاق وتباين الاراء حول أسلوب تنمية القدرة العضلية أدى إلى ظهور مشكلة البحث ،لذا اتجه تفكير الباحث إلى إمكانية التخطيط لمنهجين تدريبيين تتضمن مفرداتهما تدريب القدرة العضلية التي تطور أكثر من صفة في وقت واحد إذ يعمل هذين المنهجين على رفع مستوى القدرة العضلية ورفع مستوى المهارات الحركية وتحقيق أهداف المناهج التدريبية النموذجية في وقت قصير جدا.

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين لصالح القياس البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

عينة البحث:

أجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي الكهراء بكرة القدم في محافظة نينوى وكان عددهم 28 لاعباً قسمهم إلى مجموعتين تجريبتين بالطريقة العشوائية غير المنظمة كل مجموعة تتألف من 14 لاعباً وتم توزيع الأسلوبين على المجموعتين بطريقة القرعة فاستخدمت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب تدريبات بالأثقال والمجموعة الثانية أسلوب تدريبات البليومتريك، وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات العمر والطول والكتلة وبعض الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة . خضعت المجموعتان التجريبتان لاختبار قبلي ثم نفذ عليهما المنهجان التدريبيان واستغرق المنهجين مدة تسعة أسابيع لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية لكل مجموعة 27

وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات للعينات المرتبطة واختبارات للعينات غير المرتبطة والنسبة المئوية وقانون نسبة التطور .

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار).
- 2- إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، تمرير الكرة لأبعد مسافة ، الدحرجة الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس ، استقبال الكرة).
- 3- إن تدريبات البليومتريك كان لها دور ايجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار).
- 4- إن تدريبات البليومتريك كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، تمرير الكرة لأبعد مسافة ، الدحرجة الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس ، استقبال الكرة).
- 5- إن تدريبات البليومتريك أدت إلى تطوير القدرة العضلية أفضل من تدريبات الأثقال في الاختبارات القوي والمهارات الحركية كذلك .

7-3 الدراسة الثالثة :

- نجد دراسة من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التدريب الرياضي للباحث الجزائري :
صدوق حمزة

أشراف الدكتور : بن لكحل منصور

تحت عنوان:

“ اثر اسنخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم “

سنة 2011-2012

اشكالية البحث :

تعمل طرق التدريب المختلفة لارتقاء بمستوى القوة العضلية من خلال ديناميكية العمل مع مكونات حمل التدريب ، حيث تعد طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري من اهم الطرق التدريبية استخداما لتطوير القوة العضلية حيث يشير (وجدي مصطفى فتحي ،ومحمد لطفي السيد 2002) بان طريقة التدريب التكراري تتشابه مع طريقة التدريب الفترتي فب الاداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

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

- فترة استعادة الشفاء بين التكرار

كما تلعب مكونات حمل التدريب من شدة (قصوى ، اقل من قصوى ، فوق المتوسط ، متوسط ، متوسطة وقليلة) وكذلك حجم التدريب والذي يعبر عنه بتكرار التمرين او مسافة التمرين او عدد الكيلوغرامات التي يستخدمها اللاعب عند تنمية القوة العضلية ، بالإضافة الى الراحات بين التمرينات والدورات كمحددات رئيسية ومتشابهة لهاته الطريقتين في تنمية القوة العضلية وفي ضوء هاته المعطيات تبلورت فكرة البحث عن الكشف الفرق بين الطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في

تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم فئة اوسط (17-19 سنة) وعليه يطرح الطالب الباحث التساؤلات التالية ;

1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية الاول التي تستعمل التدريب الفترتي المرتفع الشدة لصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)؟

2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الثانية التي تستعمل التدريب التكراري لصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)؟

3- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعتين التجريبتين اللتان استعملتا التدريبات الفترية المرتفعة الشدة والتكرارية في القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)؟

فرضيات البحث :

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل المجموعتين التجريبتين ولصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)

2- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين للقوة العضلية و بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)

عينة البحث :

بعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة) البالغ عددهم 288 لاعب الناشط في القسم الجهوي الاول وهي بطولة خاصة بالدرجة الرابعة لكرة القدم والتي تتكون من 12 فريق المنتمية الى رابطة باننة، ونضرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، ثم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والتي بلغ عددهم (48) لاعب ومن هذه الثمانية والاربعين

لاعب هناك (24) لاعب من نادي اولمبيك المسيلة من صنف الاوسط و(24) لاعب من نادي مولودية المسيلة صنف اوسط ، تتراوح اعمارهم ما بين (17-19 سنة) ويلعبون في نفس المستوى أي في قسم الجهوى الاول لرابطة باتنة ، حيث تم اجراء القرعة في تطبيق الطريقتين التدريبتين على العيبتين التجريبتين حيث طبق على نادى اولمبيك المسيلة المنهاج التدريبي بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة و طبق على نادى مولودية المسيلة المنهاج التدريبي بطريقة التدريب التكراري ، وفي هذه الثمانية والاربعين(48) لاعب لا يوجد حراس المرمى ، فقد تم استبعادهم في الوهلة الاولى ، وقد تم استبعاد ايضا فيما بعد بعض اللاعبين الذين لم يكملوا اجراءات البحث لغياهم ولانقطاعهم عن الحصص التدريب وعددهم (02) من مجموعة اولمبيك المسيلة وثلاثة (03) من مجموعة مولودية المسيلة ليصبح عدد اللاعبين عشرين(20) لاعبا من نادي اولمبيك المسيلة وتسعة عشر (19) لاعبا من نادي مولودية المسيلة ويصبح العدد الكلى تسعة وثلاثون (39) لاعبا يمثلون نسبة مقدارها 13.54% من مجتمع البحث.

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1- ان التدريبات الفترية المرتفعة الشدة كان لها دور ايجابي في تنمية القوة العضلية المتمثلة في اختبارات (اختبار الوثب العمودي من الثبات ، اختبار الوثب الطويل من الثبات ، اختبار رمى كرة طيبة وزن 3 كلغ ، اختبار الجلوس من وضع الرقود (30ثا)، اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30متر.

2- ان التدريبات التكرارية ادت الى تطوير المهارات الحركية احسن من التدريبات الفترية المرتفعة الشدة في اختبارات الجري بالكرة 30 متر ، اختبار الجري المتعرج ، اختبار التحكم في تنطيط الكرة ، اختبار ضرب الكرة الى ابعد مسافة ، اما في اختبارات تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض واختبار رمية التماس فكانت التدريبات الفترية المرتفعة الشدة هي الافضل حسب نسبة التطور المحسوبة ولاكن لم تكن ذات دلالة احصائية وكان الفرق متقارب بين النتائج المتحصل عليها في المجموعتين التدريبتين.

الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول :

التدريب الدائري

تمهيد :

إن تدريبات الأسلوب الدائري وسيلة تدريبية تتم بها تنمية وتطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ونحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة يؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة أو القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تنمية في الأداء المهاري وهذه الخاصية تعد مهمة جدا في جميع الألعاب الرياضية مثل كرة القدم

كما يعرفه (شاركي برايين): (بأنه وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة الحركية)، ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأدوات الرياضية المختلفة ويمثل التدريب الدائري نظاما وأسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على القواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، حيث يتم استغلال هذه المعرفة في تركيز على رفع الحالة التدريبية و الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية.

و تترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نضام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب. وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية.

1- أهمية التدريب الدائري في منظومة التدريب الرياضي العام :

أصبح لطريقة التدريب دور في الرفع من مستوى أدائه ، و من هذه الطرق نجد طريقة التدريب الدائري التي سنتناول أبرز مفهوماها و تحديد العناصر التي تركز عليها هذه الطريقة .

1-2- التدريب الرياضي

تعريف التدريب الرياضي :

عرفه العالم الروسي " مات فيف matview " بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية و الفنية و الخططية و العقلية و النفسية و الخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية " .

1-3 مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو : " العمليات المختلفة :التعليمية و التربوية و التنشئة ، و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " .

و هو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية و العلمية ، التي تهدف إلى القيادة و إعداد تطوير و تطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة " .

(مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص: 19)

كما يعرف التدريب : " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، و تطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة " (محمد حسين علاوي، 2002، ص : 17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد " (قاسم حسن حسين، 1997، ص : 17).

2- أنواع التدريب الرياضي :

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب الهوائي واللاهوائي.

2-1 التدريب اللاهوائي :

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جداً (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام اللاهوائي.

2-2 التدريب الهوائي :

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

2-3 التدريب الدائري :

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري circuit training في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البنية لتلاميذ المدارس، وكان الفضل في ذلك إلى كل من " مورجان Morgan" و " أدامسون adamson" في جامعة ليدز بإنجلترا.

أكتسب التدريب الدائري بعد ذلك موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام (خرج عن حدود المدرسة) ويرجع ذلك لعدة أسباب منها :

-التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إليه من آلية وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة

-التقدم الحادث في فسيولوجية التدريب الرياضي، حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنياتها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير.

-إن التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقبل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة " المستمر، الفتري المنخفض الشدة، الفتري المرتفع الشدة، التكراري "، ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة.

" مانفردشولش Manfred scholich " من أكثر العلماء الذين نجحوا في تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائري وكذلك النماذج التي تناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما في ذلك متغيرات التدريب وإمكانيات التزايد ومجالات الاستخدام، حيث نجح في وضع النماذج التالية :

أولاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر.

ثانياً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة.

ثالثاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة.

(بن زيدان عبد الغفور، أسعداني الجمعي، 2010-2011، ص: 23).

لقد أصبح التدريب الدائري أحد الأعمدة الأساسية لعلم التدريب الرياضي، فنجح الخبراء والعلماء في تصميم دوائر تدريبية عامة لتنمية اللياقة البدنية وخاصة لتنمية عناصر بذاتها (السرعة، القوة، المرونة، الخ) .

وكذلك دوائر عامة للأنشطة الرياضية (ألعاب القوى، كرة القدم، السباحة، كرة السلة .. الخ).

ودوائر خاصة لتنمية قدرات بدنية خاصة بأنشطة رياضية معينة (الملاكمة، الكاراتية والجودو .. الخ)

3- مفهوم التدريب الدائري :

لا يعتبر التدريب الدائري بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى (التدريب المستمر ، التدريب التكراري ، التدريب الفتري) ولكنه عبارة :

*- يذكر بعض الخبراء... ، أن التدريب الدائري لأساسه الفردية باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية المتعارف عليها و التي تؤدي إلى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته و مستوى تحسينه مما يسمح للعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحد تبعاً لجرعة التدريب .

* - و بذلك فإن مفهوم التدريب الدائري يقوم أساسا على أنه طريقة تنظيمية يستخدم أسس إحدى طرق التدريب المختلفة ، ثم يتم اختيار نوع التدريب الذي يؤدي إلى تطوير واحد أو أكثر من الصفات البدنية الأساسية و زيادة القدرة على مقاومة التعب و التكيف للمجهود البدني المبذول و يؤكد البعض من الباحثين ... يجب عند اختيار و ترتيب تمرينات الدائرة أن يكون لها تأثيرا إيجابيا على القوة العامة و التحمل العضلي و التحمل الخاص (الجلد الدوري التنافسي) و القدرة.

* - و يذكر شولش "scholich" : بأن التدريب الدائري لا يعتبر طريقة من الطرق الرئيسية للتدريب ، بل يعتبر نظام و أسلوب عمل يعتمد في التطبيق الخاص بمجالاته المختلفة على طرق التدريب الرئيسية ، و بذلك فهي تخضع بالتالي إلى مكونات حمل التدريب المعمول بها من حيث الشدة و الحجم و فترات الراحة البدنية سواء بين كل تمرين و آخر أو دائرة و أخرى . (بن زيدان عبد الغافور ، أسعداني الجمعي ، 2010-2011 ، ص: 24)

4- تعريفات التدريب الدائري :

* - طريقة تنظيمية تشكل باستخدام أسس أي طريقة من طرق التدريب عند أداء التمرينات المختلفة .
* - يعرف أحد العلماء التدريب الدائري بكونه : " طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة و يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات و عدد مرات تكرارها و شدتها و فترات الراحة البيئية و يمكن تشكيلها باستخدام أسس و مبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية " .

* - و يعرفه آخر : " يفهم المرء تحت اسم العمل الدائري بأنه التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة ، و هو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد و يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطهير و تنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي و المتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة " .

* - و عن التدريب الدائري كتب : " كتب كمال درويش " و " محمد صبحي حسانين " : " يفهم تحت مصطلح التدريب الدائري و الصور المختلفة لتصميماته و متغيراته أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر ، فترى ، تكراري) كما أن المصطلح يعطي إجماء صحيحا إلى أن تدريبات وحدة

التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائري حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني و هكذا ملتزما بتسلسل التمرينات إلى أن ينهي الدائرة " .

(بن زيدان عبد الغفور ، أسعداني الجمعي ، 2010-2011 ، ص : 25) .

5- أهداف التدريب الدائري :

5-1- تنمية القدرات البدنية الأساسية و المركبة :

غالبا ما يكون الهدف الرئيسي للتدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل القوة و التحمل و السرعة و المرونة أو القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة

و يشير أحد العلماء إلى أن واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية بصورة مستقلة تماما ، إذ أنها متداخلة في غالب الأحوال ، كما أن هذه تنسحب أيضا على مجال التدريب .

5-2- تحسين الحالة التدريبية :

يعتبر التدريب الدائري شكل و طريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية للاعب في النشاط الرياضي التخصصي ، و يعتبر مصطلح " للحالة التدريبية " أحد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد و ذلك بشكل شامل .

و تهدف متغيرات الحالة التدريبية عن طريق إحداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العاملة

5-3- تحسين القيم التربوية :

للأساليب التنظيمية المستخدمة في التدريب الدائري أثر كبير على تحسين و تثبيت القيم التربوية لدى الممارسين و خاصة الناشئين منها ، فالأداء الجماعي لوحدات التدريب الدائري ينمي روح الفريق و العمل الجماعي لدى الممارسين . و يشير : شولش schoilch " إلى أن التدريب الدائري يربي في الفرد الصدق و الاعتماد على النفس و السيطرة عليها و الطموح و تنمية قوة الإرادة .

(بن زيدان عبد الغفور ، أسعداني الجمعي ، 2010-2011 ، ص : 25) .

4-5- زيادة دافعية الممارسة :

العمل الدائري يتميز بالتنوع ... لذلك فهو شيق و يثير الحماس للممارسة ، كما أن التقويم الذاتي و استخدام بطاقات مراقبة و تقويم المستوى يؤدي إلى زيادة الدافعية لدى الممارسين ، و يسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) أو المقارنة مع الآخرين بشكل موضوعي .

في نفس الوقت فإن استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل في التدريب الدائري و التي تعتبر أحد أساليب تغيير الحمل و تبادل الأداء بين العمل الثابت و العمل الحركي تعتبر ذات أثر جيد من حيث إضفاء السعادة و المرح و السرور على الممارسين مما ينعكس على زيادة دافعية الممارسة لديهم .

5-5- موضوعية مراقبة المستوى و التقويم :

التدريب الدائري أقرب ما يكون إلى التمرينات القياسية أو الاختبارات الموضوعية فتقنين العمل في ضوء توقيتات الأداء في المحطات و فترات الراحة البينية أو تكرارات الأداء على مستوى المحطة أو الدورة أو الدائرة بكاملها يعتبر عمل قياسي لغرض التقويم الدقيق الجزئي و الشامل و لعل ذلك ما دفع البعض إلى تقديم نماذج مقترحة لتوظيف التدريب الدائري كبطاريات اختبارات لرفع عائدها التقويمي بجانب عائدها التدريبي و التربوي

6- مميزات طريقة التدريب الدائري :

و من أهم ما تتميز به طريقة التدريب الدائري هو بساطة التمرينات المختارة و استخدام التمرينات التي تهدف للتغلب على مقومات متوسطة القوة و التي يمكن تكرارها لعدة مرات ، و كذلك يهدف في البناء العام للتدريب إلى تنمية و تطوير القوة العضلية و التحمل في وقت واحد ، لقد أصبح التدريب الدائري يعتمد على مبادئ و أسس التدريبية و التنظيمية أمكن استخدامها و الاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية .

7- أسس و مبادئ التدريب الدائري :

أهم أسس و مبادئ التدريب الدائري في تدريب العدائين كما يراها العديد من الخبراء هي كالآتي:

7-1 مبدأ زيادة الحمل :

و هو من الأسس المهمة عند تنمية و تطوير الصفات البدنية و قد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم ، و الذي يتم بواسطة :

أ-إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه و شدته .

ب- زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معا .

ج -تقصير فترة الراحة بين تمارين المحطات .

7-2 مبدأ تحديد جرعة التدريب :

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصر الذي يتم في فترات من (4-6) أسابيع لتمارين محطات الدائرة ، على أن يتم أول اختبار أقصر قبل البدء في تطبيق نظام التدريب الدائري و تسجيل نتائج هذه الاختبارات في بطاقات التسجيل ، ثم تستخلص منها جرعة التدريب ، و أن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج و الإشراف بها للعمل على الارتفاع بالأحمال التدريبية ، إضافة إلى أن النتائج الفسيولوجية للتمارين المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة ، لذلك يجب التأكيد على وضع أقصر تكرار لكل تمارين من هذه التمارين المختلفة طبقاً للنتائج الفسيولوجية السابقة . (محمود لطفى ، وجدي مصطفى الفاتح ، 2002 ، ص : 43).

8- تشكيل وحدات التدريب الدائري :

يراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية .

فمثلاً : يمكن أن تشكل الوحدة كما يلي :

التمرين الأول " المحطة الأولى " تمرين للرجلين .

التمرين الثاني "المحطة الثانية" تمرين للذراعين و المنكبين .

التمرين الثالث " المحطة الثالثة " تمرين للبطن .

التمرين الرابع " المحطة الرابعة " تمرين للظهر .

في هذه الحالة يركز الأداء في كل محطة على مجموعات عضلية معينة تختلف عن المجموعات العضلية في المحطات الأخرى ، و هذا يعني أنه غي جميع المحطات يكون هناك مجموعة عضلية واحدة في حالة عمل في حين أن المجموعات العضلية الأخرى في حالة راحة .

نموذج كمثال:

المحطة الأولى " التمرين الأول " لعضلات الرجلين .

المحطة الثانية"التمرين الثاني" لعضلات البطن .

المحطة الثالثة "التمرين الثالث" لعضلات الرجلين .

المحطة الرابعة"التمرين الرابع" لعضلات الذراعين و المنكبين .

المحطة الخامسة " التمرين الخامس " لعضلات الرجلين .

و يلاحظ في هذا النموذج أنه يوجد دائما فاصل "تمارين للبطن أو الذراعين أو المنكبين " بين تمارينات القوة الثلاثة الخاصة بعضلات الرجلين حيث أن الجرعة الخاصة بالرجلين المراد إحداثها على الممارسين تسمح (وفقا للهدف الموضوع) بإعطاء راحة بينية بين تمارينات القوة للرجلين أي باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ، حيث تعتبر فترات أداء تمارينات البطن و الذراعين و المنكبين في هذا النموذج وقت راحة لعضلات الرجلين .

- يجب على المدرب أن يحدد التمرين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه .
- يتم تصميم على الورق (3-4) دورات تدريبية باستخدام (6-10) تمارين .
- يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري أن لا يتواجد تمرينان متجاوران لنفس المجموعة العضلية .

- مثال : لا يجب أن يتواجد تمارين الضغط مع تمارين العقلة لأنه يشغل نفس المجموعة العضلية و هي الصدر . (كمال جميل الربضي ، 2004 ، ص : 123) .

التدريب الدائري يمكن تصميمه بحيث يتم تحديد كل تدريب لمجموعة عضلية مختلفة كالتالي :

- تمرين لجميع أجزاء الجسم ، تمرين للمجموعة العضلية العليا ، تمرين للمجموعة العضلية السفلى ، عضلات المنطقة الوسطى كالظهر و المعدة ، و تكرر حسب احتياجات المدرب و بنفس التدريب .
- عند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة توضح اسم التمرين و مبدأ عمله إضافة للراحات و عدد تكرارات التمرين .
- من الضروري إجراء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب الدائري و تمارين التهدئة بعد إجراء التدريبات . (بسطويسي أحمد ، 1984 ، ص : 287) .

بعض الأمثلة لبعض التمارين المستخدمة لكل مجموعة عضلية محددة :

تمارين المجموعة العضلية العليا :

- 1- الضغط .
 - 2- العقلة .
 - 3- تمرين المرة الطبية مع الضغط بواسطة الصدر .
- تمارين المنطقة الوسطى (كالظهر و المعدة) :

- 1- المعدة .
- 2- الظهر .

تمارين المجموعة العضلية السفلى :

- 1- سكوات مع القفز .
- 2- تبادل القدمين مع القفز .
- 3- التدريب العسكري .
- 4- رفع الركبة بالمكان .

5- ضرب القدمين بالمقعد بالتبادل .

6- القفز الثابت .

7- تمرين العملاق .

8- الخجل .

تمرينات جميع أجزاء الجسم :

1- تمرينات A B C .

2- الجري السريع .

جميع التمرينات السابقة الذكر تؤدي لمدة (20-30 ثانية) مع راحة 30 ثانية بين كل تمرين و آخر .

استخدم 3-5 دورات تدريبية (مجموعات) مع راحة ثلاث دقائق بين كل دورة و أخرى .المدة الزمنية لإجراء التدريب و الراحة : مدة إجراء التمرين يمكن تحديدها باستخدام الوقت (مثال : 30 ثانية) أو باستخدام التكرارات مثال 20 تكرار .

التدريب الدائري يجري مثلا كل أربعة أسابيع باستخدام مبدأ زيادة الحمل ، مثلا الأسبوع الأول بسيط ، الأسبوع الثاني متوسط ، الأسبوع الثالث شديد ، و الأسبوع الرابع راحة مع اختبارات .

-شدة التمرين تحدد عن طريق تغيير مدة أو تكرارات أو الراحة بين التمارين .

يمكن عمل تدريب دائري مكون من 8 تمرينات أساسية لكل مجموعة عضلية و عن طريق الجدول التالي

يمكن تحديد مدة العمل و الراحة و عدد الدورات التدريبية في كل أسبوع

الأسبوع	التمرين		الدورة	
	مدة العمل	الراحة	عدد الدورات	الراحة
1	20 ثانية	20 ثانية	2	2 دقيقة
2	30 ثانية	30 ثانية	2	3 دقيقة
3	40 ثانية	40 ثانية	2	2 دقيقة
4	20 ثانية	20 ثانية	3	2 دقيقة
5	30 ثانية	30 ثانية	3	2 دقيقة
6	30 ثانية	30 ثانية	4	2 دقيقة
7	40 ثانية	40 ثانية	3	3 دقيقة
8	30 ثانية	30 ثانية	3	2 دقيقة

الجدول (01) : يبين مدة العمل و الراحة و عدد الدورات التدريبية في الأسبوع .

يتم إجراء التدريب الدائري مرتين في الأسبوع و يفضل أن يكون هناك 48 ساعة بين كل تمرين و آخر ، إذا كان هناك تدريب آخر في نفس يوم إجراء التدريب الدائري فيجب أن يجري التدريب الدائري بعد التدريب الأساسي و براحة كافية . (أكرم رضا ، 2003 ، ص : 15) .

8-1- ترقيم وحدات التدريب الدائري :

- يجب ترقيم محطات التدريب الدائري بواسطة بطاقات أو لافتات أو لوحات يكتب عليها أرقام و تمرينات الدوائر (1 ، 2 ، 3 ... الخ) ، كما يمكن أن تتضمن كل لوحة مواصفات أداء التمرين الخاص بها كما يمكن أيضا أن توضع رسومات توضح .
- التسلسل الحركي للتمرين ، و في بعض الحالات يمكن أن يكتب على هذه اللوحات حجم أداء التمرين و في جميع الأحوال يفضل أن يقوم الفرد الممارس بإعداد هذه الأشياء .
- كما يمكن كتابة أرقام المحطات على الأرض حيث يجب تحديد اتجاه الحركة إلى التمرين التالي للتمرين الممارس و هكذا حتى نهاية الدائرة . (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص : 237) .

خلاصة :

إن التدريب الدائري واحد من أهم الأساليب التدريب الحديثة في الوقت الحاضر، والذي أضحي يثير اهتمام المدربين والمختصين في إعداد البرامج والمناهج التدريبية، حيث أن الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشتمل على أداء بدرجة كبيرة على السرعة وادعاءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة وأخرى تتطلب قدرا كبيرا مهارات كبيرة أهمها الأساسية ، وبما أن التدريب الدائري يجمع بين القوة والسرعة وينمي المهارات ويقتصد في الجهد والطاقة ويشترك فيه أكبر عدد ممكن من اللاعبين في التمرينات كان لا بد أفضل الطرق المؤدية إلى تحسين اللياقة البدنية والمهارية ، فمن خلال هذا الفصل حاولنا تقديم مفهوم وتعريف أسلوب التدريب الدائري وأهميته وكذلك طرق التدريب المستخدمة فيه ، مع تشكيل لحمل التدريب المناسب لعينة البحث، لأن ذلك يمثل إحدى عوامل نجاح التدريب الدائري.

الفصل الثاني :

المهارة في كرة القدم

تمهيد :

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

وفي كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب وكثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ، ومن خلال أدائها ، فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته ، وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد في وضع معايير وموصفات اللاعب المناسب ، وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين وقياس قدرتهم في هذه اللعبة . حيث سوف نذكر أيضا في هذا الفصل أهم محطات فن اكتساب أداء المهارة الحركية في المجال الرياضي وكل ما يتعلق بارتباطاتها في كرة القدم .

1- المهارة الحركية:

1-1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهـر أي حذق وأتقن. والماهر هو الحاذق والسابح الجيد. أما اصطلاحاً فالمهارة skill هي الأداة المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق. وتشمل جميع مجالات الحياة، فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، والموسيقيار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة. (المنجد في اللغة العربية والإعلام، 1987، ص: 777).

والمهارة مصطلح يصعب تحديده أو إيجاد تعريف مطلق لها، ويرجع ذلك (محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان)، إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة. ويستدلان على ذلك برأي (سنجر، singer) الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقاً لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق، فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيها المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقاً كمطالبات رئيسية للأعمال المختلفة، حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمناز والغطس وغيرهما. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20).

وحسب قاموس (Webster dictionary): «المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز». (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20).

والمهارة هي نتيجة لعملية التعليم حيث يقول "جيثري" (Guthrie) هي: « قدرة تكتسب بالتعليم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها » (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20).

ويرى "دوايننج" (Dwinting) أنها: تعني الكفاية في انجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة. أما "سنجر" (Singer)، فيقول أنها: ترتبط بالانجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20).

كما يرى "كناپ" (Knappe) أن المهارة هي: استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ. وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها. شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (حماد، مفتى ابراهيم، 2002، ص: 13).

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل وقت ممكن. (حماد، مفتى ابراهيم، 2001، ص: 02).

أما "هيل توماس" (Thomas Hil) فيقول هي: « سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت ». (Thomas hil, 1987,p : 30).

أما (فايناك weineck) فيعرفها بأنها: «حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية». (weineck)1990,p:223

ويشاطره (وجيه محجوب) في اعتبار المهارة حل لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه. (وجيه ، محجوب 1987، ص: 56).

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو انجاز عملاً واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الإتقان، وبالافتصاد في الجهد والوقت.

1-2- أنواع المهارات:

هناك ثلاثة أنواع للمهارة:

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة... الخ.
- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.
- مهارات حر كية: مثل المهارات الرياضية.

1-3 العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب " كير " (kerr) حول ثلاثة عوامل أساسية هي:

- شكل وطبيعة العمل: إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً ومعقداً فتكون المهارة معقدة أو مركبة .
 - نمطية العمل: تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:
 - توقيت الأداء " Timin " أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.
 - التسلسل أو التعاقب "Sequencing".
- النتائج المفترضة مسبقاً: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، و كيفية الأداء أو درجة صعوبته. (علاوي، رضوان، 1987، ص:25).

1-4- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة ؟

- للإجابة على هذا السؤال يجب أولاً تحديد مفهوم القدرة. فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة والمتشابهة. ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها ويدل عليها، فكل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، ويعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها. (علاوي، رضوان، 1987، ص:25)

ويعتبر " سميل بيرت " (Smile Burt) أن القدرة هي وسائل عملية لتصنيف الأداء. ويعرفها "فرنون" (vernon) بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها ارتباطا عاليا تتمايز إلى حد ما، كطائفة عن غيره من التجمعات الأخرى الأداءات. (علاوي، رضوان، 1987، ص: 28).

وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه و تترايط فيما بينها

و من هنا يتبين أن القدرة و المهارة هما شيئا مختلفان ، و يرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى الأداء في مجال واحد و محدد ، تكتسب بالممارسة و التعلم ، يمكن ملاحظتها و ممارستها . بينما القدرة فهي سمة نوعية تتميز بالعمومية و الشمولية ، غير ظاهرة تتحد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة و التعلم، و تتحسن وفقا لمستويات النضج ، و تأثر في أداء العديد من المهارات ، و بهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد .

1-5- الحركة:

هي عبارة تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان والمكان، كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعبر العوامل البنائية أهم المحددات، ويرى " محمد يوسف الشيخ"، الحركة بأنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض. (محمد يوسف الشيخ، 1975، ص: 19).

1-5-2- أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

أ. المهارة الحركية الكبيرة: هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

ب. المهارة الحركية الدقيقة : تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد، لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير، بل تعتمد على قدرات الإحساس، وتظهر غالباً في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة، إلا أنه يصب الفصل بينهما، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة. (علاوي، رضوان، 1987، ص : 15).

1-5-3- خصائص المهارة الحركية:

هل الأداء المهاري صفة موروثية أو مكتسبة ؟

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل، حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية، التي تتميز بالعمومية والشمولية، بالإضافة للعوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة "جودناف" و"سمارت" (Goodnough and Smart)، أن العوامل العامة في القدرات، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة.

وتوصل "جيزال" (Geseil)، إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثية.

أما دراسة، "ماك جرو" (Mac Gra) سنة 1939، على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأول يمثل الزحف، الحبو، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها، هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال، تنمو بالتدريب وبدونه، في حين المهارات النوعي مثل الترحلق، اللعب على الصناديق، الغطس، السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدة، لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب والممارسة.

ولاحظ "كراتي" (Cratty)، خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء، أن نتائجها متساوية في اختيار المهارات العامة مثل (العدو، والقفز من الثبات..... الخ)، أما اختبارات مهارات الخاصة (النوعية) مثل (القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب والتمرير في ألعاب الكرة..... الخ)، فالنتائج متباينة بينهما. كما لاحظ انه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء والأبناء .

وأسفرت نتائج دراسة "سميث" (smith) ومعاونوه، على أن عاملي سرعة ودقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعلم. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 35، 36).

1-6 المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقترض هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه، من اجل تحقيق انجاز أو أداء بدني خاص. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 29)

ويعرفها "مفتي إبراهيم حماد"، بأنها : مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص: 13)

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة لتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية والوجدانية، كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات

الحركية في شكل نمط حركي خاص، ووفقاً للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية. ويرى "كير" (Kerr) أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي. (Cybernétique) بمعنى استخدام معلومات التغذية الراجعة (Feedback) من ثلاثة مصادر رئيسية هي:

أ- معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه

ب- معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج- معلومات من النتائج التي يحققها الفرد. (علاوي ، رضوان، 1987، ص : 39).

1-6-1 الفرق بين المهارة والتقنية:

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية (، Technique) حيث تعتبر الخبرة جزءاً مكملًا للأولى باعتبارها (التقنية) أسلوباً فنياً للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل، رمي الرمح والجمباز... الخ .

كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل، الخصم وأداة اللعب. وهذا ما يخصص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد... الخ. كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بطل فرد من الألعاب الفردية.

إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة، وما يتطلبه من استجابات ضرورية ومناسبة.

وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها، حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، المداومة والرشاقة) (la technique) فمثلا، تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي: الطريقة السرجية، الطريقة المقصية، الطريقة الظهرية (فوسبوري)، حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية والبدنية لكل فرد. كما يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية، في المجال الرياضي وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي:

-الإمكانات البدنية: وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة، السرعة، المداومة والرشاقة).

الاستعدادات النفسية للاعب.

- طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية.

-قوانين وقواعد النشاط

-الملابس الخاصة بكل نشاط

-الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط

- طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص : 14 ، 15)

1-6-2- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

أ. المهارة قابلة للتعلم: أن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب، وتحسن بالخبرة للوصول إليها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

ب. المهارة لها نتيجة نهائية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سلفا والتي تتحدد قبل إنجازها.

ج. ثبات النتائج: لكل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

د. اقتصادية وفعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء، حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها.

ه. قابلية لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحر كات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة. (مفتي إبراهيم حمد، 2002، 15 : ص)

1-6-3 مراحل نمو المهارة الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان. وهو ما يؤكده أسامة كامل راتب، فيصفها بأنها: "قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي. ويرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية". (أسامة كامل راتب، 1994، ص : 275)

ويعرّف نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاث مراحل كما يلي:

- المرحلة العامة الانتقالية: تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات إلى غاية 12 سنة. يبدأ الطفل فيها بتنقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوّر أدائها من حيث الشكل والتحكم الحركي، إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد.

- المرحلة النوعية: تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة، ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع المهارة الحركية التي يحتويها هذا النشاط، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في آن واحد، ويتحسن أدائه من حيث النوعية والدقة والإتقان.

- المرحلة التخصصية: تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل إنجاز. يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي، ويصبح أدائه أكثر إتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة، بحيث تكمل كل واحد الأخرى، وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية، سواء من الناحيتين المعرفية والوجدانية، أو من حيث النضج البدني والعصبي. (أسامة كامل راتب، 1994، ص 27):

1-6-4- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، وإتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات واتزان الجسم. فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نحو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية، كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة. فالطفل الذي يتخصص مبكراً في رياضة الجمباز، يكفي أن يمتلك قدراً مميزاً من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة وليس بالضرورة أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل: الرمي - القذف - الاستلام، التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي آخر مثل كرة القدم. (أسامة كامل راتب، 1994، ص 276):

1-7- المهارة في كرة القدم:

أن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس الرقبة، الفخذ والصدر وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافاتها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية، مما زاد هذه الرياضة متعة وتشويقاً وعمل على اكتساب ممارستها إشباعاً حركياً، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه، بدرجة كبيرة، على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك تصويبها نحو الرمي والتحرك بدونها. (مختار، حنفي محمد ، 1994، ص: 71)

1-7-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من اجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية. ويرى، (محمد حازم محمد أبو يوسف)، بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات، التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى فريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه

1-7-2- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة فيكرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من اجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة. ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، وانتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية، في بناء اللاعب المتكامل، ويشير "محمد حسن علاوي" إلى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فانه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية، تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه. (علاوي، محمد حسن، 1978، ص : 275)

وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق.

1-7-3- خصائص المهارة في كرة القدم:

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

• **الخصائص التقنية:** تتمثل هذه الخصائص في:

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

- **التنوع:** أن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة

• **الخصائص النفسية:** تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللاعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع زملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور.

1-7-4- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم لعدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية:

- **المساحة:** تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين، ففي حالة الاتساع يكون المجال كبير للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع زملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

- **المكان أو المنطقة من الملعب:** كل منطقة من الملعب تتطلب

تعاملا خاصا للكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة عن غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول، عقب الاستحواذ على الكرة، ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما أن جنبي الملعب يحتمل ان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.

-موقع الزميل وتحركاته: يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم على أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التميرر السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

- الضغط من جانب المنافس: يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد، كما يتطلب إخفاء النية في كيفية الأداء.

-اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة: أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو خلفي فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبا معيناً في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً، ملتوياً أو لولبياً، في حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب سطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم. أما مستوى الكرة، ارضي كان أو عالي أو نصفعالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس.

1-8- المهارات الأساسية في كرة القدم:

أن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل حسب (اشرف جابر وصبري العدوي).

(جابر، العدوي، 1996، ص 07)

• تصنيف حنفي محمود: قسم هذا الباحث المرات فيكرة القدم على النحو التالي:

-ضرب الكرة بالقدم. - مهارات حارس المرمى.

-الجري بالكرة. - السيطرة على الكرة.

-رمية التماس. - المهاجمة.

-المراوغة. - ضرب الكرة بالرأس.

• **تقسيم تريمبلي:** وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبلي اعتبر مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.
 • **تصنيف 1977Gearye B:** يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

• **تصنيف بطرس رزق الله 1981:** يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:
 أ. مهارات دفاعية: - مهارات حارس المرمى - المهاجمة.

ب. مهارات هجومية: - الجري بالكرة - المراوغة- السيطرة

-ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس

ج. مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه - الوثب من الحركة.

-الوثب على قدم واحدة - الوثب على قدمين معا - التوقف والدوران. (جابر، العدوي، 1996، ص: 07)

1-9-1- أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

1-9-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

يصطلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة. ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد على الدقيقتين (02) أما بقية الوقت وهو حوالي (88-87) يتحرك فيه اللاعب بدون كرة. (مختار، حنفي محمد، 1994 ، ص: 74)

• **مهارة الجري:** تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف ا ولى الجانب، وتتميز بتغيير السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف، والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من اجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

• **الوثب:** تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء. ويستخدمها أيضا حارس المرمى لقبض والاستحواذ على الكرة باليدين ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة.

• **مهارة الخداع والتمويه:** تكمن أهمية هذه المهارة فيكونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه بالخدع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحول إلى الجهة الأخرى. وتتطلب هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي. (البساطي، أمر الله احمد، 1980، ص 67:65)

1-2-9- المهارات الأساسية بالكرة: تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم ما يلي:

• **مهارة ضرب الكرة بالقدم:** تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، أما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة. كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لأبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. ويمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي:

أ- الاقتراب.

ب- اخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).

ج- الضرب مع المتابعة.

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

الطرق الشائعة:

- بياطن القدم.

- بوجه القدم الخارجي.

- بوجه القدم الداخلي

- كعب القدم.

الطرق غير شائعة الاستعمال:

- أسفل القدم.

- بالركبة.

- رأس القدم.

- ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصل إلىها من أجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداءها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والهجوم معا. (محسن، ناجي، 1989، ص: 41).

• **مهارة السيطرة على الكرة:** هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة. (مختارحفي محمد، 1994، ص: 85).

وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة. (رزق الله، 1992، ص: 187).

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية فيكرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم. وتتخذ هذه المهارة إشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي:

أ- استلام الكرة: يتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أدائها: باطن القدم، وجه القدم الأمامي، وجه القدم الخارجي.

- الاستلام بباطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبير المساحة المستخدمة

- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، ويتطلب مستوى عال للصفت التسيقية، إذ

يسـتدعي عمل أكثر للمحركات البصرية ومحلل (kinesthésique) من أجل تقدير المسافة وأخذ المكان المناسب للاستلام.

- استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.
ب- امتصاص الكرة: هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها. وتتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم.
- باطن القدم.
- أعلى القدم.
- الرأس.
- الصدر.

ج- كتم الكرة: تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي بـ:

- باطن القدم.
- خارج القدم.
- أسفل القدم.

• **مهارة الجري بالكرة:** تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب

قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

• **مهارة المراوغة:** تعتمد أساساً هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد

الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب
- المراوغة من الخلف.

• **المهاجمة (القطع):** هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها. وتعتبر سلاحاً للمدافع ضد المهاجم. وتتطلب قوة الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة. وتنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام.
- المهاجمة بالزحقة من الجانب، الخلف والملام.
- المتكاتف.
- المهاجمة من الخلف.

• **رمية التماس:** هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

• **حراسة المرمى:** يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم، فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات. ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة والقوية، ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم. (رزق الله، 1992، ص89).

خلاصة:

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

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذ كان قابلا للدراسة.

هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، وهذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وكل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة المدروسة وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة، التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهي قدرة الأداة على قياس ما أعدته لقياسه.

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وقد قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

تطبيق للطرق العلمية المتبعة في البحث ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة ، قمنا بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب المهاري على مجموعة مكونة من 11 لاعبا ، كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ، وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات في هذا البحث وقد أفادت الدراسة الاستطلاعية الباحث ببعض الملاحظات وهي :

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات .

- التأكد من صلاحية أداة البحث "الاختبارات" المطبق في الدراسة وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

- ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى العينة وخصائصها.

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي. الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهها.

2- المنهج المتبع :

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

والمنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم،أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة،أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها . (محمد حسن علاوي ،1999، أسامة كامل راتب ، ص: 217)

ويتم الوصول للحقيقة عن طريق البحث والاستقصاء ، كما إن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن "محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف(محمد حسن علاوي ،1999 أسامة كامل راتب ص:217)

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا .

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها،تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة،فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال(محمد حسن علاوي ،2007،ص:83)

3-متغيرات البحث:

3-1-المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ، أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع(السبب) ويتمثل في دراستنا في التدريب الدائري.

3-2- المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في الصفات مهارية التالية (الدقة في التسديد نحو المرمى ، التمرير الطويل ، رمية التماس).

3-3- المتغيرات العشوائية:

وهي متعدد وتم ضبطها كما يلي:

- يتم إبعاد كل لاعب انقطع عن التدريب بالإضافة إلى حراس المرمى ، وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي .
- وقت إجراء الاختبارات يتم في نفس الوقت للاختبارات القبليّة والبعديّة وفي ظروف مناخية مشابهة .

4- مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا فئة الناشئين "بالجلفة" لكرة القدم .

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً ، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث ، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي .

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه ، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة

مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال ، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين ، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا.

5- عينة الدراسة :

5-1- اختيار نوع العينة:

العينة المقصودة:

ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان عدد أفراد المجتمع الأصلي معروف تماما وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة مقصودة من حيث النوع وطبيعة الدراسة .

5-2- عينة البحث :

لقد اعتمدنا على العينة المقصودة ، ويقدر حجم العينة ب (24) لاعبا من فئة الناشئين بنادي أكاديمية الجلفة لكرة القدم ، بعد استبعاد حارسي المرمى ومن ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، واحدة ضابطة (11 لاعبين) والأخرى تجريبية (11 لاعبين).

5-2-1 خصائص العينة :

إن كنا بصدد التحدث عن فئة أصاغر أو المرحلة الممتدة ما بين 12 - 14 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي مرحلة تدعم التوازن المكتسب ، إن الحياة في هاته المرحلة تأخذ طابعا آخر و فيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع إلي يعيش فيه ، وغالبا يكون الطفل في هاته المرحلة يتخذ قرارات بدون التخمين في النتائج .

5-2-1-2 الخصائص الفيزيولوجية :

- نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية ،تظهر لديه نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين وان نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف ويصل معدل النبض إلى 90 نبضة بالدقيقة كذلك إن المفاصل لينة والعضلات ضعيفة إضافة إلى قدرة الناشئ على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين.

-ضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي ، ومرونة طبيعية لهاته المرحلة السنية ألا أنه لابد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمارين الانثناء لمفاصل الجسم ومن خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية

المفاصل وألا سيتعرض مستقبلاً بفقد تلك المرونة ولقصر الألياف للعضلات المحيطة بالمفاصل أي فقد مطاطية وإطالة العضلات .

5-2-1-3 الخصوصيات النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل الناشئ عل تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل في مجموعة أفراد مثله ويكون له رد فعل على حالات المتعددة سواء كانت ايجابية أو سلبية فالمدرّب أو المرّي يجب أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة لأنه ينعكس على نمو الناشئ الرياضي سلبيًا.

6- تجانس عينة البحث:

قمنا في بحثنا هذا بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة، وقمنا بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، ولأجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء تكافؤ بين المجموعتين لضبط المتغيرات الآتية:

- العمر البيولوجي مقاسا بالسنة.

- الطول مقاسا بالسنتيمتر .

- الوزن مقاسا بالكيلوغرام.

6-عرض و تحليل نتائج تجانس العينة :

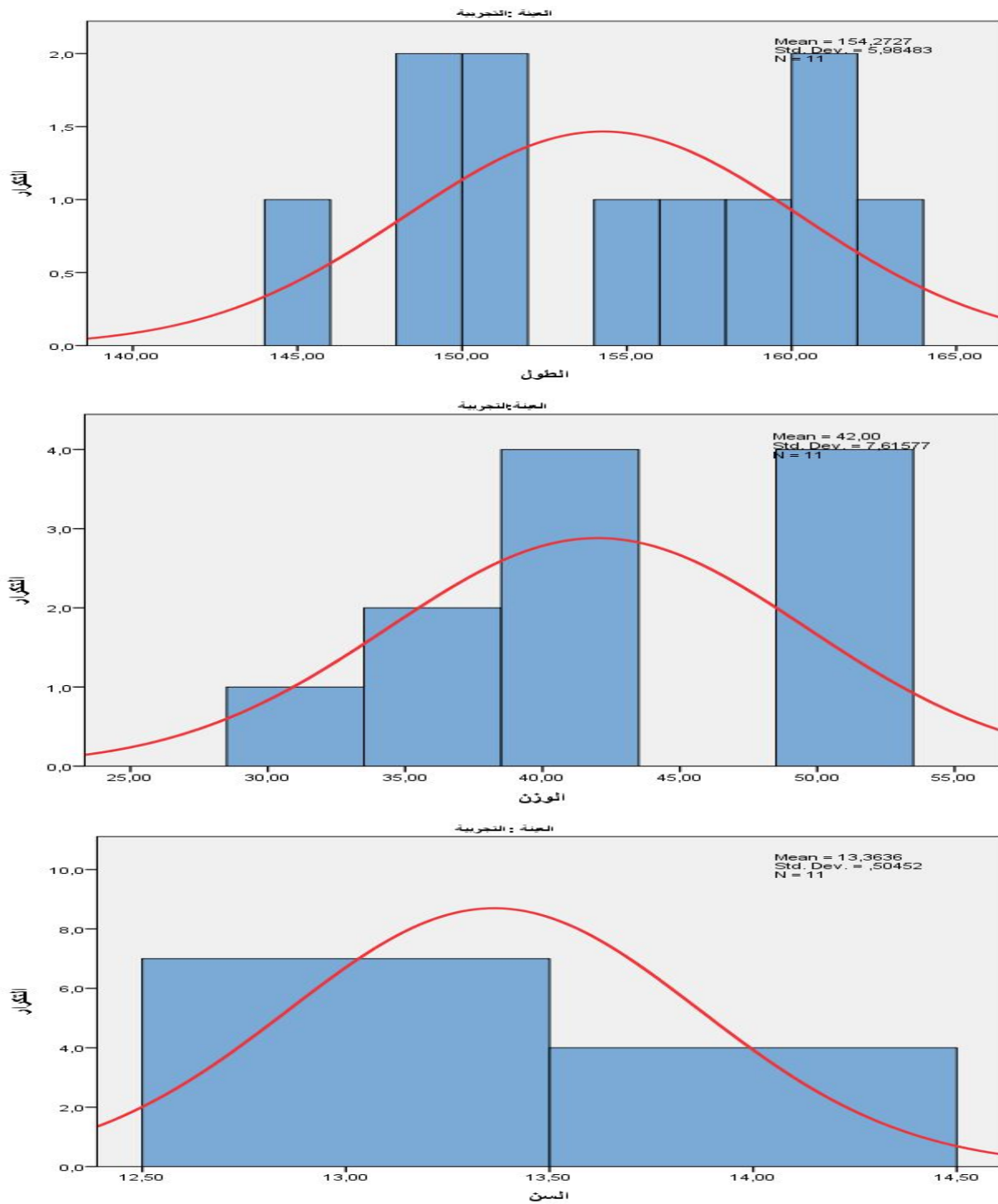
6-1- عرض و تحليل التوزيع الإعتدالي للمجموعتين التجريبية و الضابطة :

الجدول رقم(02): يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للمجموعة التجريبية :

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	154.27	5.98	- 0.42
الوزن	42	7.615	0.129
السن	13.63	0.504	0.661

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (02) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (154.27) و بانحراف معياري قدره (5.98) و معامل التواء (- 0.42) ، و كان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره (42) و بانحراف معياري قدره (7.615) و معامل التواء (0.129) ، و كان المتوسط الحسابي لمتغير السن قدره (13.63) و بانحراف معياري قدره (0.504) و معامل التواء (0.661) ، و من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الالتواء تنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة التجريبية .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل 01: يوضح معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية .

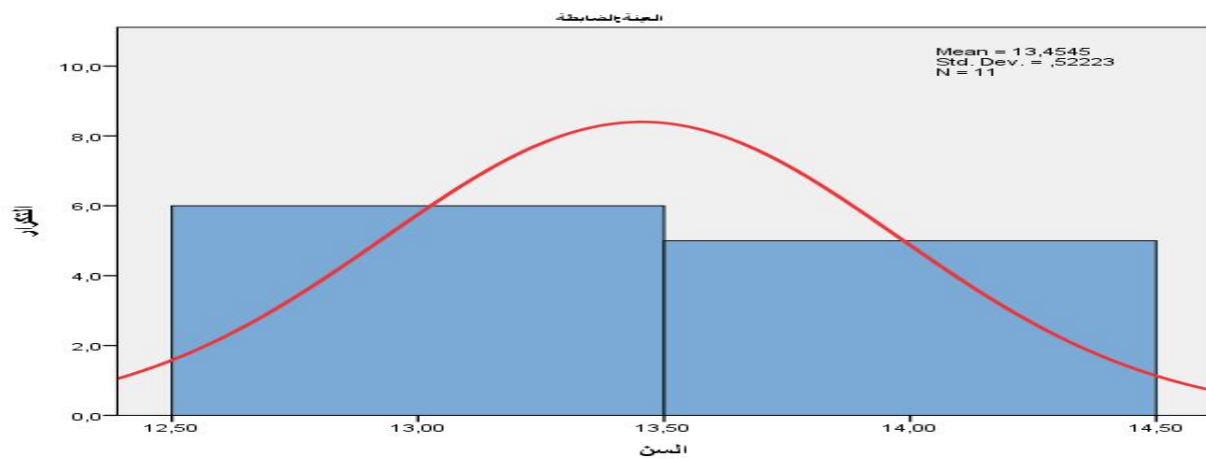
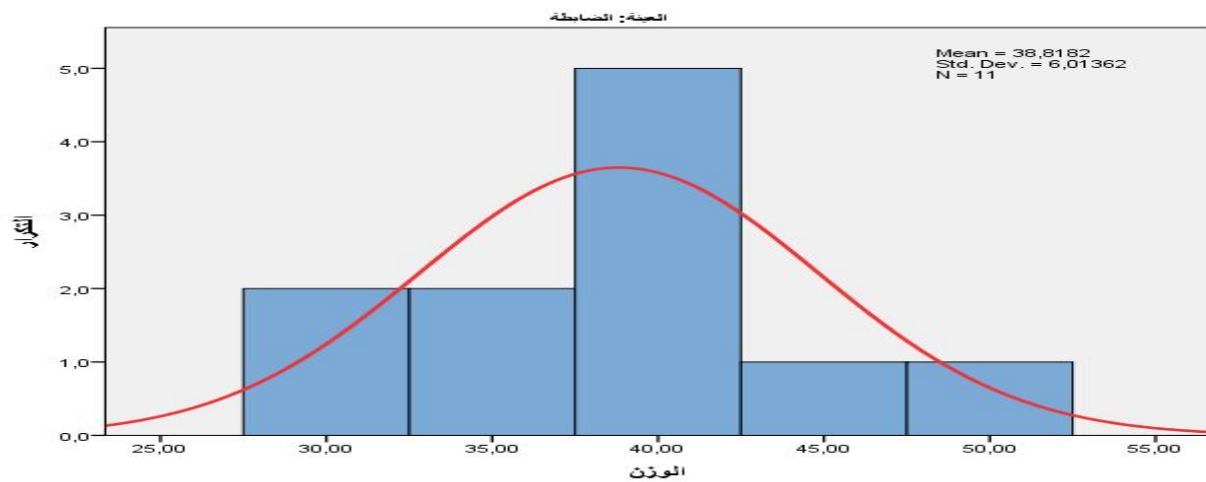
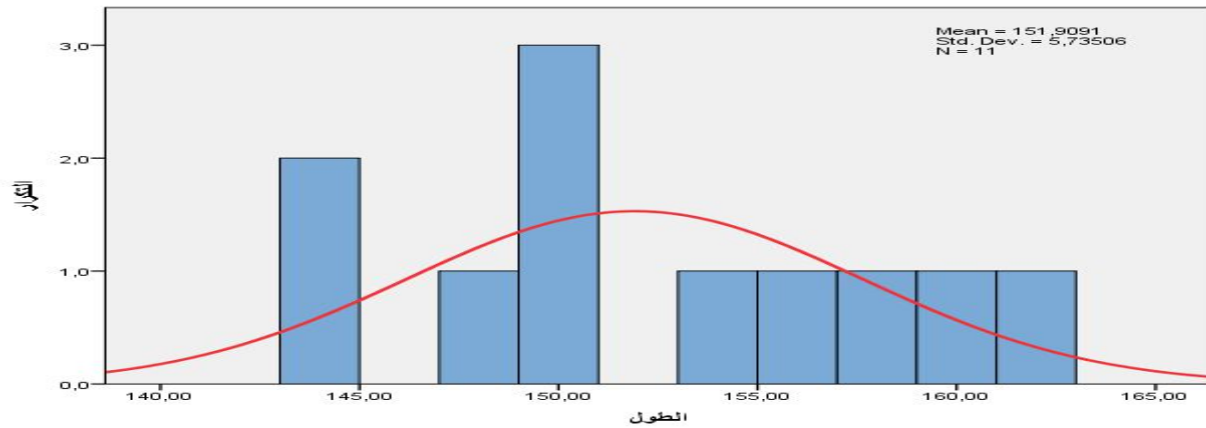
يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن قيم معامل الإلتواء للعينة التجريبية محصور ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة التجريبية .

الجدول رقم(03): يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للعينه الضابطة :

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	151.9	5.73	0.12
الوزن	38.81	6.01	0.3
السن	13.45	0.52	0.21

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (03) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (151.9) و
 بإنحراف معياري قدره (5.73) و معامل إلتواء (0.12) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره
 (38.81) و بإنحراف معياري قدره (6.01) ومعامل إلتواء (0.3) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير السن
 قدره (13.45) و بإنحراف معياري قدره (0.52) و معامل إلتواء (0.21) ، و من خلال النتائج الموضحة
 في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الإلتواء تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن هذه القياسات موزعة
 توزيعا إعتداليا على المجموعة الضابطة .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل 02: يوضح معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة .

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن قيم معامل الإلتواء للعينه الضابطة محصور ما بين (± 3) مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعا إعتداليا علي المجموعة الضابطة .

7-مجالات البحث:

7-1- المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي أصاغر (ناشئين) كرة القدم لفريق أكاديمية الجلفة في ولاية الجلفة للموسم الرياضي 2016-2017

7-2 المجال المكاني:

جرت الاختبارات المهارية بمركب 1 نوفمبر 1954 و كذا تم تطبيق البرنامج التدريبي لطريقة أسلوب التدريب الدائري في نفس الملعب .

7-3 المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من أوائل شهر جانفي 2017 وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف ، وقبله للخطة الأولية المرسومة للعمل .

وفيما يخص البرنامج التدريبي فقد تم الانطلاق فيه في أوائل شهر فيفري 2017 ، وهذا بعد عرض استمارات الاختبارات المهارية وكذا البرنامج المقترح للأسلوب الدائري على الأستاذ المشرف ومجموع أساتذة مختصين في التربية البدنية والرياضية وهذا من الاستفادة من خبراتهم الميدانية والتأكد من صدق وثبات الأداة .

وتم إجراء الاختبارات القبليّة في الأسبوع الأول من شهر فيفري 2017 وبعد مدة من تطبيق هذا الأسلوب التدريبي على عينة البحث لشهر بمعدل وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع ، فيما تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث في الأسبوع الرابع مباشرة ، بعد إعادة جمع نتائج الاختبار المطبق على العينة ، قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها انتهاء بمرحلة مناقشتها وقد امتدت في بحثنا إلى غاية نهاية شهر أفريل .

8- المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

8-1-الصدق :

بغرض إيجاد صدق المحتوى للاختبارات المهارية ومدى مناسبتها للناشئين أفراد العينة استخدم الباحث في دراسته أسلوبين لصدق المحتوى الأول من خلال استعراض المراجع والكتب الأدبية المتعلقة في هذا المجال، وقد وجد الباحث اتفاقاً حول صدق هذه الاختبارات والثاني عن طريق الصدق الظاهري إذ قام الباحث باستشارة المحكمين من الاساتذة جامعة زيان عاشور والمتخصصين في مجال التربية الرياضية حيث تم التوزيع للاختبارات على المحكمين لا بداءأراءهم حول الاختبارات وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث الى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل هيئة المحكمين، ويبين ملحق رقم (1) طلب تحكيم الاختبارات ويين ملحق رقم (2) أسماء هيئة المحكمين.

8-2- الثبات :

ان ثبات الاختبارات يعنى ان تعطى الاختبارات نفس النتائج اذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وعلى هذا الأساس استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبارات، وكان تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (24) ناشئاً، وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثلاثة أيام فقط مع تشابه الظروف .

وقام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون ليعين نتائج الاختبارات، وأظهرت النتائج الاحصائية ان هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة، مما يؤكد ثبات الاختبارات، ونتائج الجدول رقم(3) توضح ذلك.

جدول رقم (04) : معامل الارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار المتغيرات المهارية المستخدمة

الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	الدلالة
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.801	دال
اختبار التمرير الطويل	0.874	دال
اختبار رمية التماس	0.984	دال

8-3موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر، أو أن تتوفر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر .

بما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وبما أن القائمين على التسجيل لجميع المختبرين والمجموع افراد العينة هم على دراية وعلم واطلاع كامل وشامل بهذه الشروط والتعليمات ، وبما أنه لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، وبما أن الباحث استخدم اختبارات ومقاييس لا تحتاج الى العمليات حسابية معقدة، فان ذلك يعنى وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات كافة والملحق رقم (3) يوضح اسماء فريق العمل وخبراتهم ودراجاتهم العلمية . حيث تم تزويد الفريق بتعليمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة للاطلاع عليها والرجوع اليها وقت الحاجة، وشرح طريقة التسجيل في الاستمارة الخاصة بالاختبارات المستخدمة وملحق رقم (4) يوضح ذلك.

9 - أدوات جمع البيانات :

المتفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين:

- تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق بموضوع البحث.
 - تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة .
- ومنه فأداة البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي :

*الاختبارات المهنية والمستعمل فيها :

- كرات قدم قانونية.

- شريط قياس .

- كرونومتر.

- شواخص.

- طباشير.

* استمارة استبيان للاختبارات المهارية.

* استمارة لتسجيل البيانات.

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

10-الاختبارات المستخدمة :

10-1- وصف الاختبارات المهارية :

10-1-1- اختبار التصويب :

الهدف من الاختبار : قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى.

الملعب والادوات : ملعب كرة القدم-يقسم المرمى 5 اقسام متساوية بوسطة شرائط من اعلى العارضة وتثبت في الارض -5كرات قدم توضع على استقامة واحدة وتبعد عن مرمى مسافة 15 متر .

طريقة اداء الاختبار : يقوم اللاعب بتصويب الكرة الاول نحو القسم الاول من يمين المرمى ,والكرة الثانية نحو القسم الثاني من المرمى وهكذا على الترتيب.

التسجيل : يعطى درجة لكل كرة صحيحة ,ولاتحسب الكرة التي تذهب الى القسم غير المصوب نحوه

10-1-2- اختبار التمير الطويل :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التمير الطويل العكسي.

الملعب والادوات : يرسم مربع طول ضلعه 10×10متر على كل جانب من جانبي الملعب , ويكون احد اضلاعه خط المنتصف والضلوع الثاني خط التماس من النصف الاخر من الملعب , يرسم مربع مماثل على الجانب الاخر من الملعب , تحدد نقطة على بعد 20 مترا, توضع خمس كرات عند هذه النقطة .

طريقة اداء الاختبار : يركل اللاعب الكرة عاليا بقدمه اليمنى لتسقط في المربع الايسر من الملعب , ثم يركل الكرة بالرجل اليسرى لتسقط الكرة داخل المربع الايمن , ويستمر الاداء بحيث يتم ركل كرتين بالرجل اليمني وكرتين بالرجل اليسرى اما الكرة الخامسة فيختار اللاعب الرجل الضاربة والمربع

10-1-3- اختبار مسافة رمية التماس :

الهدف من الاختبار : قياس قوة الذراعين على رمى الكرة لأبعد مسافة .

الملعب والادوات ملعب كرة القدم - كرة القدم- شريط قياس وتوضع اقماع على بعد 5متر و10متر و15متر و20 متر للمساعدة في القياس .

طريقة اداء الاختبار : يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكا بالكرة,يرمي اللاعب الكرة من خلف

الراس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة , يعطى اللاعب ثلاث محاولات ولا تحسب الرمية الغير قانونية

التسجيل : تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة سقوط الكرة , وتحسب للاعب احسن المحاولات الثلاث

11- الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير

،التأويل والحكم ،وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد:

11-1- الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي: Mean، الانحراف المعياري Standard Déviation، اختبار الدلالة الإحصائية (t

)ستيوذانت t-teste، نسبة التقدم progress rations، والتي نحصل عليها من خلال ما يلي:

أ/ النسبة المئوية: استخدم الباحث قانون النسبة المئوية لمعرفة مقدار التحسن:

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{X_{\text{قبلي}} - X_{\text{بعدي}}}{X_{\text{بعدي}}}$$

حيث: X : المتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي ابسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة عل وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهم

معناه

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{N}$$

ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$\sum x_i$: المجموع الكلي لعلامات العينة كلها أي مجموع عدد المفردات.

N: مجموع العينة .

11-2- الإحصاء الاستدلالي:

11-2-1- الانحراف المعياري: الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالاً في علم الإحصاء ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

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

11-2-2- الإختبار التائي T-TEST: ويستخدم هذا الأسلوب في حسب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{2}}}$$

\bar{X}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).
 \bar{X}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي).

$(S_1)^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$(S_2)^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

11-2-3- معامل الثبات α (كرو نباخ):

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الاختبارات، ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\alpha = \frac{2R}{R + 1}$$

معامل الارتباط: R

معامل الثبات: α

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات المهارية ، عينات البحث ، وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث ، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى ، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ، وهذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في أسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي .

الفصل الثاني :

عرض و تحليل ومناقشة

النتائج

– عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية :

قام الباحث بعرض نتائج الفرضية الأولى من خلال تحليل و مناقشة نتائج الإختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في كل من الإختبارين القبلي و البعدي، و وضعها في جداول تسهل ملاحظة الفروق و المقارنة بينهما ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث و التحقق من فروضه .

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

1-1-1- جدول رقم (05) : نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
2.81	1.16	0.000	20	0.05	1	غير دالة إحصائياً
2.81	1.16					

جدول رقم (05) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى .

يوضح الجدول رقم (05) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا

يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) و بإنحراف

معيارى قدره (1.16) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره

(2.81) و إنحراف معيارى (1.16) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.000) ، و بلغت قيمة الدلالة

المعنوية (1) بدرجة حرية (20) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من

مستوى الدلالة ، يدل عدم على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى .

1-1-2- جدول رقم (06): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى .

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائياً	0.857	0.05	10	0.171	1.16	2.81	إختبار قبلي
					1.758	0.09	إختبار بعدي

جدول رقم (06) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لدقة التسديد نحو المرمى .

يوضح الجدول رقم (06) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى من خلال

هذا يتبين أن المجموعة الضابطة قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) و بإنحراف

معيارى قدره (1.16) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (0.09)

و إنحراف معيارى (1.758) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.171) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية

(0.857) بدرجة حرية (10) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من

مستوى الدلالة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي

للمجموعة الضابطة لدقة التسديد نحو المرمى .

1-1-3- جدول رقم (07): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإختبار القبلي	الإختبار بعدي	المتوسط الحسابي	الإختبار القبلي	الإختبار بعدي	المتوسط الحسابي	الإختبار القبلي
2.81	1.16	1.16	2.81	1.16	1.16	2.81	1.16
- 0.81	1.16	1.16	- 0.81	1.16	1.16	- 0.81	1.16

جدول رقم (07) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى .

يوضح الجدول رقم (07) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) و بإنحراف معياري قدره (1.16) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (- 0.81) و إنحراف معياري (1.16) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- 2.32) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.042) بدرجة حرية (10) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى .

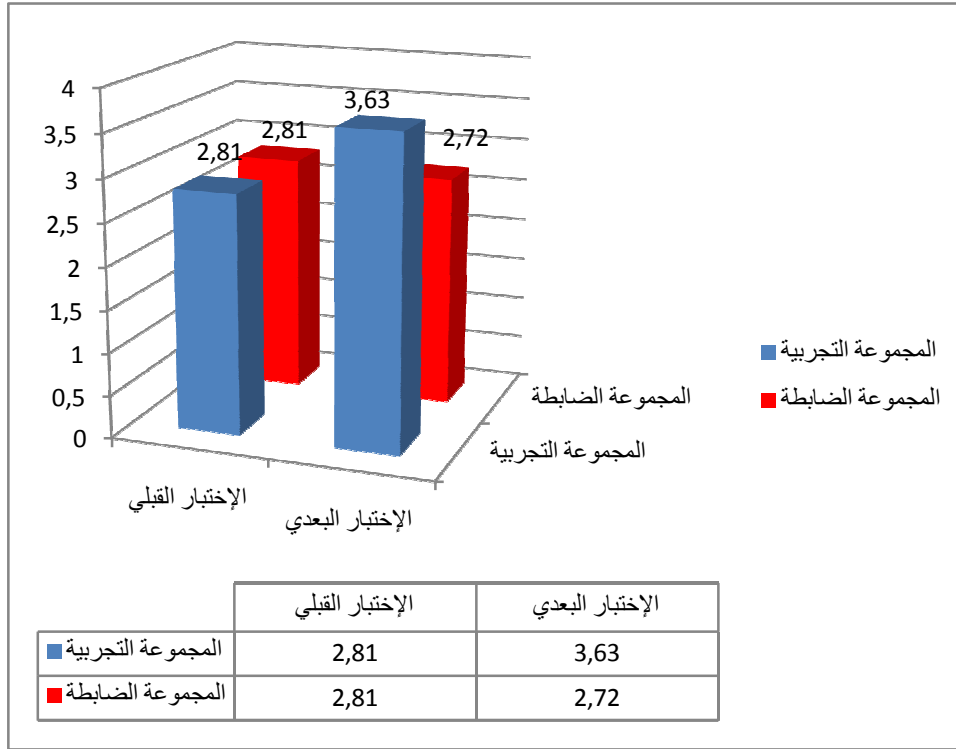
1-1-4- جدول رقم (08): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
3.63	0.67	2.673	20	0.05	0.015	دالة إحصائية
2.72	0.90					

جدول رقم (08) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي لدقة التسديد نحو المرمى .

يوضح الجدول رقم (08) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لدقة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (3.63) و بانحراف معياري قدره (0.67) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (2.72) و إنحراف معياري (0.90) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.673) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.015) بدرجة حرية (20) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (03) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في للإختبارين القبلي و البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى .

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

1-2-1- جدول رقم (09): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس القبلي للتمرير الطويل .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
3.36	0.67	1.722	20	0.05	0.17	غير دالة إحصائياً
2.81	1.07					

جدول رقم (09) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة

المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي للتمرير الطويل .

يوضح الجدول رقم (09) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للتمرير الطويل من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (3.36) و بانحراف معياري قدره (0.67) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (2.81) و إنحراف معياري (1.07) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.722) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.17) بدرجة حرية (20) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل عدم على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي للتمرير الطويل .

1-2-2- جدول رقم (10): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للتمرير الطويل .

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائياً	0.81	0.05	10	0.247	1.07	2.81	إختبار قبلي
					1.22	0.90	إختبار بعدي

جدول رقم (10): يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للتمرير الطويل .

يوضح الجدول رقم (10) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للتمرير الطويل من خلال هذا يتبين أن المجموعة الضابطة قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) و بإنحراف معياري قدره (1.07) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (0.90) و إنحراف معياري (1.22) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.247) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.81) بدرجة حرية (10) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة للتمرير الطويل.

1-2-3-جدول رقم (11): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للتمرير الطويل .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
إختبار قبلي	2.81	- 4.35	10	0.05	0.001	دالة إحصائية
إختبار بعدي	- 1.09					

جدول رقم (11): يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيالتمرير الطويل .

يوضح الجدول رقم (11) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لنسبة التمرير الطويلو من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) و بإنحراف معياري قدره (1.16) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (- 1.09)وإنحراف معياري (0.83) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- 4.35) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.001) بدرجة حرية (10) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، يدل على و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبيةللتتمرير الطويل.

1-2-4- جدول رقم (12): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي التمرير الطويل

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.000	0.05	20	6.892	0.52	4.45	المجموعة التجريبية
					0.64	2.72	المجموعة الضابطة

جدول رقم (12): يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة

المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي التميرير الطويل .

يوضح الجدول رقم (12) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي التميرير الطويلو من خلال هذا يتبين أن

المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (4.45) و بإنحراف معياري قدره

(0.52) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (2.72) و إنحراف

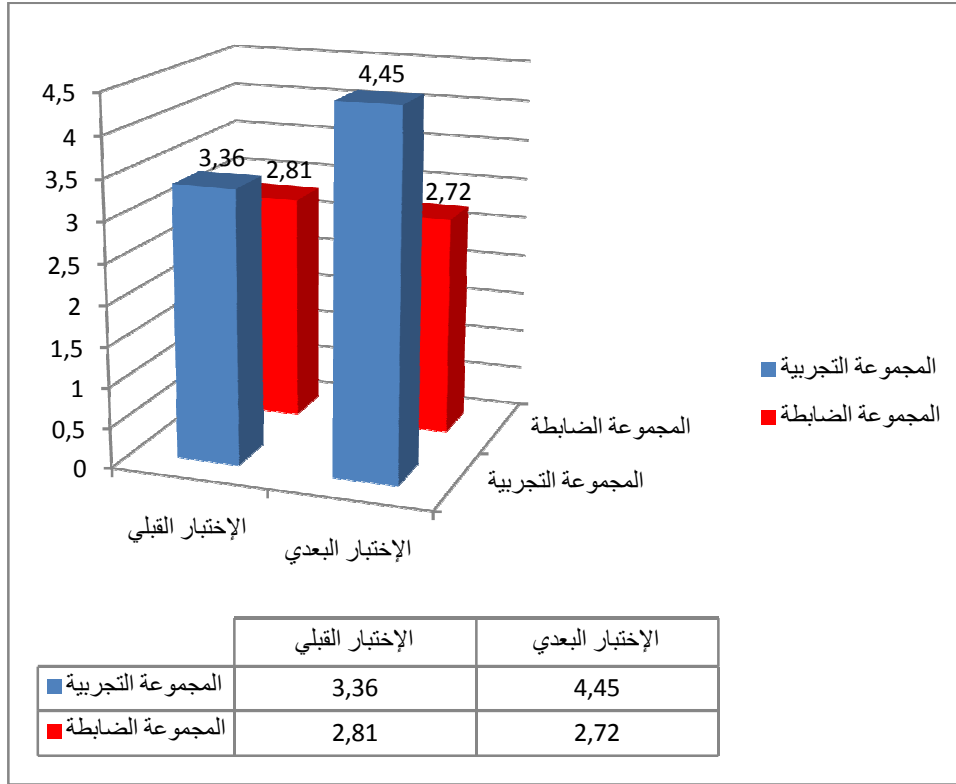
معياري (0.64) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.892) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000)

بدرجة حرية (20) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة

، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي التميرير

الطويل .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (04) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبارين القبلي و البعدي في التمرير الطويل .

1-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

1-3-1- جدول رقم (13): نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي لرمية التماس .

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائياً	0.834	0.05	20	0.213	0.89	7.1	المجموعة التجريبية
					0.9	7.01	المجموعة الضابطة

جدول رقم (13) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة

المعنوية بين العيتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

يوضح الجدول رقم (13) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى

و من خلال هذا يتبين أن العينة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (7.1) و

بانحراف معياري قدره (7.01) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره

(0.89) و إنحراف معياري (0.9) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.213) ، و بلغت قيمة الدلالة

المعنوية (0.834) بدرجة حرية (20) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر

من مستوى الدلالة ، يدل عدم على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة

في الإختبار القبلي لرمية التماس .

1-3-2- جدول رقم (14): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لرمية التماس .

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائياً	0.594	0.05	10	- 0.55	0.9	7.01	إختبار القبلي
					0.657	- 1.09	إختبار البعدي

جدول رقم (14): يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة

المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لرمية التماس .

يوضح الجدول رقم (14) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى

و من خلال هذا يتبين أن العينة الضابطة قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (7.01) و

بإنحراف معياري قدره (0.9) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره

(- 1.09) و إنحراف معياري (0.657) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- 0.55) ، و بلغت قيمة

الدلالة المعنوية (0.594) بدرجة حرية (10) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة

المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و

الإختبار البعدي للعينة الضابطة لرمية التماس.

1-3-3-جدول رقم (15):يمثل الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لرمية التماس .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
إختبار قبلي	7.1	0.89	10	0.05	0.000	دالة إحصائية
إختبار بعدي	- 1.28	0.60				

جدول رقم (15): يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة

المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لرمية التماس .

يوضح الجدول رقم (15) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لرمية التماس و من خلال هذا يتبين أن العينة

التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (7.1) و بانحراف معياري قدره (0.89)

، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (- 1.28) و إنحراف معياري (0.60)

، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- 6.97) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية

(10) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، يدل على و

جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للعينة التجريبية لرمية التماس .

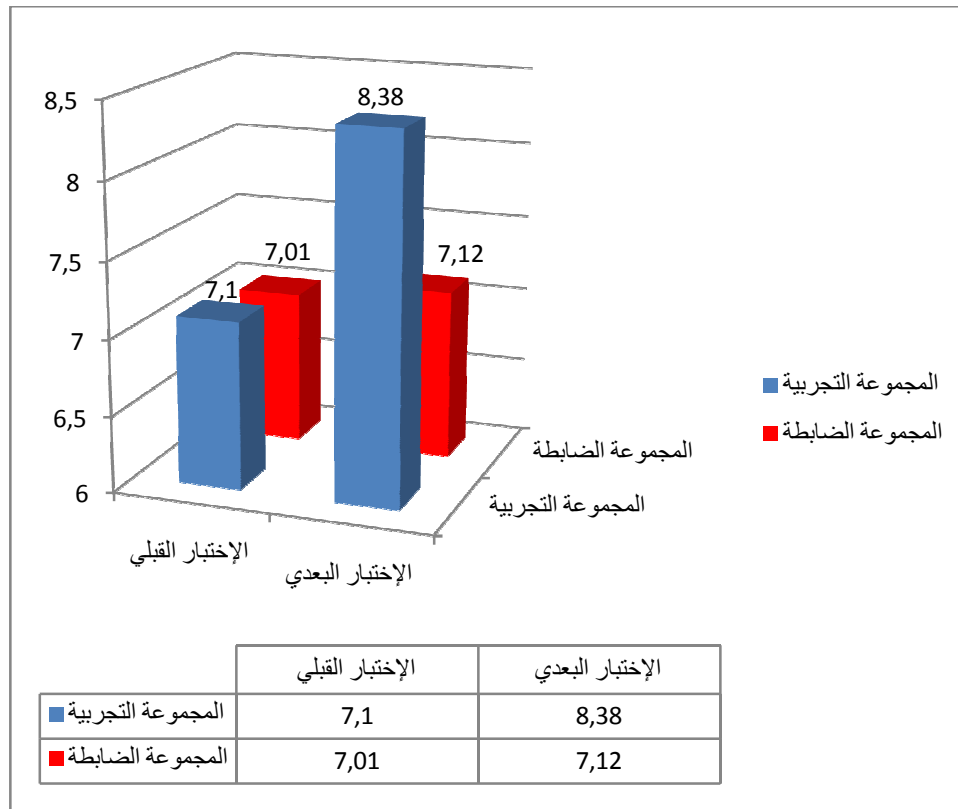
1-2-4- جدول رقم (16): نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لرمية التماس .

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.000	0.05	20	4.98	0.565	8.38	المجموعة التجريبية
					0.61	7.12	المجموعة الضابطة

جدول رقم (16): يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي لرمية التماس .

يوضح الجدول رقم (16) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لرمية التماسو من خلال هذا يتبين أن العينة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (8.38) و بإنحراف معياري قدره (0.565) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (7.12) و إنحراف معياري (0.61) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.98) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (20) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لرمية التماس

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (05) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبارين القبلي و البعدي في رمية التماس .

- الإستنتاج الجزئي الأول :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (05) الخاص بإختبار الدقة في التسديد ، لوحظ عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة و ذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (1) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، كما يوضح الجدول رقم (06) الذي تناول نتائج الفروق بين بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما دللت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (0.857) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، أما المقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (07) مايلي : قيمة الدلالة المعنوية (0.042) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي ، و كم بينت نتائج الجدول رقم (08) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار عدد كريات الدم البيضاء بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و أكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.015) و مستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجابا على دقة التسديد نحو المرمى و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (03) و هذا ما يتماشى مع دراسة إيناد حميد رشيد الخرجيا الموسومة بعنوان " تأثير إستخدام أسلوب الدائري و المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم "

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطور الدقة في التسديد نحو المرمى و بالتالي فالفرضية الأولى محققة .

- الإستنتاج الجزئي الثاني :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (09) الخاص بإختبار التمير الطويل ، لوحظ عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة و ذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.17) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، كما يوضح الجدول رقم (10) الذي تناول نتائج الفروق بين بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما دللت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (0.81) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، أما المقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (11) مايلي : قيمة الدلالة المعنوية (0.001) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي ، و كم بينت نتائج الجدول رقم (12) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار التمير الطويل بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و أكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.000) و مستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية مما تؤكد التدريب الدائري قد أثر إيجابا على دقة التسديد نحو المرمى و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (04) و هذا ما يتماشى مع دراسة إيباد حميد رشيد الخرجيا الموسومة بعنوان " تأثير إستخدام أسلوب الدائري و المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم " و دراسة علي زهير صالح حمو النعمان " أثر إستخدام تدريبات الأثقال و البليومترك على القدرة العضلية و بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم " و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطور التمير الطويل و بالتالي فالفرضية الثانية محققة .

- الإستنتاج الجزئي الثالث :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (13) الخاص بإختبار الدقة في التسديد ، لوحظ عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة و ذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.834) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، كما يوضح الجدول رقم (14) الذي تناول نتائج الفروق بين بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما دلت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (0.594) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، أما المقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (15) مايلي : قيمة الدلالة المعنوية (0.000) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي ، و كم بينت نتائج الجدول رقم (16) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار عدد كريات الدم البيضاء بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و أكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.000) و مستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجابا على دقة التسديد نحو المرمى و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (05) و هذا ما يتماشى مع دراسة صدوق حمزة الموسومة بعنوان " أثر إستخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطور رمية التماس و بالتالي **الفرضية الثالثة محققة .**

الاقتراحات والتوصيات :

بعدما قمنا بهذه الدراسة المتواضعة ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات العلمية والعملية التي رأينا أنها تتناسب مع نتائج التي توصلنا إليها ومن بينها،

*تكييف هذا البرنامج على فئة الناشئين للاستفادة منها، لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل.

تسطير برنامج أسلوب التدريب الدائري وفق المراحل الآتية :

*البدء بالتدريب البدني ثم التقنى مع مراعاة هاته المرحلة العمرية الحساسة جدا

*إجراء دراسات والتوفيق بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كرة القدم وذلك باستخدام

التدريب الدائري الذي يطور الجانبين معا في آن واحد.

*إجراء دراسات مشاهدة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

*استخدام اساليب علمية جديدة تبحث في هذه المراحل الحساسة

خاتمة:

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

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

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

قائمة المصادر
والمراجع

قائمة المراجع

-القران الكريم : آية (19) سورة النمل

أولاً:بالغة العربية

- 1- إبراهيم مفتي: 1990، الهجوم في كرة القدم، دار النشر العربي، القاهرة.
- 2- أبو عبده حسن: 2002، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم.
- 3- أكرم رضا : 2003 ، برنامج تدريب المدربين ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة.
- 4- الأطرش محمود : 2008 ، تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات التقنية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططية لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية).
- 5- الحوفي محمود الشافعي أحمد : 2005، تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندجة الهجومية لناشئ كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات
- 6- البساطي ، أمر الله أحمد: 1980 ، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأ المعارف الإسكندرية
- 7- الشيخ محمد يوسف: 1975 ، الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة ، نبع الفكر ، مصر
- 8- المنجد في اللغة العربية والأعلام : 1987 ، دار المشرق ، لبنان
- 9- البياتي ، ماهر ، يوسف : 2004 ، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية
- 10- بسطوسي أحمد : 1984 ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 11- ثامر محسن واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد.
- 12- جمعة طارق: 2000، أثر استخدام برنامج تدريبي لفترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة بنادي عجمان الرياضي بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة نظريات وتطبيقات.

- 13-حماد ، مفتي إبراهيم : 2002 ، أسس تنمية القوة بالمقومات للأطفال ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر
- 14-حماد مفتي إبراهيم: 2001 ، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تدريب - دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 15-حماد مفتي: 1992، دراسة الأداء البدني والمهاريوالخططي لناشئ كرة القدم تحت سن 12 سنة.
- 16-حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 41. بدون سنة
- 17-راتب كامل ، إبراهيم خليفة عبد ربه: 1994 ، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر .
- 18-رزق الله بطرس : 1992 ، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية المهارية ، مطبعة الإسكندرية ، مصر
- 19-رمضان رائد: 2008، تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام الأثقال على مستوى أداء المهارات المركبة وعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات
- 20-صالح إبراهيم: 1985، الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 21-عبد الباسط أحمد حسن ، ممدوح : 2002 ، تأثير استخدام تدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب وبعض مظاهر الأشباه لدى ناشئ كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية
- 22-عبد الفتاح أبو العلا: 1999، الاستشفاء في المجال الرياضي (السونا، التدليك، جلسات الماء، التغذية، التخلص من التعب)، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
- 23-علاوي ، محمد حسن ، رضوان ، محمد نصر الدين: 1987 ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 24-علاوي، محمد حسن: 1978 ، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، ط4 ، دار المعارف ، ، القاهرة

- 25-قاسم ،حسن حسين: 1997 ، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن ، ط1.
- 26-قاسم، حسن حسين : 1986 ، قواعد ، طرق ، تمارينات برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد .
- 27-كمال جميل الرضي: 2002 ، التدريب للقرن 21 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط1.
- 28-محسن ثامر ، ناجي واثق : 1989 ، كرة القدم وعناصره الاساسية ، مطبعة بغداد ، العراق.
- 29-محمد حسن علاوي: 2002 ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر ، القاهرة مصر
- 30-محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : 1999 ، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي
- 31-محمد لطفي السيد ، وجدي مصطفى الفاتح : 2002 ، الأسس العلمية للتدريب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، مصر ، ط1
- 32-محمد جابر: 1996 ، دليل القياسات الحتمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف بالإسكندرية
- 33-مختار حنفي محمد: 1994 ، برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي
- 34- مفتي إبراهيم حماد: 1998، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة، ط1، دار الفكر العربي ، مصر القاهرة.
- 35-وجيه محبوب : 1987 ، التحليل الحركي ، جامعة بغداد العراق .
- 37-ندا نبيل: 1997، دراسة مقارنة بين بعض فرق الدرجة الثانية لكرة القدم بمحافظة الشرقية في المستوى البدني والمهاري، مجلة نظريات وتطبيقات
- أطروحات والرسائل العلمية:

بن زيدان عبد الغفور، سعداني الجمعي: مذكرة نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، استخدام أسلوب الدائري وأثره على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة (أشبال)، جامعة المسيلة.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية

36-Dérawall, j. 1982 Football – lehrplan 1, BLV
verlagsgesellschaftmunchen.

37-Sexton. P.1981 Taklesoccet, stanlapaul London.

38- Rais, R, Dremate. C, 1997, speed performance of
eliteyoungsoccerplayers, coaching and sport science- journal,
romes.

39-Thomas Hil " 1987 " Manvel de l'educationspotive,
editionvigot. Paris.

40-Weineck gurgain " 1990 " Manuel d'entrainement Traduit par
michelportman et Robert
4eme edition ED, paris.

اللاحق

الملحق رقم (01): العينة التجريبية :

الرقم	الإسم واللقب	الطول	الوزن	السن
01	بن قرينة علي	161	39	14
02	صخري نصر الدين	163	53	13
03	بوخالفة إسلام	151	31	13
04	براهيمي محمد	158	41	13
05	غزال جيلاني	157	50	13
06	عثماني لحضر	155	40	14
07	حبشي كمال	150	34	13
08	بن عطية فاروق	149	50	13
09	جيدول صلاح	148	40	14
10	بن زاهية كريم	160	50	14
11	حميدة محمد	145	34	13

العينة الضابطة :

الرقم	الإسم واللقب	الطول	الوزن	السن
01	دكاني مصعب	144	30	13
02	عراي جيلاني	144	31	14
03	لقرب محمد	150	40	14
04	سلطاني يوسف	161	50	13
05	حميدة محمد	155	35	13
06	لباشرية حمودة	148	35	13
07	عمري جيلاني	150	38	13
08	قمان سفيان	159	42	13
09	قطشة حمزة	154	41	14
10	لملومة علي	149	39	14
11	طاهري همام	157	46	14

جامعة زيان عاشور بالجلفة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي السادة الاساتذة و المختصين في الاختبارات المهارية

السيد :المخترم

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

يقوم الطلبة بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص التدريب الرياضي بعنوان :

"أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين"

الفرضية العامة :

- يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

لكونكم ذوي الخبرة و الاختصاص و نظرا لما تتمتعون به من قدرة و دراية في هذا المجال يرجى تفضلكم بتحديد اهم الاختبارات المهارية التي تصلح و تساعد الباحث في انجاز بحثه و ذلك بتحديد تسلسله على حسب الأهمية.

الطلبة : -حفاف بلقاسم

-بوعمامة يحيى

شاكرين تعاونكم في خدمة للبحث العلمي

ملاحظة

*تحديد أهم الاختبارات المهارية التي تصلح و تساعد الباحث في انجاز بحثه و ذلك بتحديد تسلسله على حسب الأهمية (1،2،3)

*يمكن إضافة أو تعديل الاختبار ان كان يخدم المهارة

القائمة الاسمية للمحكمين

الامضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	الاساتذة المحكمين
	جامعة الجلفة	أ.محاضر أ	قصار الماحي
	جامعة الجلفة	أ.محاضر ب	طش عبد القادر
	جامعة الجلفة	أ.محاضر ب	ديسي رضوان
	جامعة الجلفة	أ.محاضر ب	عمر اوي محمد

التسديد نحو المرمى

تعديل أو إضافة	الترتيب	الاختبارات	الصفات البدنية
		<p>الهدف :</p> <p>قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى.</p> <p>طريقة الاداء :</p> <p>يقوم اللاعب بتصويب الكرة الأولى نحو القسم الاول من يمين المرمى والكرة الثانية نحو القسم الثاني من المرمى وهكذا على الترتيب</p>	
		<p>الهدف :</p> <p>التصويب على المرمى</p> <p>طريقة الاداء :</p> <p>-يجب ضرب الكرة من منطقة الجزاء</p> <p>-يجب ضرب الكرة وهي ثابت</p> <p>-تعطى خمس محاولات لكل لاعب</p>	<p>الدقة في التسديد نحو المرمى</p>
		<p>هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى</p> <p>الأدوات المستعملة : حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام ، عدد من الكرات</p> <p>طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة فوق نقطة 18 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .</p>	

التمرير الطويل

الصفات البدنية	الاختبارات	الترتيب	تعديل أو إضافة
التمرير الطويل	<p>الهدف :</p> <p>قياس قدرة اللاعب على ضرب الكرة لابتعد مسافة ممكنة ،عن طريق ضرب الكرة المرتدة من الارض باحدى القدمين</p> <p>طريقة الاداء :</p> <p>لاحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية :</p> <p>الفشل في ضرب الكرة</p> <p>ضرب الكرة قبل ان تصل الارض</p> <p>عدم مواجهته للمنطقة المخصصة للأداء</p>		
	<p>الهدف :</p> <p>قياس دقة التمرير الطويل العكسى .</p> <p>طريقة الاداء :</p> <p>يركل اللاعب الكرة عاليا بقدمه اليمنى لتسقط في المربع الايسر من الملعب ، ثم يركل الكرة بالرجل اليسرى لتسقط الكرة داخل المربع الايمن ،ويستمر الاداء بحيث يتم ركل كرتين بالرجل اليمنى وكرتين بالرجل اليسرى اما الكرة الخامسة فيختار اللاعب الرجل الضاربة والمربع</p>		
	<p>الهدف:</p> <p>يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير الطويل</p> <p>طريقة أداء :</p> <p>من على بعد 15 مترا حول نقطة وضع الكرة توضع عارضتين صغيرتين 2م طول و1م عرض توضع 6كرات في عدة مناطق بشرط تكون نفس المسافة وحساب كل نقطة عندى الهدف</p>		

			التمرير الطويل
			رمية التماس

رمية التماس

تعديل أو إضافة	الترتيب	الاختبارات	الصفات البدنية
		<p>الهدف :</p> <p>قياس الدقة والقدرة على وضع الكرة في منطقة المحددة للاعب وبشكل قانوني</p> <p>طريقة الاداء :</p> <p>-ان تكون القدمين خلف خط التماس وان تصل احدى القدمين على الارض اثناء رمى الكرة</p> <p>-ترمى الكرة باليدين معا ،وتتركها وهي فوق الراس</p> <p>-يتم رمى الكرة واللاعب مواجه الملعب</p>	رمية التماس
		<p>الهدف :</p> <p>قياس قوة الذراعين على رمى الكرة لا بعد مسافة</p> <p>طريقة الاداء :</p> <p>يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكا بالكرة ،يرمى اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لا بعد مسافة ممكنة ،يعطى اللاعب ثلاث محاولات ولا تحسب الرمية الغير قانونية</p>	
		<p>الهدف:</p> <p>قياس قوة دفع الكرة من الثبات</p> <p>طريقة الاداء :</p> <p>-يكونا القدمين ثابتين وراء الخط مباشرة</p> <p>-المسافة غير محددة</p> <p>حساب المسافة عند سقوط الكرة مباشرة</p>	

			التمرير الطويل
			رمية التماس

الزمن الكلي للتمرين	الحمولة			التمرين	المراحل	الوحدة التدريبية	الأسبوع	
	الراحة	الحجم						الشدة
		التكرارات	المجموعا تا					
'10					الإحماء : - جري حول الملعب - تمارين إطالة لمختلف العضلات - لعبة رياضية	01	01	
3د	د/ث 1.30	3	1	متوسطة	الدائرة الأولى : التصويب على المرمى توضع أربع كرات على كل خطوط منطقة الجزاء، بين كل كرة وأخرى مسافة 1م، ويقف عند الكرة الأولى عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بتصويب الكرات بالتتابع			
9د	د.30 ث/د	4	1		الدائرة الثانية : التمرير الطويل لاعبان متواجهان تمرير الكرة والرجوع أو الجري خلفا عدة ياردات، ثم الجري للأمام مرة أخرى لتمرير الكرة للزميل، علما بأن المسافة التي بين اللاعبين (10م)			
40ث	5ث	2	2		الدائرة الثالثة : رمية التماس وقوف عمودي، الظهر مواجه لظهر الزميل تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين ثم أعلى الرأس			
'07					العودة إلى الحالة الطبيعية : - جري خفيف - تمارين الإطالة			المرحلة الختامية

الزمن الكلي للتمرين	الحمولة			التمرين	المراحل	الوحدة التدريبية	الأسبوع	
	الراحة	الحجم						الشدة
		التكرارات	المجموعا تا					
'10					الإحماء : - جري حول الملعب - تمارين إطالة لمختلف العضلات - لعبة التمريرات العشر			
6د	2د	2	1	متوسطة	الدائرة الأولى : التصويب على المرمى توضع (5) كرات خارج منطقة الجزاء بين كل منها مسافة 2م تقريبا ، يقف خلف كل كرة لاعب على بعد 5م ، يجري اللاعب نحو الكرة ويصوب على المرمى	02	01	
3د	1.30	3	1		الدائرة الثانية : التمرير الطويل يجلس اللاعب على بعد 15م من المرمى ظهره له ومعه كرة يرمى اللاعب الكرة خلف ظهره ، ثم يتدحرج خلفا ويقف ليصوب الكرة نحو المرمى بمجرد ارتدادها من الارض			
40ث	10ث	2	3		الدائرة الثالثة : رمية التماس وقوف عمودي ، ثبات الوسط ، تمرير الكرة حول الجذع جانبا بالتبادل			
'07					العودة إلى الحلة الطبيعية : - جري خفيف - تمارين الإطالة			

الزمن الكلي للتمرين	الحمولة			التمرين	المراحل	الوحدة التدريبية	الأسبوع	
	الراحة	الحجم						الشدة
		التكرارات	المجموعا تا					
'10				الإحماء : - جري حول الملعب - تمارين إطالة لمختلف العضلات - لعبة رياضية	المرحلة التمهيدية	01	02	
3د	90ث	3	1	الدائرة الأولى : التصويب على المرمى يمرر(أ) الكرة الى (ب) بباطن القدم تمريرة قطرية - يجري(ب) بالكرة حتى خط المرمى ، ثم يركل الكرة بوجه القدم الداخلى عاليا الى (ا) بالتصويب نحو المرمى مباشرة	المرحلة الرئيسية			
6د	2د	2	2	الدائرة الثانية : التمرير الطويل يقف اللاعبون عند زوايا مثلث متساوي الاضلاع طوله (20) متر، يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة الى (أ) والجري ليقف خلف(ج)،و ثم يمرر(أ) الكرة الى (ج)، ويجري ليقف خلف (ب)نويقوم(ج) بنفس العمل وهكذا يستمر الاداء				
40ث	10ث	2	2	الدائرة الثالثة : رمية التماس وقوف عمودي، انشاء الجذع ، أماما مسك الكرة تحريك الكرة بيد واحدة حول رجل ، ثم نقلها لليد الأخرى لتحريكها حول الرجل الأخرى.				
'07				العودة إلى الحالة الطبيعية : - جري خفيف - تمارين الإطالة	المرحلة الختامية			

الزمن الكلي للتمرين	الحمولة			التمرين	المراحل	الوحدة التدريبية	الأسبوع	
	الراحة	الحجم						الشدة
		التكرارات	المجموعا ت					
'10					الإحماء : - جري حول الملعب - تمارين إطالة لمختلف العضلات - لعبة رياضية	المرحلة التمهيدية		
3د	90ث	3	1	متوسطة	الدائرة الأولى : التصويب على المرمى يجري (أ) بالكرة بجانب خط الجانب لمنطقة الجراء، ثم يركل الكرة الى (ب) بوجه القدم الداخلي .يجري(ب) بالكرة خطوتين ، ثم يصوب على المرمى بوجه القدم ويجري ليقف في قاطرةأ	المرحلة الرئيسية	02	
3د	90ث	2	1		الدائرة الثانية : التمرير الطويل يقف اللاعبون عند زوايا مثلث متساوي الاضلاع طوله (20) متر، يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة الى (أ) والجري ليقف خلف(ج)،و ثم يمرر(أ) الكرة الى (ج)، ويجري ليقف خلف (ب) ويقوم(ج) بنفس العمل وهكذا يستمر الاداء			
6د	90ث	3	1		الدائرة الثالثة : رمية التماس لاعبان المسافة بينهما10م يتبادل اللاعبان رمي الكرة باليدين بالطريقة الصحيحة، مع زيادة المسافة			
'07					العودة إلى الحالة الطبيعية : - جري خفيف - تمارين الإطالة	المرحلة الختامية	02	

الزمن الكلي للتمرين	الحمولة			التمرين	المراحل	الوحدة التدريبية	الأسبوع	
	الراحة	الحجم						الشدة
		التكرارات	المجموعا تا					
'10					الإحماء : - جري حول الملعب - ترمينات إطالة لمختلف العضلات - لعبة رياضية	01	03	
3د	90ث	3	1	متوسطة	الدائرة الأولى : التصويب على المرمى اخذ مسافة 2م لاعبين متقابلين اللاعب الاول يقوم بتمرير الكرة نصف عالية يقوم اللاعب الثاني باستقبالها واحمادها بقدمه او فخذها او صدره ثم يسدد الكرة نحو الرمى			
2د	90ث	5	1		الدائرة الثانية : التمرير الطويل لاعبان المسافة بينهم (20-30)م يقوم اللاعبين بالتمرير بعد جري مسافة 5م بسرعة ومحاولة توصيل الكرة			
8د	2د	6	1		الدائرة الثالثة : رمية التماس تبادل الرمية الجانبية بن لاعبين المسافة بينهما 10م من حالة الثبات			
'07					العودة إلى الحالة الطبيعية : - جري خفيف - ترمينات الإطالة	المرحلة الختامية		

الزمن الكلي للتمرين	الحمولة			التمرين	المراحل	الوحدة التدريبية	الأسبوع	
	الراحة	الحجم						الشدة
		التكرارات	المجموعات					
'10				الإحماء : - جري حول الملعب - تمارين إطالة لمختلف العضلات - لعبة رياضية	المرحلة التمهيدية	02	03	
٥د	2	5	متوسطة	الدائرة الأولى : التصويب على المرمى اللاعب (1) ثابت بجوزته الكرات يمرر (1) الكرة الي (2) الذي يراوغ رقم (3) المدافع السليبي، ثم يقوم بالتصويب على المرمى	المرحلة الرئيسية			
٥د	30ث	5		الدائرة الثانية : التمرير الطويل لاعبان متقابلان المسافة بينهما 35م، يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة الى اللاعب (2)، ويجري ليدور حول العلامة التي تبعد عنه 7م يقوم (2) باستلام الكرة وتمريرها الى (1) ويجري ليدور حول العلامة وهكذا.				
٦د	2د	6		الدائرة الثالثة : رمية التماس تبادل الرمية الحانوية بين لاعبين المسافة بينهما 15م من حالة الركض				
'07				العودة إلى الحالة الطبيعية : - جري خفيف - تمارين الإطالة	المرحلة الختامية			

الزمن الكلي للتمرين	الحمولة			التمرين	المراحل	الوحدة التدريبية	الأسبوع	
	الراحة	الحجم						الشدة
		التكرارات	المجموعا ت					
'10				الإحماء : - جري حول الملعب - تمارين إطالة لمختلف العضلات - لعبة رياضية	المرحلة التمهيدية			
٥د	٥د	5	1	الدائرة الأولى : التصويب على المرمى يقوم اللاعب بتصويب الكرة الأولى نحو القسم الاول من يمين المرمى والكرة الثانية نحو القسم الثاني من المرمى وهكذا على الترتيب	المرحلة الرئيسية	01	04	
٥د	30ث	5	2	متوسطة الدائرة الثانية : التمرير الطويل يركل اللاعب الكرة عاليا بقدمه اليمنى لتسقط في المربع الايسر من الملعب ، ثم يركل الكرة بالرجل اليسرى لتسقط الكرة داخل المربع الايمن ، ويستمر الاداء بحيث يتم ركل كرتين بالرجل اليمنى وكرتين بالرجل اليسرى اما الكرة الخامسة فيختار اللاعب الرجل الضاربة والمربع				
٦د	٥د	6	2	الدائرة الثالثة : رمية التماس من وضع الوقوف واللاعب ممسك بالكرة يقوم بلمس الكرة بالأرض ، يثني الركبتين ومن هذا الوضع يقوم بالقفز لأعلى ، ثم الهبوط على الأرض وتكرار العمل دون توقف				

'07				العودة إلى الحالة الطبيعية : - جري خفيف - تمارين الإطالة	المرحلة الختامية		
-----	--	--	--	--	---------------------	--	--

الزمن الكلي للتمرين	الحمولة			التمرين	المراحل	الوحدة التدريبية	الأسبوع	
	الراحة	الحجم						الشدة
		التكرارات	المجموعا ت					
'10				الإحماء : - جري حول الملعب - تمارين إطالة لمختلف العضلات - لعبة رياضية	المرحلة التمهيدية	02	04	
٥د	2	5	1	الدائرة الأولى : التصويب على المرمى من على بعد 15 مترا حول نقطة وضع الكرة توضع عارضتين صغيرتين 2م طول و 1م عرض توضع 6كرات في عدة مناطق .	المرحلة الرئيسية			
٥د	٢د	5	متوسطة	الدائرة الثانية : التمرير الطويل يقف (أ،ب) على بعد 50م من المرمى، يقف (ج،د) أمامهم جانبا على بعد 40م من المرمى، يمرر (أ) الكرة إلى (ج) بنفس الوقت يمرر (ب) الكرة إلى (د) بيجري (أ،ب) اماما لاستقبال التمريرة القادمة لهما من (ج،د) والتصويب على المرمى مباشرة من عند خط منطقة الجزاء				

٦	٢	6	1	الدائرة الثالثة : رمية التماس يقوم اللاعب برمي الكرة عاليا ومسكها في الهواء قبل ارتطامها في الارض		
'07				العودة إلى الحالة الطبيعية : - جري خفيف - تمارين الإطالة	المرحلة الختامية	