



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



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس  
تحت عنوان:

أثر التدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى  
لاعبي كرة القدم .  
دراسة ميدانية: على بعض أندية ولاية الجلفة " صنف أوسط "

إشراف الأستاذ:

\* محمد رضا سربوت.

إعداد الطالب:

- أسامة دكاني .
- بالقاسم خليف .

الموسم الجامعي :

2017/2016

قال الله تعالى :

(( يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ

و الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

و اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ))

الآية (11) سورة الرعد

جامعة زيان عاشور الجلفة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تحت عنوان:

أثر التدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى  
لاعبي كرة القدم .

دراسة ميدانية: على بعض أندية ولاية الجلفة " صنف أواسط "

\* اللجنة المناقشة :

.....- مشرفا

.....- رئيسا

.....- مناقشا

الموسم الجامعي :

2017/2016

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل أفراد عائلتي  
وإلى كل الأهل والأقارب وجميع الأحبة والأصدقاء  
من بعيد أو من قريب و إلى روح أستاذنا يزيد بن  
عبد الله " رحمه الله " تقديرا و إحتراما، كما أتوجه  
بإهداء هذا العمل والمجهود إلى جميع الأساتذة  
والمختصين والطاقم الإداري .

## شكر و تقدير

الحمد لله وحده و الصلاة و السلام على من لا  
نبي بعده إن الحمد لله و الشكر لله لا يكفیان  
وحدھما للتوفیق فیما یسعی إلیه الإنسان  
أتقدم بالشكر إلى كل من وجهنا و ساعدنا  
في بذل مجهوداتنا في هذا العمل المتواضع  
خالص الشكر و التقدير للأستاذ المشرف  
" سربوت محمد رضا " وكل الأساتذة و المختصین  
الذین لم یخلو علینا بنصائحهم القيمة .

## فهرست المحتويات

..... مقدمة

### الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية .....
- 2- فرضيات الدراسة .....
- 3- أهداف الدراسة .....
- 4- أهمية الدراسة .....
- 5- أسباب اختيار الموضوع .....
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات .....
- 7- الدراسات السابقة والمشاهدة .....
- ..... خلاصة

### الجانب النظري

#### الفصل الأول : التدريب الدائري

- 1- تمهيد .....
- 1- طريقة التدريب الدائري.....
- 1-1 - مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي.....
- 1-2- تأثيرها.....
- 1-3-أسباب عدم استغلال فرص التدريب.....
- 1-4- طرق التدريب.....
- 1-4-1- مفهوم طرق التدريب.....
- 1-4-2- أنواع الطرق للتدريب.....
- 1-4-3- طريقة التدريب المستمر.....

- ..... 4-4-1- طريقة التدريب الفتري
- ..... 5-1- تطبيق طرق التدريب من خلال التنظيم الدائري
- ..... 1-5-1- تطبيق طريقة التدريب المستمر من خلال التنظيم الدائري
- ..... 2-5-1- تطبيق طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة من خلال التنظيم الدائري
- ..... 3-5-1- تطبيق طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة من خلال التنظيم الدائري
- ..... خلاصة

## الفصل الثاني :

### مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم

- ..... تمهيد
- ..... 1- مهارة التسديد
- ..... 1-1- المهارات الأساسية كوسائل لتنفيذ خطط اللعب
- ..... 2-1- التصويب على المرمى
- ..... 3-1- أسباب عدم استغلال فرص التدريب
- ..... 4-1- تشجيع التمرير على حساب التصويب
- ..... 5-1- التغاضي عن توجيه اللاعب الذي يحجم عن التصويب وهو في موقف يمكن أن يصب منه
- ..... 6-1- أسباب فشل التصويب على المرمى
- ..... 7-1- عدم الاهتمام بتمرينات التصويب التي تشبه ما يحدث في المباراة
- ..... 8-1- تغاضي المدرب أو إخفاقه في تصحيح النواحي الفنية في التصويب
- ..... 9-1- منطقة التصويب المؤثر
- ..... 10-1- تنفيذ التصويب السريع داخل منطقة التصويب المؤثر ( المنطقة الخطرة )
- ..... 11-1- مناطق أخرى للتصويب المؤثر
- ..... 12-1- العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التصويب
- ..... 13-1- دقة وقوة التصويب
- ..... 14-1- متى تتغلب القوة أثناء التصويب
- ..... 15-1- متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التصويب

- 16-1- ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى.....
- 17-1- الزاوية التي تصوب إليها الكرة.....
- 18-1- توقيت التصويب.....
- 2- كرة القدم.....
- 1-2- تعريف كرة القدم.....
- 2-2- قوانين اللعبة.....
- 2-3- أخطاء كرة القدم.....
- 2-4- ملعب كرة القدم.....
- 2-4- مخطط ملعب كرة القدم.....
- ..... خلاصة

## الفصل الثاني :

### الفئة العمرية - أواسط -

- ..... تمهيد
- 1- الفئة العمرية ( 17 - 20 ).....
- 1-1- فئة الأواسط.....
- 1-2- مفهوم المراهقة.....
- 1-3- المراهقة و مراحلها.....
- 1-3-1- المراهقة في مرحلتها المبكرة.....
- 1-3-2- المراهقة في مرحلتها الوسطى.....
- 1-3-3- المراهقة في مراحلها المتأخرة.....
- 1-4- العوامل المؤثرة في الطفولة.....
- 1-5- أهمية النشاط الرياضي و التربية البدنية والتدريب الرياضي بالنسبة للمراهق.....
- ..... خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد .....
- 1- الدراسة الاستطلاعية.....
- 2- المنهج المستخدم .....
- 3- مجتمع البحث.....
- 4- عينة البحث و كيفية اختيارها.....
- 1-4- عينة البحث.....
- 2-4- خصائص العينة.....
- 3-4- تجانس العينة.....
- 1-3-4- عرض و تحليل نتائج تجانس العينة.....
- 1-3-4- عرض و تحليل التوزيع الإعتدالي للعينتين التجريبية و الضابطة.....
- 4-4- كيفية اختيارها.....
- 5- المجال المكاني و الزماني.....
- 1-5- المجال المكاني.....
- 2-5- المجال الزماني.....
- 6- حدود البحث.....
- 1-6- المتغير المستقل.....
- 2-6- المتغير التابع.....
- 7- الشروط العلمية للأداة.....
- 1-7- الصدق.....
- 2-7- الثبات.....
- 3-7- الموضوعية.....
- 8- ادوات الدراسة .....
- 1-8- تعريف الإختبار.....
- 2-8- مهام الإختبار.....
- 3-8- شروط أداء الإختبارات.....

.....	4-8- ضبط الإختبار
.....	5-8- مواصفات الإختبارات و القياسات
.....	1-5-8- إختبار قوة التسديد
.....	2-5-8- إختبار الدقة
.....	3-5-8- إختبار التقنيات الأساسية للتسديد
.....	9- إجراءات التطبيق الميداني
.....	1-9- طريقة تدريب العينة التجريبية
.....	2-9- إجراء الإختبار القبلي
.....	3-9- إجراءات الإختبار البعدي
.....	10- الأدوات الإحصائية المستعملة
.....	1-10- المتوسط الحسابي
.....	2-10- معامل الارتباط بيرسون
.....	3-10- الإختبار ( T )
.....	11- صعوبات البحث
.....	خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثاني : عرض ، تحليل و مناقشة النتائج

.....	1- تمهيد
.....	1- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية
.....	1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
.....	1-1-1- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي لقوة التسديد نحو المرمى
.....	1-1-2- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في قوة التسديد نحو المرمى
.....	1-1-3- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في قوة التسديد نحو المرمى

- 1-1-4- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لقوة التسديد نحو المرمى.....
- 1-1-5- الإستنتاج الجزئي الأول.....
- 1-2-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.....
- 1-2-1- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى.....
- 1-2-2- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى.....
- 1-2-3- عرض و تحليل نتائج يمثل الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الدقة التسديد نحو المرمى.....
- 1-2-4- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لقوة التسديد نحو المرمى.....
- 1-2-5- الإستنتاج الجزئي الثاني.....
- 1-3-1- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى.....
- 1-3-2- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى.....
- 1-3-3- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى.....
- 1-3-4- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى.....
- 1-3-5- الإستنتاج الجزئي الثالث.....
- 2- الإستنتاج العام.....
- خاتمة و إقتراحات.....

..... قائمة المراجع

..... الملحق

## فهرست الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
	يبيّن مقارنة بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الإلتواء للعينة التجريبية	<b>01</b>
	يبيّن مقارنة بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الإلتواء للعينة الضابطة	<b>02</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي لقوة التسديد نحو المرمى	<b>03</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لقوة التسديد نحو المرمى	<b>04</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لقوة التسديد نحو المرمى	<b>05</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي لقوة التسديد نحو المرمى	<b>06</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى	<b>07</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لقوة التسديد نحو المرمى	<b>08</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى	<b>09</b>
	يبيّن 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	<b>10</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى	<b>11</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة	<b>12</b>

	المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى	
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى	<b>13</b>
	يبيّن الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى	<b>14</b>

## فهرست الأشكال

الصفحة	الأشكال	الرقم
	يبين مخطط ملعب كرة القدم	<b>01</b>
	يوضح معامل الإلتواء للعينه التجريبية	<b>02</b>
	يوضح معامل الإلتواء للعينه الضابطة	<b>03</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى	<b>04</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للعينه الضابطة في الإختبار القبلي و البعدي للقوة في التسديد نحو المرمى	<b>05</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية و الأنحراف المعياري بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي للقوة في التسديد نحو المرمى	<b>06</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي للدقة في التسديد نحو المرمى	<b>07</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للعينه الضابطة في الإختبار القبلي و البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى	<b>08</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى	<b>09</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى	<b>10</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى	<b>11</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للعينه الضابطة في الإختبار القبلي و البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى	<b>12</b>
	يبين الفرق في المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى	<b>13</b>
	يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى	<b>14</b>

## مقدمة :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها تطور طرق التدريب، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا . ولقد رأى المختصون أن لطرق التدريب تأثير على الأداء المهاري ، عند لاعبي كرة القدم ، والمعروف عن كرة القدم اتقان لمجموعة المهارات الحركية الخاصة باللعبة سواء بالكرة او بدون كرة وعلى غرار كل مهارات كرة القدم فإن مهارة التسديد نحو المرمى عن بعد هو من أهم المهارات في الجانب التقني وبالمقارنة مع ما وصلت إليه الكرة العالمية في هذا الميدان فإن مردودها في الجزائر يبدو هزيلا حيث يكاد ينعدم التسديد نحو المرمى عن بعد في معظم مباريات البطولة سواء عند الفرق الكبرى أو الصغرى وبعد عدة ملاحظات ومتابعة بعض الفرق يبدو أن سبب هذا الضعف يكمن في الطرق التدريبية و التعليمية المتبعة والتي مازلت تعتمد على الاسلوب التقليدي وعدم إستعمال الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة الحركية المناسبة أو لصفة البدنية المناسبة . ولا يخفى علينا أن المراحل السنوية الوسطى هي أهم المراحل التدريبية و أفضلها في شتى المجالات وفي كرة القدم تظهر أهمية العمر خاصة في الأعداد التقني الذي أهملناه صعب علينا إعدادها في مراحل متأخرة ولذلك معظم الباحثين والمدربين يبحثون على الاهتمام بالجانب التعليمي في مراحل مبكرة ومحاولة السمو بالتقنيات إلى الألية والدقة حتى الأبداع والابتكار مع العمل على إزالة الأخطاء نهائيا في المراحل الأولى من العملية التعليمية . كما لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في إختيار الطريقة التدريبية المناسبة وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين خاصة في المراحل الوسطى ، وقد شملت دراستنا الإطار العام للدراسة و جانبين النظري و التطبيقي ، حيث تضمن الإطار العام للدراسة على مقدمة وإشكالية البحث ، الفرضيات وأهمية البحث بالإضافة إلى أهدافه وأسباب اختياره ، وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات وبعض الدراسات السابقة أما الجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول ، الفصل الأول تحدثنا فيه عن التدريب الدائري مفهومه و خصائصه ، طرق التدريب و تم التخصص في الحديث عن طريقة التدريب المستمر و التدريب الفترتي و كيفية تطبيق طرق التدريب من خلال التنظيم الدائري . أما

الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى التحدث عن مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم ، و ذلك بالتطرق إلى المبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها ، وكذا الحديث عن مهارة التسديد بمفهومها و أنواعها و طرق أدائها ، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه المرحلة العمرية الخاصة بالأواسط من 17 إلى 20 سنة بـمميزاتها وأهم خصائص لاعبي هذه المرحلة التشريحية و المرفلوجية و الفيزيولوجية والنفسية . ومختلف التطورات التي تحدث في هذه المرحلة . أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين، الفصل الأول تم ذكر الطرق المنهجية للبحث ، أما الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الإطار العام

للدراسة

## 1- الإشكالية :

إن تبني نظام تعليمي باعتماد طرق تدريبية مناسبة لكل مهارة أمر لا يستهان به لما له من دور فعال في إنجاح هذا النظام ولأن التعلم هو عملية تلقي المعرفة والقيم والمهارات من خلال الدراسة والتعليم مما يؤدي إلى تغيير دائم في السلوك وإعادة تشكيل بنية تفكير الفرد العقلية ومن أبرز السبل للتعلم إستعمال طريقة التدريب الدائري فمثلا هذه الطريقة البالغة الأهمية لكونها تساهم بشكل كبير في تنمية تطوير القوة العضلية القصوى ، تطوير السرعة ، القوة المميزة بالسرعة . ( أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، 2003 ، ص : 247 )

وانطلاقا من أن الرياضة فن ، أخلاق ، وتربية فالفرد يتعلم مهارات ويتلقى قدرات بدنية وروحية من خلال التنافس مع الآخرين إما بشكل فردي أو جماعي ، ولعل أبرز أشكال التنافس الجماعي كرة القدم ، وتعتبر هذه الرياضة الأكثر شعبية في العالم و التي يلعبها فريقان يتنافسان على تسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر ، ويضم فريق كرة القدم إحدى عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين في الاحتياط ، ويمكن تبديل ثلاث لاعبين على الأكثر أثناء المباراة . تلعب كرة القدم على مستطيل من العشب الطبيعي أو الاصطناعي ، أو مستطيل رملي ، مع وجود مرميين في مركزي الملعب ، والغرض من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم ويلعب اللاعبون بالكرة باستخدام أرجلهم للركل ، واستعمال الرأس والصدر أحيانا ، ومن غير المسموح استخدام الأيدي للاعبين ماعدا حراس المرمى ، كما تعتمد هذه الرياضة على مهارات مختلفة منها : التسديد الذي يعد مهارة أساسية في هذه اللعبة وهو عبارة عن عملية تمرير الكرة إلى لاعب آخر أو تسديدها نحو المرمى هناك عدة طرق لتسديد الكرة منها : التمريرة القصيرة على الأرض ، التسديدة الطويلة التي ترتفع فيها الكرة على الأرض ، والرفعة القصيرة من فوق رأس الخصم ويمكن تسديد الكرة بأي جزء من القدم فالتسديدات المحكمة تكون بداخل مشط القدم . ولأن التدريب الدائري من أنجع وسائل التعلم فإن الرياضي يستطيع التوصل الى المستويات العليا إذا تحكم في أداء مهاراته الحركية . ومن الأهداف الرئيسية لطريقة التدريب الدائري تنمية تطوير القوة العضلية القصوى ، تطوير السرعة ، القوة المميزة بالسرعة و تطوير المهارات الحركية المختلفة كالتمرير والاستقبال و التسديد. ولأن طريقة التدريب الدائري تؤثر على تقنية التسديد لذا سنحاول في هذا البحث معالجة هذه الإشكالية بطرح التساؤلات التالية :

### التساؤل العام :

- هل هناك أثر للتدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم ( صنف أواسط ) ؟

## التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة في قوة التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق و لصالح أفراد العينة التجريبية ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق و لصالح أفراد العينة التجريبية ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق و لصالح أفراد العينة التجريبية ؟

## 2- فرضيات البحث :

### الفرضية العامة :

- هناك أثر للتدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم ( صنف أوسط ) .

### الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة في قوة التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق و لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

- هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق و لصالح أفراد العينة التجريبية .

- هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق و لصالح أفراد العينة التجريبية .

### 3- أهداف الدراسة:

- النوعية بأهمية إختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة .
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الالاساسية لدى لاعبي كرة القدم .
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارات الالاساسية في كرة القدم .
- تسليط الضوء على اهم مهارة تكنيكية ألا وهي مهارة التسديد نحو المرمى وحاوله الكشف نقائصها وأسباب ضعفها في الجزائر .
- الكشف عن فعالية الأساليب التدريبية بصفة عامة وطريقة التدريب الدائري بصفة خاصة في عملية تعليم تقنية التسديد نحو المرمى .

### 4- أهمية الدراسة:

- الدور الهام الذي تلعبه الأساليب التدريبية في تعليم و تدريب مهارة التسديد في كرة القدم .
- دور وأهمية الطرق التدريبية في الارتقاء بمستوى الأداء المحرجي عند لاعب كرة القدم .
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم .
- إثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من المراجع للسماح للأسرة الجامعية بالاستفادة منها لهذا البحث أهمية بالغة في إبراز أهمية وفائدة إختيار الأساليب التدريبية المناسبة في المجال الرياضي .
- معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الأواسط لكرة القدم و إكتشاف نقاط القوة و الضعف و إقتراح الطرق التدريبية لها, للوصول إلى أفضل الأساليب والأسس العلمية للبرامج التدريبية .

## 5-أسباب اختبار الموضوع:

- الرغبة في المعرفة مدى تأثير الأساليب التدريبية معينة على تعليم وتحسين مهارات رياضية معينة.
- إستخدام أفضل الأساليب التدريبية في التدريب الرياضي بالجزائر.
- التطرق إلى أهمية الأساليب التدريبية المستخدمة وكيفية الاستفادة منها.
- معرفة أسلوب التدريب الدائري و دورها في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم .

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

### 6-1- التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية لتشكيل باستخدام اية طريقة من طرق التدريب المتداولة لإداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري) ، و تهدف هذه الطريقة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الاساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance) ، وعناصر اللياقة البدنية . ( مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، 216 )

### 6-2- مهارة التسديد :

### 6-3- تعريف كرة القدم :

#### التعريف اللغوي :

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينة و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال : "Rugby" او كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي ستحدث عنها فتسمى "Soccer" .

#### التعريف الإصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما اشار إليها روجي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع . ( روجي جميل ، 1997، ص 50-52)

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

6-4- فئة الأواسط :

تعتبر فئة الأواسط في مرحلة المراهقة و التي هي أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن اطواره المختلفة التي تتسم بالتحديد المستمر، و الترتيبي في مجال الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، و يمكن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسدية و الجنسية و الحركية و النفسو إجتماعية و العقلية و الإنفعالية ) ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات داخلية وخارجية.

( فؤاد السيد البهي، 1985، ص 249 )

مفهوم المراهقة :

أ- لغة : كلمة مراهقة تفيد معنى الإقتراب و الدنو بين الحلم، و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة أن هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى عشى او لحق.

ب- إصطلاحا : هي كلمة تطلق على الفرد غير الناضج إنفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد.

( تركي رابح، 1989، ص 241 )

7- الدراسات السابقة و المشاهدة :

- الدراسة الأولى :

دراسة ط. رؤوف بن عيسى بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد صنف

أشبال ( 17-19 ) سنة .

- كلية التربية الرياضية - جامعة محمد خيضر ، بسكرة - الجزائر -

• أهداف البحث:

- تهدف الدراسة إلى معرفة مساهمة طريقة التدريب الدائري في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

• فروض البحث:

- لطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين سرعة التمير و الإستقبال لدى لاعبي كرة اليد .

- لطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين سرعة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد .

- لطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد .

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمه طبيعة البحث .
- **عينة البحث:** أجريت الدراسة على عينة تتكون من فريقين صنف أشبال ( فريق الوداد الرياضي برج الغدير ، فريق أكتشاف المواهب برج الغدير ) من ولاية برج بوعرييج حيث إحتوى كل فريق على 13 لاعبا .
- **الاستنتاجات:**

- لطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .
- لطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين سرعة التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة اليد .
- لطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين سرعة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد .
- لطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين دقة التوصيب لدى لاعبي كرة اليد .
- **الدراسة الثانية :**

دراسة ط. معتر بالله بن حريرة بعنوان :

دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم .

- كلية التربية الرياضية - جامعة محمد خيضر ، بسكرة - الجزائر -

#### ● أهداف البحث:

- تهدف الدراسة إلى التوعية بأهمية الإختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة و فتح مجالات البحث في هذا الإختصاص لمعرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

#### ● فروض البحث:

- الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى .
- الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى .
- الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى .

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمه طبيعة البحث .
- **عينة البحث:** أجريت الدراسة على عينة تتكون من فريقين صنف أصغر ( فريق أمال برج الغدير ، فريق ترجي غيلاسة ) حيث إحتوى كل فريق على 20 لاعبا .
- **الاستنتاجات:**

- إن الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى .

- إن الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى .
- إن الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى .
- الدراسة الثالثة :

#### دراسة ط.أحمد قنون بعنوان :

أثر التدريب الدائري في تطوير المهارات الأساسية لدى أصاغر كرة القدم .

- كلية التربية الرياضية - جامعة زيان عاشور، الجلفة - الجزائر

#### • أهداف البحث:

- تسليط الضوء على مساهمة التدريب الدائري في تطوير المهارات الأساسية لدى أصاغر كرة القدم .
- لتوضيح نسبة التطور في الإختبارات المهارية للعينتين .

#### • فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهرة الإستقبال لدى أصاغر كرة القدم .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهرة الإستقبال لدى أصاغر كرة القدم .

#### • منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمه طبيعة البحث .

- عينة البحث: لقد اعتمدنا على العينة المقصودة، ويقدر حجم العينة ب 16 لاعبا من فئة أصاغر بنادي مولودية " الجلفة" لكرة القدم صنف أصاغر، بعد استبعاد حارسي المرمى ومن ثم تم تقسمهم إلى عينتين، واحدة ضابطة (08 لاعبين) والأخرى تجريبية (08 لاعبين) .

#### • الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة التمرير لدى أصاغر كرة القدم .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة الاستقبال لدى أصاغر كرة القدم .

## خلاصة :

أردنا من خلال الإطار العام للدراسة إعطاء نظرة كاملة وشاملة حول الدراسة من الإشكالية والمشكلة والفرضيات ، والأهمية وأسباب إختيار الموضوع كما تطرقنا الى تحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة لتوجهنا في الجانب النظري والجانب التطبيقي للدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول :

التدريب الدائري

## تمهيد :

إن التدريب في مجال لعبة كرة القدم عملية تربية أقل ما يقال عنه بالغ الأهمية يهدف إلى تطوير مستوى لعبة كرة القدم المعاصرة و يتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية على أسس و قواعد علمية دقيقة ، و من هنا تم تصميم هذا الفصل و الذي يتضمن : طريقة التدريب الدائري ، طرق التدريب .

## 1- طريقة التدريب الدائري :

### - مفهومها :

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني و المهاري يمكن تشكيلها بطرق التدريب الاساسية و هي طريقة التدريب المستمر ، التدريب الفتري ، التدريب التكراري . ( أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، 2003 ، ص : 247 ) وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية لتشكل باستخدام اية طريقة من طرق التدريب المتداولة لإداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري) ، و تهدف هذه الطريقة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الاساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance) ، وعناصر اللياقة البدنية . ( مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، 216 )

### 1-1 - مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي :

- امكانية تشكيل وتنوع تمارينه ، بحيث يجب اشراك فية تمرينات تهدف الى تطوير المهارات الحركية و الخططية الى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في وقت واحد ، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماع داخل ارضية الملعب .
- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الارادة من خلال العمل الجماعي .
- التشويق و الاثارة . - توفير الجهد والوقت .
- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية أعضاء الفريق الموجودين على ارضية الميدان .
- يطبق من خلاله اي طريقة من طرق التدريب الثلاث الأساسية تنمي من خلاله اعناصر اللياقة البدنية الاساسية وهي السرعة والقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة كما تنمي من خلاله اللياقة البدنية المركبة .
- تطوير القدرات البدنية فرديا .
- يمكن من خلالها تركيز على الصفات بدنية محددة .
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين خلال وقت واحد في الاداء .
- استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة . ( أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، 2003 ، ص : 245 )

## 1-2- تأثيرها :

- من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة انتاج لطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان يكون باقصى شدة مما يتسبب في التعب .

- من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الارادية . ( أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، 2003 ، ص : 246 )

## 1-3- أهداف التدريب الدائري :

- تطوير القوة العضلية القصوى .

- تطوير السرعة .

- القوة المميزة بالسرعة . ( أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، 2003 ، ص : 247 )

## 1-4- طرق التدريب :

1-4-1- مفهوم طرق التدريب : تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية و المهارة للرياضي .

### 1-4-2- أنواع الطرق للتدريب :

1-4-3- طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبيا .

• أهدافها : تطوير التحمل ( العام ، الهوائي ، العضلي ) .

1-4-4- طريقة التدريب الفترى : يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقيه راحة بصورة متكررة او التبادل المتتالي للحمل و الراحة .

• اقسامها : طريقة التدريب الفترى ( منخفض الشدة ، مرتفع الشدة ) . ( مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، 210-215 )

## 1-5- تطبيق طرق التدريب من خلال التنظيم الدائري :

### 1-5-1- تطبيق طريقة التدريب المستمر من خلال التنظيم الدائري :

تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمارين التنظيم الدائري من خلال قياس اقصى عدد من المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين و آخر وذلك بعد تعلم الاداء الصحيح .

- يراعى الإداء 30 ثانية .

- لتحديد الجرعة المناسبة يقسم اقصى عدد مرات اداء تمرين على  $4/3/2$  .

- يؤدي اللاعبون التمارين في التنظيم الإداري لدورتين او ثلاثة دون فترة راحة ويحتسب الزمن الذي سجله اللاعب ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له و المطلوب الاداء خلاله (غالبا ما يكون اقل من 1.5 - 2.5 د).

- يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة لكل تمرين والتي سبق تحديدها خلال الزمن المحدد .

- يتم القياس مرة اخرى للاعبين لتحديد الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكييفها على العمل السابق ويكرر العمل .

- تحديد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) و يحدد زمن الاداء (ليكن 8د) دون تحديد مرات الدورات المتتالية.

- يحاول اللاعبون تسجيل اكبر عدد ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة لعدد مرات التكرار في زمن

محدد ( 60 د ) . ( أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، 2003 ، ص : 247 )

### 1-5-2- تطبيق طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة من خلال التنظيم الدائري :

يتم تحديد الحد الاقصى لكل تمرين بعد تعلم المحاولات الصحيحة في التنظيم الدائري مع مراعاة 30 ثا اداء

30 ثانية راحة بحيث يكرر التمرين ما بين 15 الى 20 مرة . ( نعمات أحمد عبد الرحمن ، 2000 ، ص: 210 )

- يحدد الزمن المناسب = لاداء كل تمرين و كذلك زمن الاحة بين اداء و اخر بنسب (4/1 اداء ثم  $3/4$  راحة )

او (3/1 اداء ثم  $3/2$  راحة) او (2/1 اداء ثم  $1/2$  راحة) مع راحة بين كل دورة واخرى من 2.5 الى 5

- يتم الاداء بجرعة مناسبة و الزمن المناسب بهدف زيادة عدد الدورات او العمل على زيادة حجم كل تمرين باضافة تكرار مرة او اثنين او ثلاثة على كل تمرين من تمارين القوة.

- يراعى تحديد الجراعات الجديدة بعد فترة بتكليف احسام اللاعبين على الاداء .

### **1-5-3- تطبيق طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة من خلال التنظيم الدائري :**

وتؤدى بنفس محددات التدريب الفترى المنخفض الشدة من خلال التنظيم الدائري مع مراعاة :

- ان يكون زمن الاداء كل تمرين ما بين 10- 15 ثانية بتكرارين اداء ما بين 8- 12 مرة .

- فترة الراحة البينية بين كل تمرين واخر ما بين 25- 80 ثانية وبين كل دورة والتالية لها ما بين 3.5- 5.5

دقيقة. ( مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، 218 )

## خلاصة :

تتطلب لعبة كرة القدم القابلية على اللعب بشكل جيد، إذ تعتمد على أسس رئيسية هي الناحية المهارية والبدنية، إضافة إلى الإعداد الخططي والإعداد النفسي، وبذلك فهي عمل تربوي متكامل يهدف للوصول إلى المستويات العليا.

الفصل الثاني :

مهارة التسديد لدى

لاعبى كرة القدم

## تمهيد :

في هذا الفصل سنتعرض للمهارات الأساسية لكرة القدم بإعتبارها وسائل تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم فالعنصر الأساسي و المؤثر في تنفيذ خطط اللعب بجانب اللياقة البدنية و الإعداد النفسي و الذهني ، و خصصنا هذا الفصل على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم لأن التسديد يعتبر كوسيلة من وسائل تنفيذ خطط اللعب . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1993 ، ص 93 )

## 1- مهارة التسديد :

### 1-1-المهارات الأساسية كوسائل لتنفيذ خطط اللعب :

في هذا الفصل سنتعرض للمهارات الأساسية في كرة القدم باعتبارها وسائل تنفيذ خطط اللعب ، فالعنصر الأساسي و المؤثر في تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم بجانب اللياقة البدنية و الإعداد النفسي و الذهني هو المهارات الأساسية ذاتها .

ووجهة نظري أن الفارق بين المهارات الأساسية ووسائل تنفيذ خطط اللعب كمسمى هو أن المهارات الأساسية تكون في صورتها الأولية ووحدها دون تركيب مع عنصر بدني أو نفسي أو ذهني ودون دخول في تفاصيل و ظروف المباراة ذاتها فضرب الكرة بوجه القدم الأمامي على سبيل المثال حينما يؤدي فإننا نطلق عليه مهارة ونعلمها للاعبين دون وضع وتحديد ظروف صعبة خاصة بالمباراة .

ولكن حينما تستخدم هذه المهارة بهدف التصويب وتغير ظروف تمرين التصويب ونحدد له اشتراطات معينة يكون من أهدافها تدريب اللاعب على ظرف معين قد يقابله أثناء أدائه للمباراة هنا يطلق على تمرين التصويب أنه تمرين للتصويب كوسيلة من وسائل تنفيذ خطط اللعب . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 93 )

ومن المفهوم السابق فإننا سنشرح وسائل تنفيذ خطط اللعب التالية :

### 1-2- التصويب على المرمى :

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف و بواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم و بنائه وتطويره . و التصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس .

و كلما ازدادت خبرة اللاعب و تدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب في المرمى و بالقوة المناسبة . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 94 )

### 1-3- أسباب عدم استغلال فرص التدريب :

اشترك المؤلف في إجراء أحد البحوث في إنجلترا يتضمن إحصاء عدد المرات التي يكون فيها اللاعبون في وضع يسمح لهم بالتصويب على المرمى خلال المباراة ولكنهم لا يغتنمون الفرصة لتنفيذ ذلك. و كان من ضمن النتائج أن نسبة عدم استغلال الفرص المتاحة للتصويب كانت كبيرة عندما قورنت بنسبة بفرص التصويب المستغلة فعلا. وقد أمكن إرجاع هذه النتيجة إلى سببين رئيسيين هما:

### 1-4- تشجيع التمرير على حساب التصويب :

فكثير من المدربين يشجعون اللاعب على تمرير الكرة إلى زميل في حين يكون هذا اللاعب في موقف يسمح له بالتصويب على المرمى . ويرر هؤلاء المدربين ذلك بتعليم اللاعبين الابتعاد عن الأناية ، ولكن هؤلاء المدربين لا يعلمون أنهم يدفعون اللاعبين إلى عدم تحمل مسؤولية التصويب وهم بذلك يهدرون فرصا يمكن أن يحققوا منها أهدافا عديدة

### 1-5- التغاضي عن توجيه اللاعب الذي يحجم عن التصويب وهو في موقف يمكن أن يصب منه :

يتغاضى بعض المدربين عن توجيه اللاعبين الذين لا يصبون إلى المرمى وهم في أوضاع تسمح لهم بذلك يفقدون فرصة توجيه اللاعبين ضرورة التصويب إلى المرمى وتذكيرهم بأنه كلما زادت نسبة التصويب على المرمى زادت احتمالات تسجيل الأهداف ، فتكرار التوجيه في المواقف المناسبة من شأنه غرس هذا الاتجاه لديهم. ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 93 )

### 1-6- أسباب فشل التصويب على المرمى :

بالرغم من أن المدربين يولون التدريب على التصويب قدرا مناسبيا من الأهمية غالبا في معظم برامج تدريبهم إلا أنه مازالت هناك نسبة عالية التصويب تطيش بعيدا عن المرمى ذاته ، ويرجع السبب في ذلك إلى مايلي :

### 1-7- عدم الاهتمام بتمرينات التصويب التي تشبه ما يحدث في المباراة :

إن بعض المدربين يهتمون بتمرينات التصويب في المواقف المبسطة بدرجة تفوق كثيرا تلك التي تشبه ما يحدث في المباراة . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 94 )

فاللاعب الذي يصوب على المرمى في المباراة يكون غالبا محاطا بالمدافعين الذين يضغطون عليه فيحاولون أخذ و تشتيت الكرة منه ، فإذا لم ينظم المدرب تمارينات في برامج التدريب تشبه ما يحدث فعلا في المباراة فإن اللاعبين يفاجئون خلالها بمواقف مختلفة عما تدرّبوا عليها ، الأمر الذي يؤدي إلى فشل التصويب في معظم الأحيان ، وحتى إذا ما نجح يكون غير دقيق وغير مناسب للموقف . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 95 )

### 1-8- تغاضي المدرب أو إخفاقه في تصحيح النواحي الفنية في التصويب :

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

### 1-9- منطقة التصويب المؤثر :

تصل المسافة التي يؤدي منها التصويب المؤثر على المرمى 30 ياردة ، وقد يكون التصويب على المرمى من مسافات أطول من ذلك مؤثرا أيضا في حالات قليلة . وقد اتضح في دراستين أجراهما المؤلف على مباريات التصنيفات النهائية لبطولة كأس العالم و كأس أوروبا أن الغالبية العظمى من الأهداف التي سجلت في المباريات كانت من خلال المساحة المظللة بالشكل رقم (22) وبذلك يمكن أن يطلق على هذه المنطقة منطقة التصويب المؤثر ( المنطقة الخطرة ) و التي يمكن منها التصويب بصورة فعالة ومؤثرة على المرمى . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 95 )

### 1-10- تنفيذ التصويب السريع داخل منطقة التصويب المؤثر ( المنطقة الخطرة ) :

في ظل ضغط المدافعين على المهاجم الذي يصوب على المرمى فإن المهاجم يحتاج إلى المساحة الخالية المناسبة التي يتمكن من خلالها من تنفيذه ، واللاعب يعمل على إيجاد المساحة الخالية سواء كان ذلك أثناء استلام الكرة أو بعد استلامها ، و الجدير بالذكر أن أقل خطأ ناتج عن استلام الكرة و السيطرة عليها يمكن أن يؤدي إلى فقد فرصة التصويب ، لذلك فإنه من الواجب مراعاة النقاط الهامة التالية عند توجيه اللاعبين أثناء التدريب على التصويب :

أ- تعويد اللاعبين على انتهاز الفرص التي تسنح لهم للتصويب على المرمى في المنطقة الخطرة إذ أن المهاجم الذي يلعب للأمان داخل منطقة الجزاء أو على حدودها لا يكون فعالا بقدر كاف.

ب- يجب أن يكون التصويب على المرمى هو الاختيار الأول داخل منطقة التصويب المؤثر (المنطقة الخطرة) ويكون التميرير أو أي مهارة أخرى هو الاختيار الثاني.

ج- تشجيع اللاعبين على التصويب على المرمى بأسلوب غير مألوف داخل منطقة التصويب المؤثر إذا ما تطلب الأمر ذلك.

د- ان الفشل في إصابة الهدف عند التصويب يجب ألا يقلل من أهمية التصويب على المرمى ،فلكي تحرز الأهداف يجب توقع ضياع عدة فرص .

هـ- توجيه اللاعب لكي يتوقع الاحتكاك البدني مع المنافسين أثناء التصويب إلى المرمى و ألا يخاف ذلك ، ويجب على المدرب أن يشجع اللاعبين عند اللزوم وأن ينظم بعض التمرينات التي تشبه مواقف المباريات حتى يعتادوا عليها ، فكتيرا ما شاهدنا لاعبين يصوبون أثناء التدريب بشكل نموذجي و هم أحرار دون ما ضغط من المدافعين ،في حين نجد أنهم لا يجروون حتى على التصويب في المباريات ، و إذا ما حدث وصوبوا فإن التصويب لا يحقق الهدف منه غالبا .

و- توجيه اللاعب إلى النصيحة القائلة بأن الفشل في إصابة المرمى بعد محاولة جيدة أفضل من فقد فرصة التصويب. ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 96 )

### 1-11- مناطق أخرى للتصويب المؤثر :

بالرغم من أن النسبة العظمى من الأهداف قد تحرز من المنطقة الخطرة إلا أن المناطق الأخرى المحيطة بمنطقة التصويب المؤثر تعتبر منطقة تسجيل أهداف أيضا ، ولكن ليس بنفس نسبة التسجيل من المنطقة الخطرة ذاتها ، لذلك فلا يمكن التقليل من قيمة التصويب من خارج منطقة التصويب المؤثر في حالة ما إذا كان لدى اللاعب الوقت و المساحة الكافيان لأدائه وذلك لسببين هما :

1 - أن التصويب البعيد يجعل مهمة تحديد مسار الكرة صعبا من جانب حارس المرمى نظرا لوجود عدد من اللاعبين الزملاء و المنافسين أمامه.

2 - أن فرصة تغيير الكرة لمسارها من أحد اللاعبين و دخولها المرمى كبيرة خاصة إذا ما كانت التصويبة قوية ، و للتحقق من ذلك عمليا أجر التجربة التالية . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 97 )

ضع 10 كرات ليصوبهم لاعب على المرمى من منطقة قوس الجزاء في وجود حارس مع عدم وجود أي مهاجم أو أي مدافع آخر ، واحسب عدد الأهداف المسجلة ، وكرر الأداء السابق في وجود عدد من اللاعبين وليكن 4 أو 5 لاعبين يقفون بين مكان تصويب الكرات و المرمى ، و ستكون النتيجة غالبا أن نسبة التهديف أعلى في المرة الثانية عن الأولى ، ويمكن إرجاع ذلك إلى السببين السابق ذكرهما ، و حقيقة الأمر أن هناك سببية رئيسيين يجعلان اللاعبين يحجمون عن التصويب من خارج المنطقة الخطرة و هذان السببان هما :

1 - أن معظم اللاعبين يتصورون أن فرصة إحرازهم هدفا من مسافة بعيدة صعبة بسبب المسافة البعيدة بينهم و بين المرمى ،

ويشكون في أن لديهم القوة الكافية لتنفيذ مثل هذه التصويبات بفاعلية.

2 - خوف اللاعبين من خروج التصويب ضعيفا أو بعيدا عن حدود المرمى مما يعرضهم لنقد مدريهم وزملائهم .

و يجب أن نلفت النظر إلى أهمية دور المدرب في تشجيع و توجيه اللاعبين على التصويب البعيد في الحالات

التي تسمح بذلك ، والتي تكون فرصة التسجيل فيها كبيرة . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 97 ، 98 )

## 12-1- العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التصويب :

إن إخفاق اللاعب في أداء الطريقة الصحيحة للتصويب ليس هو السبب الوحيد دائما في عدم التصويب

لهدفه ، لكن هناك عناصر أخرى تحدد مدى نجاح التصويب أو فشله ، و من هذه العناصر ما يلي :

1 - دقة و قوة التصويب .

2 - ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى .

3 - الزاوية التي تصوب إليها الكرة .

4 - توقيت التصويب .

وفيما يلي نتعرض بالشرح لكل عنصر من هذه العناصر . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 99 )

### 1-13- دقة وقوة التصويب :

عند تصويب الكرة بالقدم أو بالرأس يجب أن نوجه بحيث يكون من الصعب على حارس المرمى المنافس أن ينقذها . ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التصويب و قوته لهما دور أساسي في نجاحه ، وكلما زادت خبرة اللاعب و تدريبه زادت مقدرته على إرسال القذائف القوية في مكان محدد ، أما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب فإنهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل أهداف ، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها ، فهناك من يركز على القوة أثناء التصويب وهو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة خروج الكرة بعيدا عن المرمى ، كما أن هناك من اللاعبين من يصوبون الكرة بدقة على حساب قوتها مثل الذي يصوب إلى زاوية خالية من الحارس ولكنها ضعيفة فينقذها الحارس ، إذن فالقوة و الدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى . و يجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما و هو يصوب إلى المرمى طبقا للموقف الذي يواجهه . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 99 )

### 1-14- متى تتغلب القوة أثناء التصويب :

تزداد نسبة القوة عن الدقة في الحالتين التاليتين :

أ - في معظم حالات التصويب البعيد وفي بعض الأحيان تصل سرعة خروج الكرة من اللاعب 120 كيلومتر في الساعة .

ب - في حالات التصويب القريب من زوايا يسدها الحارس .

### 1-15- متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التصويب :

تزداد نسبة الدقة عن القوة أثناء التصويب في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى و خاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يصوب إليها اللاعب . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 100 )

### 1-16- ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى :

نعني بارتفاع مسار الكرة كونها مصوبة عالية أو منخفضة. و تعتبر التصويبات الأرضية أكثر صعوبة من إنقاذها من التصويبات العالية ، ويرجع ذلك إلى أن أداء الحارس لحركة الارتقاء للطيران في الهواء أسهل و أقصر في المسافة من الارتقاء إلى الأرض ، و بالتالي سيكون الزمن أقل . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 100 )

## 1-17- الزاوية التي تصوب إليها الكرة :

في حالة ما إذا كان المهاجم المصوب يقترب مواجهها للمرمى أو يتخذ موقعه مواجهها للمرمى قبل التصويب فمن الأفضل تصويب الكرة إلى إحدى زاويتي المرمى ، أما في حالة ما إذا كان المهاجم المصوب يقترب أو يأخذ موقعه بزاوية منه فإن الحارس في هذه الحالة يعمل على سد الزاوية القريبة مما يؤدي إلى فتح الأخرى وهنا قد يكون للتصويبات الملتوية القوية دور في إحراز هدف .

وبشكل عام فإن التصويب إلى الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من لتصويب إلى الزاوية التي يسدها ،

و بالرغم من ذلك فإن المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب و ابتكاره و ذكائه طبقا لما يمليه عليه الموقف في إطار مصلحة الفريق . و إذ يحدث كثيرا في المباريات أن يهمل حارس المرمى في سد الزاوية التي يقترب إليها اللاعب المصوب واضعا في اعتباره العمل على تأمين الزاوية البعيدة أثناء وقوفه بالزاوية القريبة ؛ مما يؤدي إلى فتحها بصورة مغالى فيها مما لا يمكنه من التحكم فيها ، وفي مثل هذه الأحوال يجب على اللاعب أن يصوب إلى هذه الزاوية القريبة بدون تردد ، وذلك لأن فتح هذه الزاوية نسبيا يعني تضيق الزاوية البعيدة . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 100 ، 101 )

## 1-18- توقيت التصويب :

إن الاختيار الصحيح لتوقيت التصويب يعتبر واحدا من أهم عناصر نجاح التصويب ، وكثيرا ما نجد لاعبين قد فقدوا فرصة التصويب على المرمى نتيجة تباطؤهم وتأخيرهم التصويب للحظات ، الأمر الذي تكون نتيجته إغلاق الحارس أو المدافع زاوية التصويب ، أو أن التأخير قد يؤدي إلى ازدحام الطريقة بالمدافعين أمام المرمى . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 101 )

## 2- كرة القدم :

### 2-1- تعريف كرة القدم :

#### - التعريف اللغوي :

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال : "Rugby" او كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي ستحدث عنها فتسمى "Soccer" .

#### - التعريف الإصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما اشار إليها روجي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع . ( روجي جميل ، 1997، ص 50- 52)

و يضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة و ذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

و من الملاحظ أن كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم هذه المباريات كم وسط و حكمان على التماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة 90 دقيقة و فترة راحة مدتها 15 دقيقة و إذا إنتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هنالك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، و في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

## 2-2 - قوانين اللعبة :

أصرت مباريات كرة القدم بين الأعوام 1870 و 1880 معظم المشاهدين و أزداد إعجابهم بسحر الكرة المستديرة فتم وضع القوانين الأساسية من قبلهم إضافة إلى القوانين الجديدة مثل رمي الكرة من خط التماس باليدين و ركلة الجزاء ، و كان بإمكان الحراس إلتقاط الكرة من اي نقطة من الملعب و لكن تم تغيير هذه القاعدة بعد أن سجلت عدة أهداف من قبل حراس المرمى عام 1910 في شباك الخصم ، تلعب المباراة بفرقتين كل فريق يتكون من 11 لاعبا بما في ذلك حارس المرمى ، و مدتها 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين كل شوط فيه 45 دقيقة و يحتسب الوقت الضائع ، فموجب قوانين اللعبة يتوقف اللعب في حالات الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة و رمية التماس و ركلة البداية و ضربة المرمى و ضربة الجزاء . ( إبراهيم شعلان و عمرو أبو مجد ، 1997 ، ص 19 )

## 2-3 - أخطاء كرة القدم :

يعطي الحكم بطاقة صفراء او حمراء للاعب الذي يرتكب الخطأ على حساب تقديره لما ارتكبه اللاعب من هاته الأخطاء المعتمدة :

- ركل او محاولة ضرب المنافس بالقدم .
  - عرقلة المنافس بالقدمين او بالإلحناء أمامه أو خلفه .
  - الوثب على المنافس .
  - دفع المنافس بالقدمين بالكتف بعنف او بحالة خطيرة .
  - دفع المنافس بالكتف من الخلف .
  - ضرب او محاولة ضرب المنافس .
  - مسك او دفع المنافس .
  - لعب الكرة باليد ، مثل حملها او ضربها باليد او الذراع ما عدا حارس المرمى داخل منطقة الجزاء .
- ( محمد جابر بريقع وخيرة إبراهيم السكري ، 2004 ، ص 25 )



## خلاصة :

إن الارتقاء بالمستوى المهاري يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا لأن درجة صعوبة التمارين وأنواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين كما يجب التدريب على المهارات الأساسية وفق طرق ومراحل مختلفة .

الفئة العمرية :

أواسط

## تمهيد :

إن هذه المرحلة تمثل مرحلة الانتقال من الطفولة - الطفولة الصغيرة - إلى الرجولة المستقلة الناضجة ولما كانت هذه المرحلة ستنتهي إلى النضوج وكان الناشئ قبل ذلك طفلاً كان لا بد من أن تكون مرحلة المراهقة والبلوغ هذه مرحلة إنتقال، اضطراب جسماني واجتماعي ووجداني.

وبما أن هذه المرحلة من العمر عند هذه الفئة تعتبر نهاية نقطة حياة الطفولة ومدخلاً واسعاً إلى مرحلة النضج - المراهقة - ومن ثمة الوصول إلى البلوغ والنضج فإننا نلاحظ صفات لهذه المرحلة ومن أهمها نمو سرعة العضلة القلبية والنمو المتصاعد للعظام وللفص الصدري والرئتين والنمو الحركي بصورة عامة يزداد ويتجه نحو الدقة في

الأداء والاقتصاد في الجهد . ( صالح عبد العزيز و عبد العزيز عبد الحميد ، 1985 ، ص : 113 )

## 2-الفئة العمرية ( 17 - 20 ) :

### 1-2 - فئة الأواسط :

تعتبر فئة الأواسط في مرحلة المراهقة و التي هي أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن اطواره المختلفة التي تتسم بالتحديد المستمر، و الترقى في مجال الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، و يمكن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسدية و الجنسية و الحركية و النفسو إجتماعية و العقلية و الإنفعالية ) ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات داخلية وخارجية.

( فؤاد السيد البهي، 1985، ص 249 )

### 2-2 - مفهوم المراهقة :

أ- لغة : كلمة مراهقة تفيد معنى الإقتراب و الدنو بين الحلم، و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة أن هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى عشى او لحق.

ب- إصطلاحا : هي كلمة تطلق على الفرد غير الناضج إنفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد.

( تركي رابع، 1989، ص 241 )

- كلمة المراهقة في اللغة الفرنسية " Adolescence " وهي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني

" Adolescère " الذي يعني " Etre entrain de grandir " الشيء الذي يدل على أن هذه

المرحلة تغيير و تطوير، إذ ان الفرد لم يتوقف بعد نموه.

( Erikson,E,H,1972,P107 )

- و يري " هولينقس هند Holingsttid مذكور من طرف بن تومي (1994 صفحة 23) إن المراهقة هي

تلك المرحلة من الحياة الشخصية التي يتكيف المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد على إعتبره كطفل ، لكن في نفس الوقت لم يعترف بعد بالمركز وظائف الرجل .

( Amado,G ، 1974، P98 )

## 2-3- المراهقة و مراحلها :

المراهقة عند بدايتها و إنتهائها أشار "Metzel" فقد أوضح بأن المراهقة تمتد في مرحلة عمرية أمدها 06 سنوات حيث تبدأ في عمر 12 سنة أو 15 سنة ، و تنتهي في عمر 18 سنة أو 21 سنة .  
( أسامة كامل راتب، 1998، ص 177 )

و لقد اتفق أغلب العلماء علي تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل هي :

### 2-3-1- المراهقة في مرحلتها المبكرة :

تمتد هذه المرحلة من (12-16) سنة و نلاحظ فيها ظهور أعراض البلوغ الجنسي الذي يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة و تحت الإبطن و خشونة الصوت و تضخمه ، و يزداد في هذه المرحلة نمو العضلات و العظام بمعدل سريع جدا بالنسبة للمراحل الأخرى . ( أحمد أمين فوزي ، 2003 ، ص 63 )

### 2-3-2- المراهقة في مرحلتها الوسطى :

تمتد هذه المرحلة من (16-19) سنة أهم سمات هذه المرحلة شعور المراهق بالإستقلال وفرض شخصيته الخاصة، و سبب حاجتهم الماسة لإثبات أنفسهم ، و يصرون فعل ما يحلو لهم ، و يجرب الكثير من المراهقين الأشياء الممنوعة مثل التدخين ، و يميز في هذه المرحلة بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية و الفسيولوجية من زيادة الطول و الوزن و في هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسيمي صحته و قوته الرياضية فنصنفها ضمن الأواسط . ( سعيد محمد بهادر ، 1986 ، ص 26 )

### 2-3-3- المراهقة في مراحلها المتأخرة :

تمتد هذه المرحلة من (19-23) سنة حيث نمو الطول ينتهي بإنهاء هذه المرحلة ، و نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات ، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة ، و يصل التوافق العضلي و التنسيق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته ، و نلاحظ كذلك زيادة القوة العضلية و التحمل ( المداومة ) بالإضافة إلي إكتمال النضج العقلي و الإنفعالي حيث يكون تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد ، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر البطولة و تحطيم الأرقام القياسية الرياضية . ( أحمد أمين فوزي ، 2003 ، ص 72 )

## 2-4 - العوامل المؤثرة في الطفولة :

- خبرات الطفولة الماضية .
- الطفولة السوية .
- الجو النفسي المهيمن على أسرته .
- النظام النفسي .
- المستوى الإجتماعي و الإقتصادي و الثقافي للأسرة . ( مصطفى زيدان ، 1960 ، ص 164-165)

## 2-5 - أهمية النشاط الرياضي و التربية البدنية والتدريب الرياضي بالنسبة للمراهق :

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة و هدفه تكوين المواطن اللائق السوي من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية والاجتماعية ، و ذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل و التوازن للطفل و يحقق إحتياجاته البدنية ، حيث تعتبر التربية البدنية و الرياضية ترويح عن النفس و تهيئ نوع من التداوي الفكري و البدني و تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم المضطربة و العنيفة عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة و المتناسقة ، هذه الأخيرة تخدم أجهزتهم الوظيفية و النفسية ككل. ( فلجة غباب ، 1983)

كما أن لعملية التدريب الرياضي تأثير في حياة المراهقين للكفاءات البدنية و الوظيفية ، كما تسمح له بالتخصص في النشاط الرياضي الطبي يتناسب مع قدراته ، و التدريب الرياضي يكسب المراهق السمات الخلقية و الإدارية و يساهم في تعليم و إتقان المهارات الحركية و الخططية و وفقاً لمرحلته و ما تتطلبه من تطبيق علمي دقيق وفق شروط النمو و التغيرات المختلفة الحاصلة على المراهق. ( مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 30)

## خلاصة :

إن المرحلة العمرية الممتدة بين (17-20) تتميز بخصوصيات بدنية فسيولوجية مغايرة تماما بهذه المراحل العمرية الأخرى لذا أصبح من الضروري أن تراعى هذه الخصوصيات واستغلال هذه المرحلة باعتبارها السن الملائم للتلقين والتعلم .

الجانب

التطبيقي

# الفصل الأول :

الإجراءات الميدانية للدراسة

## تمهيد :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قمنا بها و هذا من خلال تحديد معالم البحث الميدانية و الدراسة الإستطلاعية ، ومن خلال ما تقدم نعتبر هذا الفصل جوهر العمل المنهجي لما تحتويه من وسائل و طرق منهجية نسير عليها في بحثنا للوصول إلى هدفنا و الإرتقاء إلى الأحسن .

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

ان اي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الاولى على الدراسة الاستطلاعية و حتى تعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية . وبعد التشاور مع الاستاد المشرف قمنا باجراء دراسة استطلاعية لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا .

قمنا في مرحلة الإياب للموسم الرياضي 2016/2017 بزيارة استطلاعية لفريق أشبال عين الشيخ الذي كما قمنا بزيارة فريق الحماية المدنية .

حيث قمنا بدراسة ميدانية لإمكانيات المتوفرة لدى الفريقين مع مراعاة اوقات التدريب . كما قابلنا الطاقم المسؤول لكلا الفريقين بالمساعدة التامة و توفير الظروف الملائمة من اجل السير الحسن للتجربة .

ثم تم تحديد اواسط فريق أشبال عين الشيخ كعينة تجريبية و اواسط فريق الحماية المدنية كعينة ضابطة .

## 2- المنهج المستخدم :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالاساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول اليه .

وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلة اتباع المنهج التجريبي .

يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة . فهو يبدأ بملاحظة الواقع و فرض الفروض و اجراء التجارب للتحقيق من صحة الفروض . ثم الوصول الى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر .

وتمثل البحوث التجريبية ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تثر على العلاقة بين المتغير التابع و المتغير

المستقل.

### 3- مجتمع البحث :

من الناحية الاصطلاحية هو "تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ من العينة .

ويطبق المجتمع الإحصائي إسم العلم و يمكن تحديده على انه كل الارتياض الذي يمتلك الخصائص و السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل و الاحصائي .ولذا فقد اعتمد بحثنا و ارتائنا ان يكون مجتمع البحث خاص بفرق أواسط مدينة الجلفة .

### 4- عينة البحث و كيفية اختيارها :

#### 4-1- عينة البحث :

العينة هي المجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وتعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين او نسبة معينة من افراد المجتمع كله .

وتتمثل عينة البحث في دراستنا في فريقين لكرة القدم لدائرة الجلفة و هي عينتين تتالف من 10 لاعب لكل فريق و تم تعيين الفريق الاول ( النادي الرياضي للهواة أشبال عين الشيخ ) كمجموعة تجريبية و الفريق الثاني ( النادي الرياضي للهواة الحماية المدنية ) كمجموعة ضابطة .

#### 4-2- خصائص العينة :

- تتراوح اعمار الفريقين ما بين 17 و 20 سنة .

- يتراوح الطول لدى الفريقين ما بين 1.60 و 1.82 م .

- و متوسط الوزن للفريقين هو 63 كلغ .

#### 4-3- تجانس العينة :

قمنا في دراستنا هاته بإيجاد تجانس العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع و التي أسفرت عليها نتائج البحوث و الدراسات السابقة ، و قمنا في دراستنا هاته بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير

التابع و هي متغيرات جسمية ، و لأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس لعينات الدراسة ، لضبط المتغيرات الآتية :

- العمر البيولوجي مقاسا بالسنة .

- الطول مقاسا بالسنتيمتر .

- الوزن مقاسا بالكيلو غرام .

#### 4-3-1- عرض و تحليل نتائج تجانس العينة :

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، ووضعهما في جداول تسهل ملاحظة الفروق و المقارنة بينهما ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث و التحقق من فروضه .

#### 4-3-1- عرض و تحليل التوزيع الإعتدالي للعينتين التجريبية و الضابطة :

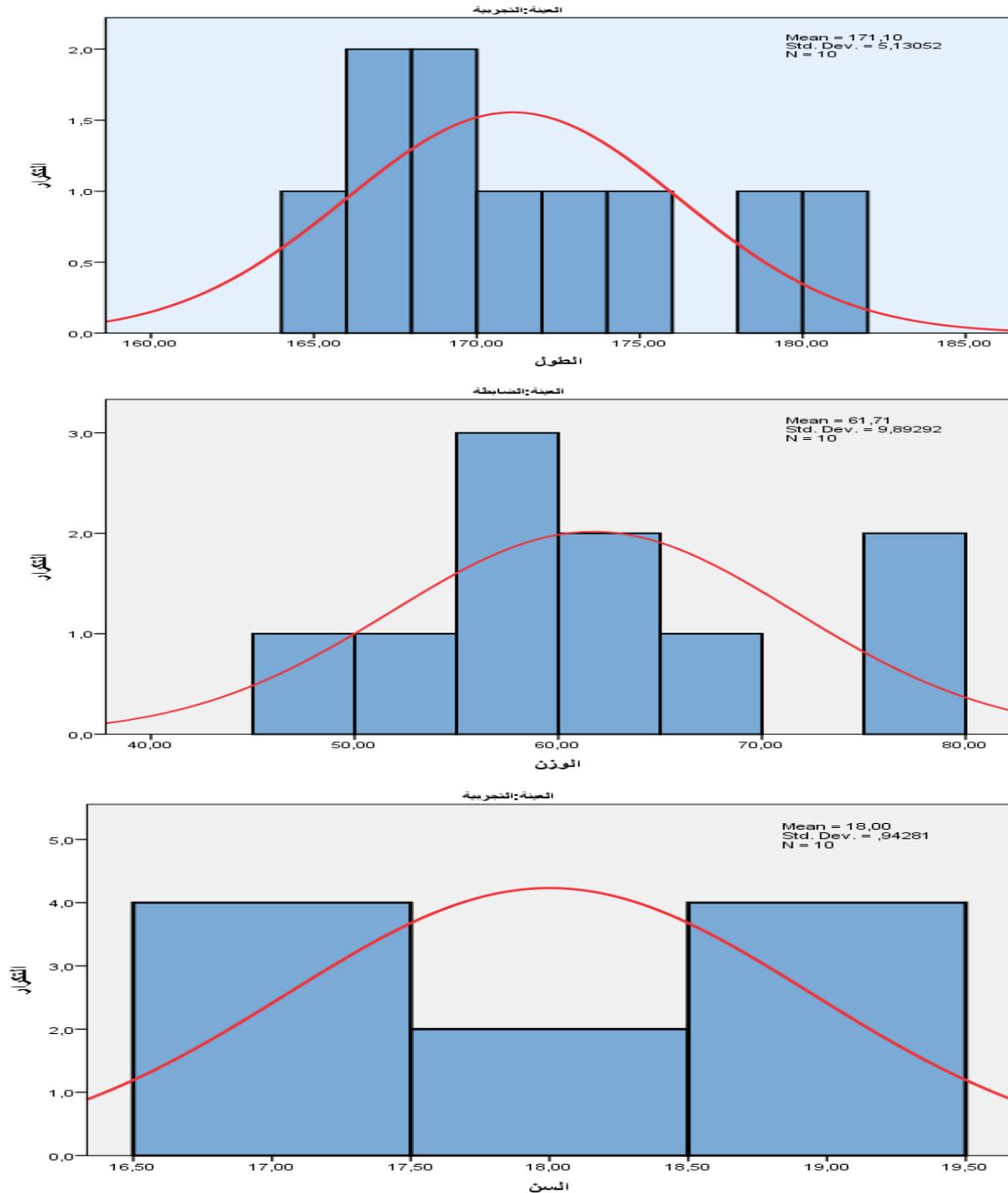
الجدول رقم 1: يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للعينة التجريبية :

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	171.1	5.13	0.841
الوزن	62.59	8.769	0.095
السن	18	0.94	0.000

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (1) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (171.1) و بإنحراف معياري قدره (5.13) و معامل إلتواء (0.841) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره (62.59) و بإنحراف معياري قدره (8.769) ومعامل إلتواء (0.095) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير

السن قدره (18) و بإنحراف معياري قدره (0.94) و معامل إلتواء (0.000) ، و من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الإلتواء تنحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة التجريبية .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



## الشكل 02: يوضح معامل الإلتواء للعينة التجريبية .

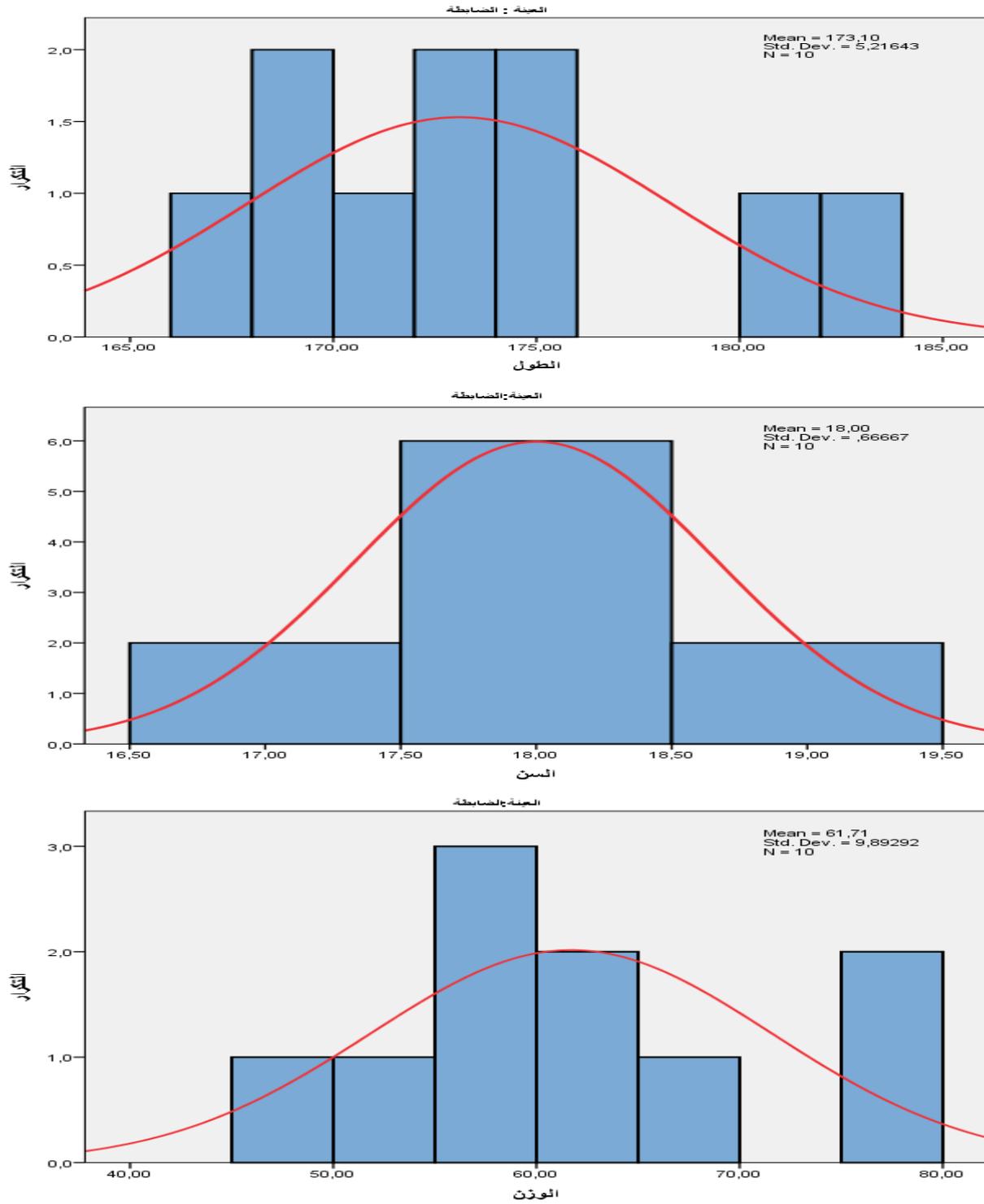
يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن قيم معامل الإلتواء للعينة التجريبية محصور ما بين  $(3 \pm)$  مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على العينة التجريبية .

الجدول رقم 2: يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الإلتواء للعينة الضابطة :

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	173.1	5.216	0.833
الوزن	61.71	9.89	0.432
السن	18	0.666	0.000

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (2) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (173.1) و بانحراف معياري قدره (5.216) و معامل إلتواء (0.833) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره (61.71) و بانحراف معياري قدره (9.89) ومعامل إلتواء (0.432) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير السن قدره (18) و بانحراف معياري قدره (0.666) و معامل إلتواء (0.000) ، و من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الإلتواء تنحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة الضابطة .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل 03: يوضح معامل الإلتواء للعينة الضابطة .

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن قيم معامل الإلتواء للعينة الضابطة محصور ما بين  $(3 \pm)$  مما يدل

على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على العينة الضابطة .

#### 4-4- كيفية اختيارها :

وفي بحثنا هذا قمنا بإختيار العينة اختيارا قصديا دون شروط او خصائص و دون اختيار تشخيصي للانتقاء لفريقيين .

#### 5- المجال المكاني و الزماني :

تمت اعمال بحثنا في الاماكن التالية :

#### 5-1- المجال المكاني :

اجريت الحصص التدريبية و الاختبارات للعينة التجريبية في :

- المركب الرياضي الألمي 1 نوفمبر 1954 بالجلفة .

و الاختيارات للمجموعة الضابطة :

- ملعب عين الشيخ

#### 5-1- المجال الزمني :

- تم اجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2017/01/20 إلى 2017/03/18 .

- حيث تم اجراء الاختيار القبلي للعينة التجريبية في يوم 2017/01/20 و الاختيار البعدي لنفس العينة تم اجراءه يوم 2017/03/17 .

- حيث تم اجراء الاختيار القبلي للعينة الضابطة في يوم 2017/01/21 و الاختيار البعدي لنفس العينة تم اجراءه يوم 2017/03/18 .

#### 6- حدود البحث :

#### 6-1- المتغير المستقل :

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة . ( محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ، 1999 ، ص 219 )

- والمتغير المستقل في بحثنا هو : التدريب الدائري .

## 6-2- المتغير التابع :

إن المتغير التابع هو نتيجة المتغير المستقل . ( محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ، 1999 ، ص 219 )

- و المتغير التابع في بحثنا هو : مهارة التسديد نحو المرمى .

## 7- الشروط العلمية للأداة :

### 7-1- الصدق :

للتأكد من صدق الإختبار المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بعرضها على عدد كبير من الإختصاصيين في التدريب الرياضي لكرة القدم حيث أشارو الى وضوحها و سهولة تطبيقها كما أنها تعبر عن أهم مراحل الأداء المهاري لتقنية التسديد نحو المرمى وملائمتها لعين البحث.

### 7-2 الثبات :

أما للثبات فقد توصلنا إلى معامل قدره : 0,95 ، يوضح ثبات الإختبار .

### 7-3- الموضوعية :

إن وضوح تعليمات الإختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الإختبار تعبر وبنسبة كبيرة عن موضوعية الإختبار من كل النواحي.

## 8- ادوات الدراسة :

### 8-1- تعريف الإختبار :

يرى فؤاد أبو خاطر: " الإختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك " .

و يرى " انتصار يونس " : " هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلا دقيقا " .

و يرى " هيلر " : " هو قياس مقنن و طريقة للامتحان " .

و يرى " انجلس و انجلش " : " الاختبار النفسي هو مجموعة من الظروف المقننة المضبوطة تقوم بنظام معين للحصول على عينة ممثلة للسلوك وفقا لمتطلبات بينة معينة أو في مواجهة تحديات بذل أقصى جهد و غالبا ما تأخذ هذه الظروف أو التحديات شكل أسئلة لفظية " .

و يرى " كرونباك " : هو إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي " .

## 8-2- مهام الاختبار :

يسمح تحديد المستوى الحالي للفرد أو لمجموعة معينة وله أخرى نذكر منها:

- مهمة تدريبية : قد يستعمل كتمرين في التدريب .

- مهمة المقارنة : يسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل سواء إيجابا أو سلبا .

- مهمة تحفيزية : تسمح للاعب باكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب .

## 8-3- شروط أداء الاختبارات :

إذا أردنا أن نعطي موضوعية كبيرة للاختبارات التي نجزها يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط :

- يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة و الإحماء الجيد قبل أداء الاختبار 20 دقيقة .

- القيام بشرح الإختبار والتأكيد من فهمه من طرف اللاعبين ومعرفة ما الذي سيقومون به قبل بداية الإختبار .

- كل الوسائل اللازمة لأداء الإختبار يجب أن تكون حاضرة قبل إنجاز الاختبار يجب على اللاعبين معرفة هدف الإختبار .

## 8-4- ضبط الإختبار :

للقيام بإختبار قمنا بإطلاع على مختلف الكتب و الدراسات التي تطرقت الى تقييم و تقويم هذه التقنية

فوق الاختبار على ثلاث اختبارات ذات موضوعية وصدق كبيرين حيث ان سبب اختيارنا لثلاث اختبارات

وتقسيم الأداء المهاري لتقنية التسديد نحو المرمى الى ثلاث مراحل هو لإعطاء نتائج دقيقة لنجاح هذا الإختبار .

## 8-5- موصفات الإختبارات و القياسات :

### 8-5-1- إختبار قوة التسديد:

- الغرض من الإختبار : قياس القوة لتقنية التسديد .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة القدم ، كرات قدم ، أقماع ، صافرة .
- طريقة التقييم : كلما كانت المسافة طويلة كانت القوة كبيرة ويتم ترك المعطيات المسجلة بالمتري .

### 8-5-2- إختبار الدقة :

تم الاعتماد في هذا الإختبار على كتاب "كرة القدم للناشئين" للكاتب "زهراڻ السيد عبد الله" وفي مضمون الإختبار يقول :

- يجري الإختبار بأن يقوم اللاعب بتسديد 5 ركلات ثابتة نحو المرمى خارج منطقة 30 متر و يلاحظ تناسب المسافة مع سن اللاعب ويراعي توزيع التسديد بحيث تشمل الجهات المختلفة للتسديد نحو المرمى ويتم التسديد بحرية من اللاعب دون تدخل من المدرب و يهدف هذا الإختبار نحو الكشف عن مهارة اللاعب في دقة التسديد نحو المرمى .

- الأدوات المستعملة: ملعب كرة القدم ، كرات قدم ، أقماع ، صافرة .

- الغرض من الأختبار: قياس الدقة لتقنية التسديد .

- طريقة التقييم: لتقييم دقة اللاعبين في التسديد إتبعنا الطريقة التالية :

- كرة داخل المرمى : 3 نقاط .

- كرة تلمس العارضة : 2 نقاط .

- كرة خارج المرمى : 0 نقطة .

### 8-5-3- إختبار التقنيات الأساسية للتسديد:

تم الإعتماد في هذا الإختبار على كتاب " كرة القدم للناشئين " للكاتب " " زهران السيد عبد الله " ففي نفس إختبار الدقة يتم تسجيل نتائج التقنيات الأساسية أي يقوم بالإختبار بمساعدين وتم تحديده في 4 معالم: رجل الإرتكاز ، وضعية الجسم ، الذراعين و الرؤية .

- الأدوات المستعملة : نفس الأدوات المستعملة في إختبار الدقة .

- الغرض من الإختبار : تقييم الأداء المهاري للتقنيات الأساسية لتقنية التسديد.

- طريقة التقييم : لتقييم التقنيات الأساسية في التسديد إتبعنا الطريقة التالية :

- ممتاز : 05 نقاط .

- جيد جدا: 04 نقاط .

- جيد : 03 نقاط .

- حسن : 02 نقاط .

- مقبول : 01 نقطة .

- ضعيف: 00 نقطة .

**9- إجراءات التطبيق الميداني :**

**9-1- طريقة تدريب العينة التجريبية :**

تضم العينة التجريبية 10 لاعبا ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهارة التسديد نحو المرمى باستخدام أسلوب التدريب الدائري .

بعد التأكد من صحة اللاعبين وإرتداء اللباس الرياضي ، يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطي هدف الحصاة ثم يبدأ المدرب في التسخينات بعد ها نتطرق إلى الجزء الأساسي للحصاة وبعد إتمام الجزء التعليمي تأتي مرحلة الرجوع إلى الهدوء والإ نصراف إلى غرفة الملابس .

## 9-2- إجراء الإختبار القبلي :

يتم إجراء الإختبار على العينتين ( التجريبية و الضابضية ) قبل البدء في الحصص التدريبية بتطبيق البرنامج المحدد سلفا لقياس أداء تقنية التسديد نحو المرمى ، حيث تسجيل كل النتائج لمقارنتها مع نتائج كل عينة.

## 9-3- إجراءات الإختبار البعدي :

بعد الانتهاء من حصص التدريبية بالنسبة للعينتين ( التجريبية و الضابضية ) نقوم باجراء إختبار بعدي لكلا العينتين مع الحرص على تطبيق نفس الإختبار المطبق في الإختبار القبلي .

## 10- الأدوات الإحصائية المستعملة :

يقول أبو صالح وآخرون: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتضمنها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها (36: 09).

ومنه نستنتج أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصيل إلى مؤثرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير و التأويل والحكم، ومن بين التقنيات المستعملة اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية: (35: 50)

## 10-1- المتوسط الحسابي :

يعتبر المتوسط الحسابي أبسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم و ذلك لسهولة حسابه و فهم معناه ، و يمكن إستخدام القانون بالصورة التالية :

$$\bar{X} = \frac{\sum Fi Xi}{N}$$

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي .

$\sum$  : مجموع القيم .

$Fi$  : تكرارات الفئة .

$Xi$ : مركز الفئة ( أي ناتج جمع الحد الأعلى مع الحد الأدنى للفئة ثم القسمة على إثنين ) .

N: المجموع الكلي لتكرارات الفئات كلها أي مجموع عدد المفردات .

10-2- معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2] [n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

R : معامل الارتباط بيرسون.

X: قيم المتغير .

y: قيم المتغير .

10-3- الإختبار ( T ) :

و يستخدم هذا الإختبار في التصميم التجريبي لأنه يبين أثر المتغير المستقل على المتغير التابع .

و يمكن إستخدامه وفق المعادلة التالية :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} * \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

T : إختبار (T)

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي .

S : الإنحراف المعياري .

N : عدد العينة .

## 11- صعوبات البحث :

إن أي بحث لا يخلو من الصعوبات ، و هذه الصعوبات هي التي تعرقل عمل الباحث ، كما قد يكون لها أثر سلبي على البحث ، و عليه سنحاول ذكر أهم الصعوبات التي واجهتنا طيلة فترة إنجاز البحث :

- قلة الدراسات السابقة و المشاهدة لموضوع بحثنا .

- سوء أحوال الجوية أثناء تطبيق البرنامج التدريبي .

- ضيق الوقت .

**الفصل الثاني :**

**عرض ، تحليل و مناقشة**

**النتائج**

## 1- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية :

### 1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية : هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة في قوة التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

### 1-1-1- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي لقوة التسديد نحو المرمى

- جدول رقم (03) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي لقوة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
15.2	1.398	0.575	18	0.05	0.572	غير دالة إحصائياً
14.9	0.875					

يوضح الجدول رقم (03) النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لقوة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا

يتبين أن العينة التجريبية قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (15.2) و بإنحراف معياري

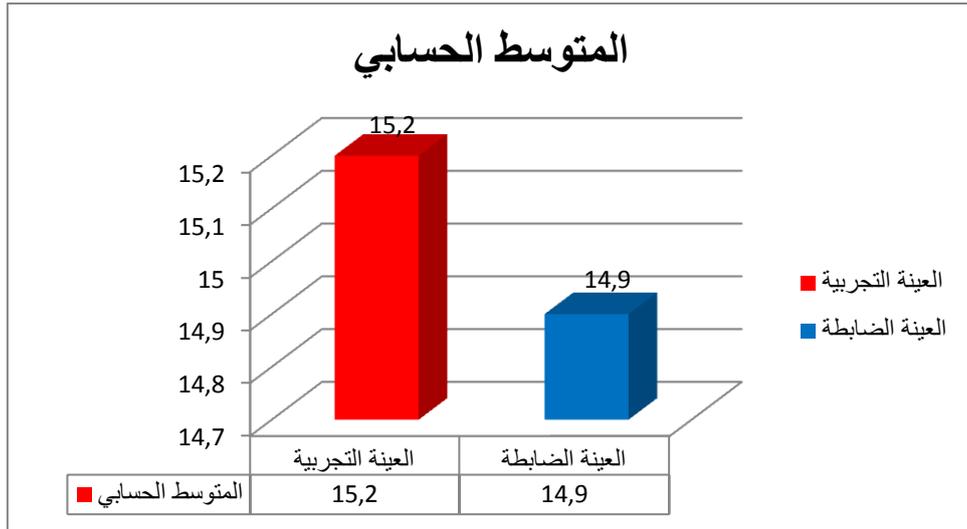
قدره (1.398) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (14.9) و إنحراف

معياري (0.875) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (0.575) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.572)

بدرجة حرية (18) 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 الاختبار القبلي لقوة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (04) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى .

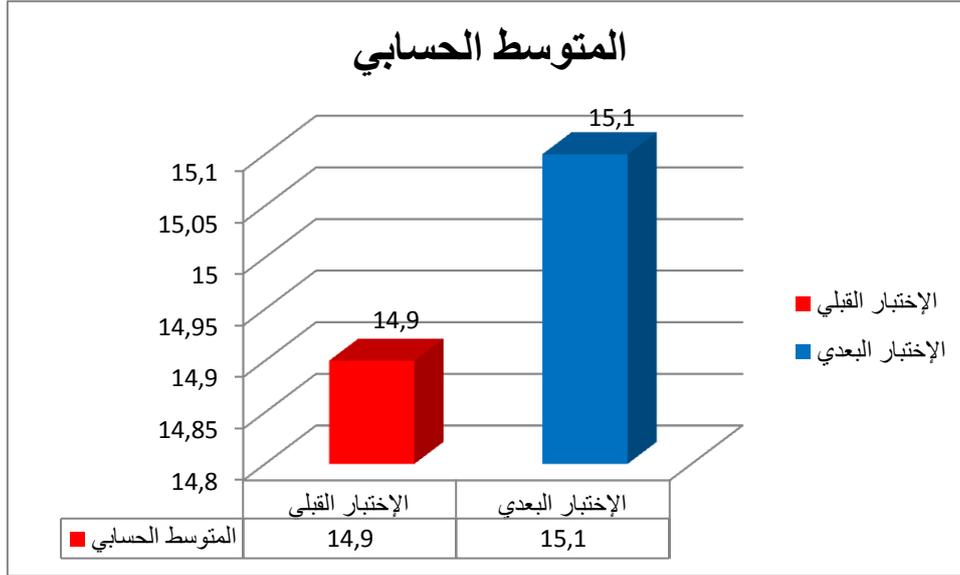
1-1-2- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في قوة التسديد نحو المرمى .

- جدول رقم (04) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لقوة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
14.9	0.875	0.688	9	0.05	0.509	إختبار قبلي
15.1	0.875					إختبار بعدي

يوضح الجدول رقم (04) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لقوة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن العينة الضابطة قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (14.9) و بإنحراف معياري قدره (0.875) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (15.1) و إنحراف معياري (0.875) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (0.688) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.509) بدرجة حرية (9) 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 لقوة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (05) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية و الإنحراف المعياري للعينة الضابطة في الإختبار

القبلي و البعدي للقوة في التسديد نحو المرمى .

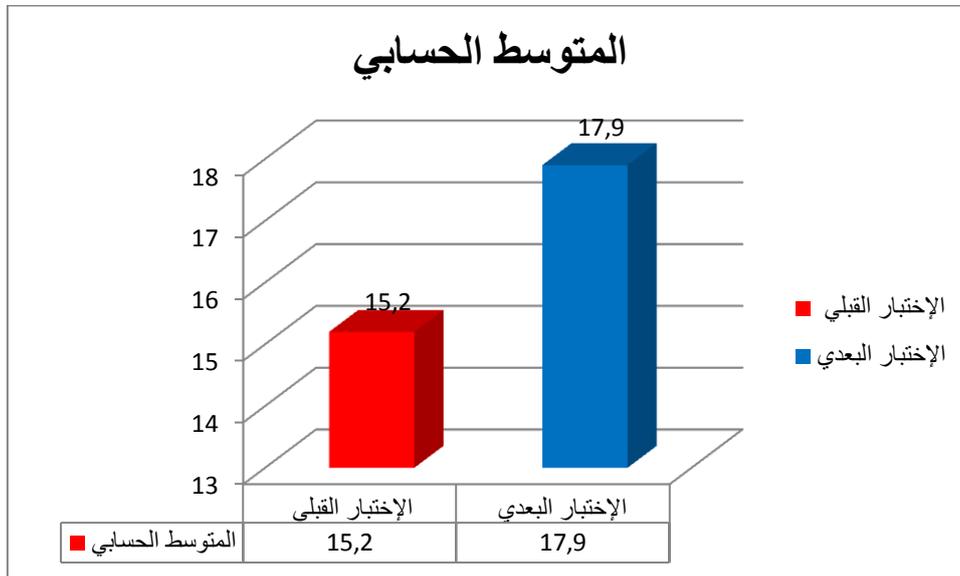
### 1-1-3- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في قوة التسديد نحو المرمى .

- جدول رقم (05) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية لقوة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
إختبار القبلي	15.2	1.398	9	0.05	0.000	دالة إحصائية
إختبار بعدي	17.9	0.994				

يوضح الجدول رقم (05) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لنسبة لقوة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن العينه التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (15.2) و بإنحراف معياري قدره (1.398) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (17.9) و إنحراف معياري (0.994) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (8.06) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (9) 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 للعينه التجريبية لقوة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (05) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي للقوة  
في التسديد نحو المرمى .

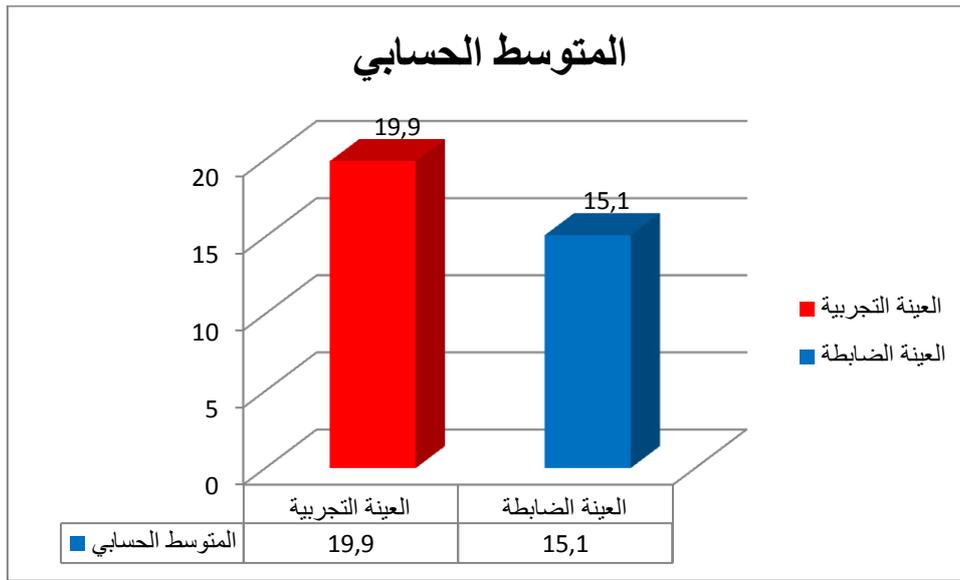
1-1-4- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لقوة التسديد نحو  
المرمى .

جدول رقم (06) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة  
المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي لقوة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
17.9	0.994	6.683	18	0.05	0.000	العينة التجريبية
15.1	0.875					العينة الضابطة

يوضح الجدول رقم (06) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لقوة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن العينة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (17.9) و بإنحراف معياري قدره (0.994) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (15.1) و إنحراف معياري (0.875) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (6.683) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (18) 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 لقوة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (06) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية و الأنحراف المعياري بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي للقوة في التسديد نحو المرمى .

## 1-1-5- الإستنتاج الجزئي الأول :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (03) الخاص بإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى ، لوحظ عدم تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة و ذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.572) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (03) ، كما يوضح الجدول رقم (04) الذي تناول نتائج الفروق بين بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما دلت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (0.509) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (04) ، أما المقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (05) ما يلي :

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 هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (05) ، و كم بينت نتائج الجدول رقم (06) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار قوة التسديد نحو المرمى بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من العينة التجريبية و العينة الضابطة و أكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.000) و مستوى الدلالة (0.05) لصالح العينة التجريبية مما يؤكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجابا على قوة التسديد نحو المرمى و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (06) .

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطوير قوة التسديد نحو المرمى، و حسب الفرضية الأولى التي تنص على : " هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة في قوة التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق لصالح أفراد العينة التجريبية " و هو ما يتوافق مع الدراسة الثانية دراسة ط . معتر بالله بن حريرة : حيث أدت طريقة التدريب المستمر أثر على تحسين قوة التسديد نحو المرمى .

و منه فالفرضية الأولى محققة .

## 1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية : هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة في قوة التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

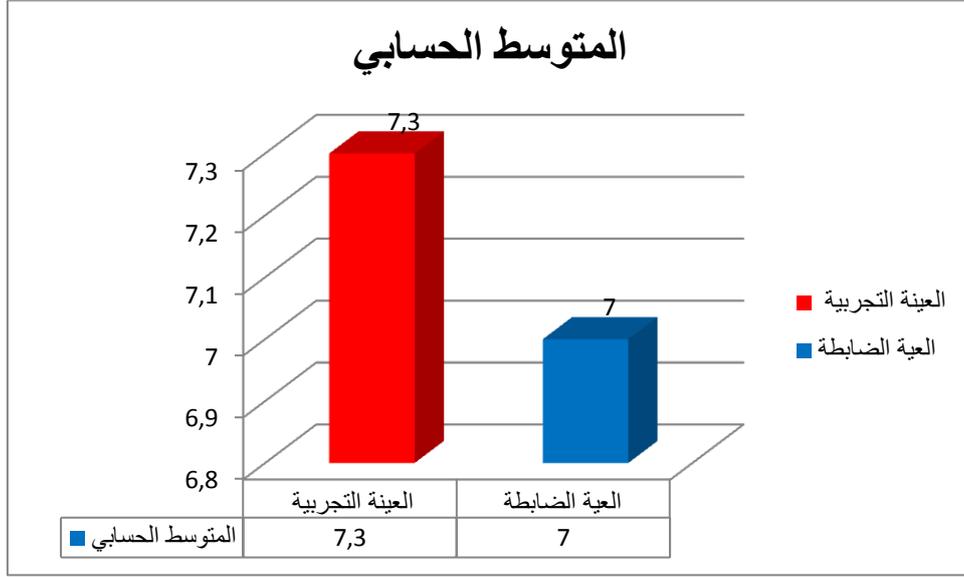
### 1-2-1- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى .

- جدول رقم (07) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
7.3	1.195	0.021	18	0.05	0.887	غير دالة إحصائياً
7	1.247					

يوضح الجدول رقم (07) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن العينة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (7.3) و بإنحراف معياري قدره (1.195) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (7) و إنحراف معياري (1.247) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (0.021) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.887) بدرجة حرية (18) 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 لدقة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (07) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي للدقة في التسديد نحو المرمى .

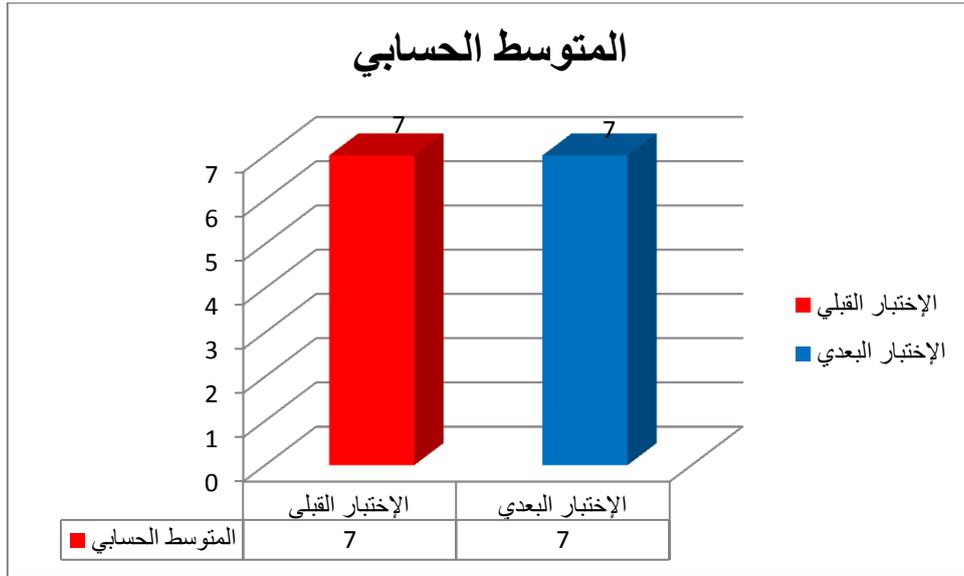
1-2-2- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى .

- جدول رقم (08) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لقوة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ( T ) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
7	1.247	0.00	9	0.05	1	غير دالة إحصائياً
7	0.816					

يوضح الجدول رقم (08) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن العينة الضابطة قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (7) و بإنحراف معياري قدره (1.247) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (7) و إنحراف معياري (0.816) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (0.00) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (1) بدرجة حرية (9) 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 لدقة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (08) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في الإختبار القبلي و البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى .

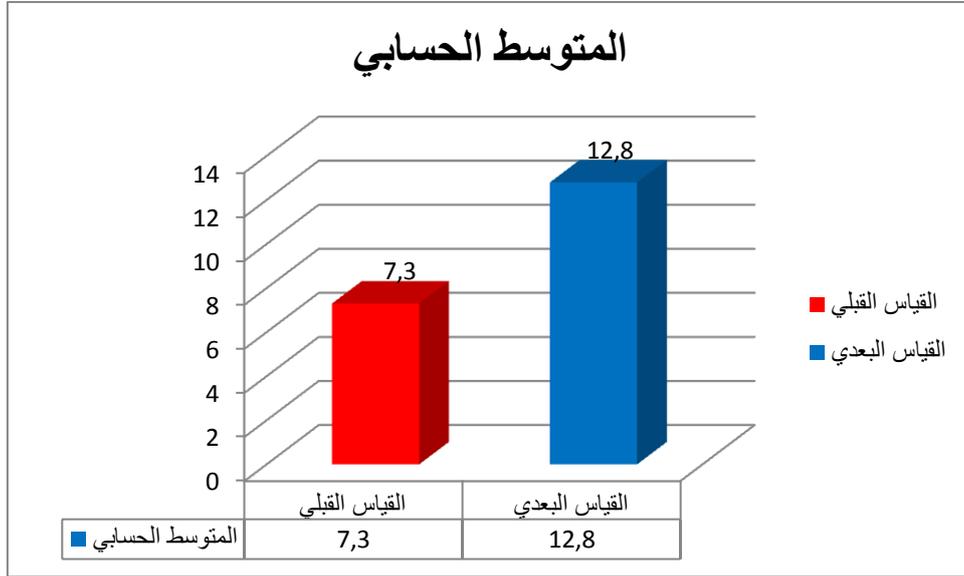
### 1-2-3- عرض و تحليل نتائج يمثل الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في الدقة التسديد نحو المرمى

- جدول رقم (09) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ( T ) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
إختبار قبلي	7.3	1.159	9	0.05	0.000	دالة إحصائية
إختبار بعدي	12.8	2.201				

يوضح الجدول رقم (09) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لنسبة لدقة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن العينه التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (7.3) و بإنحراف معياري قدره (1.159) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (12.8) و إنحراف معياري (2.201) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (6.94) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (9) 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 للعينه التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (09) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي للدقة في للتسديد نحو المرمى .

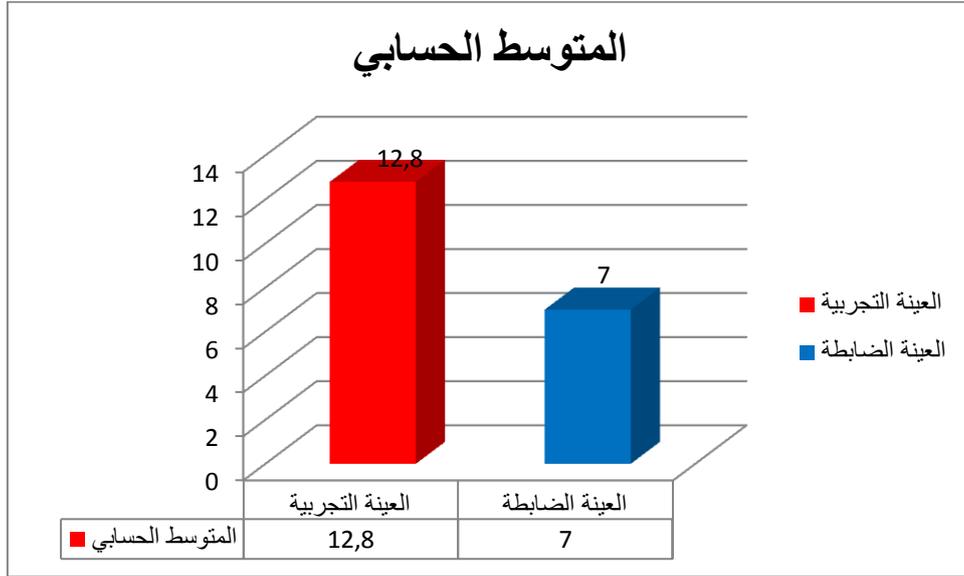
1-2-4- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لقوة التسديد نحو المرمى .

جدول رقم (10) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي لدقة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
12.8	2.201	7.813	18	0.05	0.000	دالة إحصائية
7	0.816					العينة الضابطة

يوضح الجدول رقم (10) 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 (12.8) و بإنحراف معياري قدره (2.201) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (7) و إنحراف معياري (0.816) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (7.813) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (18) 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 لدقة التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (10) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار

البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى .

## 1-2-5- الإستنتاج الجزئي الثاني :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (07) الخاص بإختبار القبلي للدقة في التسديد نحو المرمى ، لوحظ عدم تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة و ذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.887) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (07) ، كما يوضح الجدول رقم (08) الذي تناول نتائج الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما دللت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (1) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (08) ، أما المقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (09) 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 هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (09) ، و كم بينت نتائج الجدول رقم (10) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار دقة التسديد نحو المرمى بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من العينة التجريبية و العينة الضابطة و أكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.000) و مستوى الدلالة (0.05) لصالح العينة التجريبية مما يؤكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجابا على دقة التسديد نحو المرمى و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (10) .

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطوير قوة التسديد نحو المرمى، و حسب الفرضية الأولى التي تنص على : " هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق لصالح أفراد العينة التجريبية " . و هو ما يتوافق مع الدراسة الأولى دراسة ط. رؤوف بن عيسى : حيث أدت طريقة التدريب الدائري أثر على تحسين دقة التوضيب لدى لاعبي كرة اليد ، و أيضا يتوافق الدراسة الثانية دراسة ط. معتز بالله بن حريرة : حيث أدت طريقة التدريب المستمر أثر على تحسين دقة التسديد نحو المرمى .

و منه فالفرضية الثانية محققة .

### 1-3-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

نص الفرضية : هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

1-3-1- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس القبلي للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

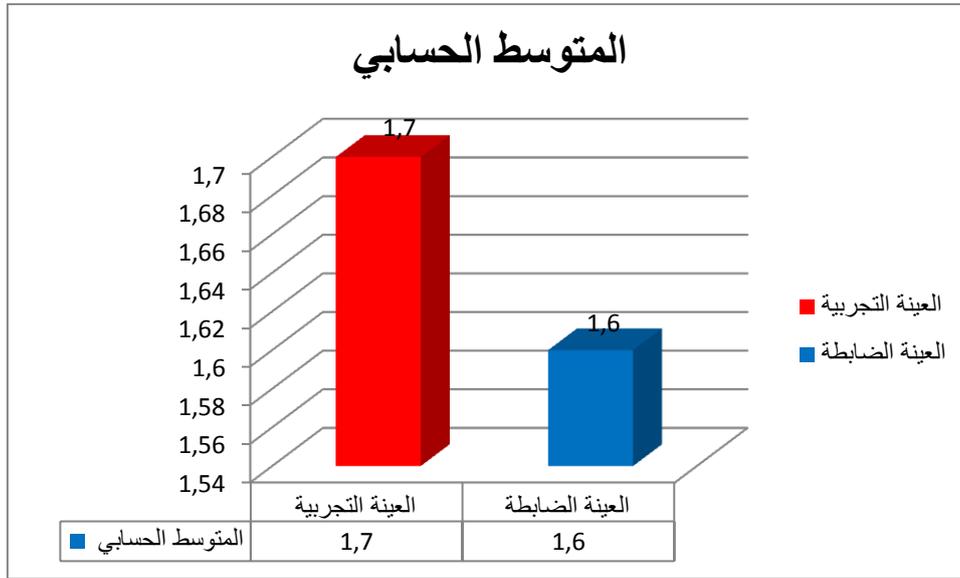
جدول رقم (11) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
1.7	0.674	0.325	18	0.05	0.778	غير دالة إحصائياً
1.6	0.699					

يوضح الجدول رقم (12) 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 (1.7) و بانحراف معياري قدره (0.674) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (1.6) و إنحراف معياري (0.699) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (0.325) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.778) بدرجة حرية (18) 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 لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



شكل رقم (11) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

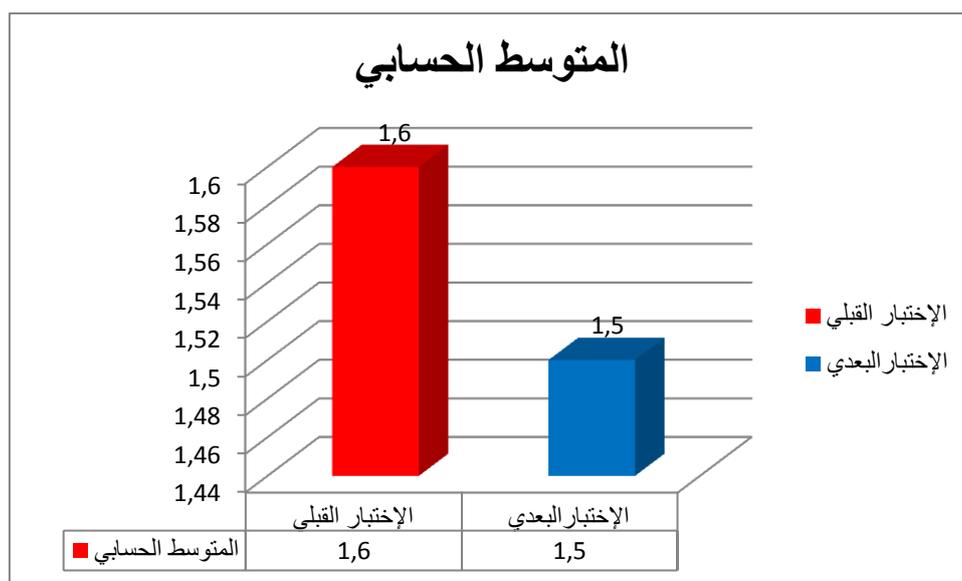
1-3-2- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

- جدول رقم (12) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	(T) قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
1.6	0.699	0.246	9	0.05	0.811	غير دالة إحصائياً
1.5	0.707					

يوضح الجدول رقم (12) 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 (1.6) و بإنحراف معياري قدره (0.699) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (1.5) و إنحراف معياري (0.707) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (0.246) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.811) بدرجة حرية (9) 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 لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (12) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في الإختبار القبلي و البعدي لتقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى .

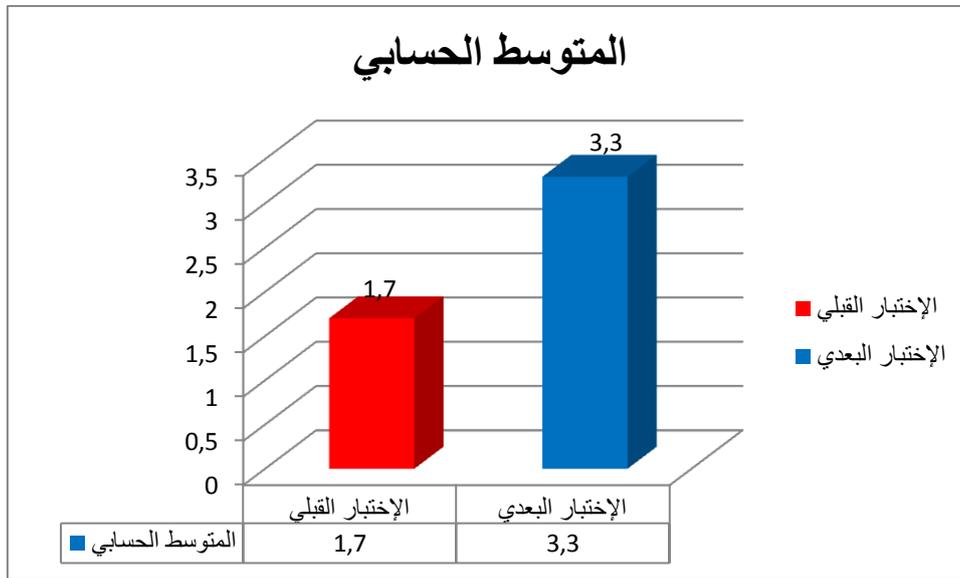
1-3-3- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبه للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

- جدول رقم (13) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبه لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
إختبار قبلي	1.7	0.674	9	0.05	0.000	دالة إحصائية
إختبار بعدي	3.3	0.674				

يوضح الجدول رقم (13) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لنسبة لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن العينه التجريبه قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (1.7) و بإنحراف معياري قدره (0.674) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (3.3) و إنحراف معياري (0.674) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (6) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (9) 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 للعينه التجريبه لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (13) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي لتقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى .

1-3-4- عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

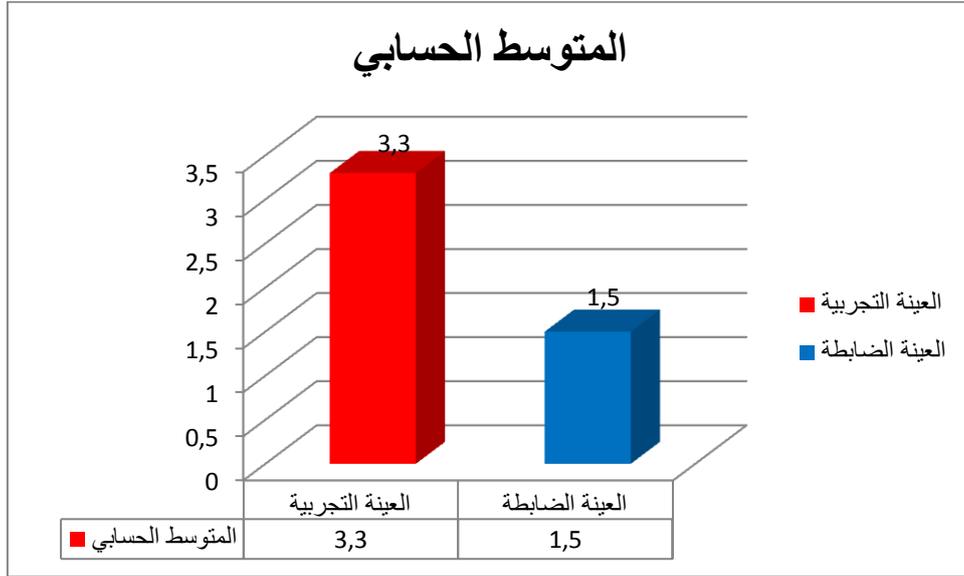
جدول رقم (14) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة ( T ) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ( T ) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
3.3	0.674	5.823	18	0.05	0.000	دالة إحصائية
1.5	0.707					

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

و من خلال هذا يتبين أن العينة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (3.3) و بإنحراف معياري قدره (0.674) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (1.5) و إنحراف معياري (0.707) ، كما بلغت قيمة ( T ) المحسوبة (5.823) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (18) 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 لتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (14) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبار

البعدي للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

### 1-3-5- الإستنتاج الجزئي الثالث:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (11) الخاص بإختبار القبلي للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى ، لوحظ عدم تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة و ذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.778) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (11) ، كما يوضح الجدول رقم (12) الذي تناول نتائج الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما دللت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (0.811) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (12) ، أما المقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (13) 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 هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (13) ، و كم بينت نتائج الجدول رقم (14) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار قوة التسديد نحو المرمى بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من العينة التجريبية و العينة الضابطة و أكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.000) و مستوى الدلالة (0.05) لصالح العينة التجريبية مما نؤكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجابا على التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى و هذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (14) .

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطوير التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى ، و حسب الفرضية الثالثة التي تنص على : أن " هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية و أفراد العينة الضابطة للتقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى تعزى للتدريب الدائري المطبق لصالح أفراد العينة التجريبية " . و هو ما يتوافق مع الدراسة الأولى دراسة ط. رؤوف بن عيسى : حيث أدت طريقة التدريب الدائري أثر على تحسيب بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد ، و أيضا يتوافق مع الدراسة الثالثة دراسة أحمد قنؤن حيث أدت طريقة التدريب الدائري أثر على تحسيب بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

و منه فالفرضية الثالثة محققة .

## 2- الإستنتاج العام :

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي و التي تحتوي مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا و التي دارت حول الإشكالية :

- هل هناك أثر للتدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم ( صنف أواسط ) ؟

و من خلال الإستنتاجات التي توصلنا إليها في هذه الدراسة و التي شملت ثلاث فرضيات :

### الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أن التدريب الدائري يؤثر على قوة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم .

و قد تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الأولى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة على مستوى قوة التسديد نحو المرمى و كانت النتيجة لصالح أفراد العينة التجريبية ، و أن التدريب الدائري أدى إلى زيادة قوة التسديد نحو المرمى .

### الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أن التدريب الدائري يؤثر على دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم .

و قد تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة على مستوى دقة التسديد نحو المرمى و كانت النتيجة لصالح أفراد العينة التجريبية ، و أن التدريب الدائري أدى إلى زيادة دقة التسديد نحو المرمى .

### الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أن التدريب الدائري يؤثر على التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى لدى

لاعبي كرة القدم .

و قد تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثالثة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة على مستوى التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى و كانت النتيجة لصالح العينة التجريبية ، و أن التدريب الدائري أدى إلى تطور التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى .

و منه و مم سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تقول : - هناك أثر للتدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم ( صنف أواسط ) قد تحققت .

خاتمة و إقتراحات

## خاتمة و إقتراحات :

لقد تم بحمد الله و عونته إنتهاء هذا البحث المتواضع الذي أخذ منا إنجازته وقتنا و جهدا كبيرين ، حيث حولنا من خلاله إظهار التدريب الدائري و أثره على مهارة التسديد نحو المرمى ، فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي إستوحيناها من خلال بحثنا هذا و إستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها ، بإستعمال أدوات بحثنا ، و بعد تحليلنا و إستخلاص النتائج و جدنا أن التدريب الدائري يجب إدراجه ضمن أسس برامج تدريبية و تطبيقه على الرياضيين للوصول إلى الأداء العالي و هو يمتاز بالراحة المستحسنة بين التمرينات لذلك أصبح نقطة مهمة و مؤثرة على قدرات اللاعبين .

فالتدريب الرياضي الحديث أصبح عنصرا مهما يضمن الشدة و الراحة المناسبة لأي حصة تدريبية لتتمكن من منافسة الفرق ذات المستوى العالي و بلوغ درجتها و ذلك بالتخطيط العلمي و المنهجي لمختلف الحصص التدريبية، حيث أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديث كلها تقوم على أسس تنمية و تطوير المهارات الأساسية التي أصبحت لغة التدريب و المدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون هدر للوقت و الجهد الذي يبذل في إتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي .

و في الأخير نأمل أن تحقق هذه النتائج المتوصل إليها في رفع من مستوى كرة القدم في الجزائر بصفة خاصة و الرياضة النخبوية الوطنية بصفة عامة ، ولعل هذه الدراسة تضع اللبنة الأولى للقيام بدراسات و بحوث قصد إثراء مجال البحث العلمي في هذا الميدان .

و قد إرتأينا أن نتقدم ببعض الإقتراحات أملين أن تكون بناءة و تعمل على مساعدة المتخصصين و المدربين على حد سواء :

- إجراء أيام دراسية وطنية و دولية لإبراز أهمية دور التدريب الدائري .
- إقتراح دورات تعليمية تختص بالتدريب الدائري و أهميته تطبيقه خاصة عند الفئات الأصغر .
- الإطلاع الدائم و المستمر على المستجدات في شتى مجالات التدريب الرياضي و مواكبة التطور .

- إقتراح بحوث مستقبلية تكون على النحو التالي :

- أثر التدريب الفكري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى الرياضات الجماعية .
- أثر التدريب بالورشات على مهارة التسديد نحو المرمى لدى الرياضات الجماعية .

قائمة :

المصادر و المراجع

## قائمة المراجع و المصادر

### - المصادر :

1- القرآن الكريم ، سورة الرعد ، الآية 11 .

### - المراجع باللغة العربية :

1- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب و الرياضة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2003 .

2- إبراهيم شعلان و عمرو أبو مجد : خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 1997 .

3- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2003 .

4- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم و التطبيقات ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1998 .

5- تركي رايح : أصول التربية والتعليم ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1989 .

6- روجي جميل : فن كرة القدم ، دار النفايس للنشر و التوزيع ، بيروت - لبنان ، 1997 .

7- سعيد محمد بهادر : سيوكو لوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1986 .

8- فؤاد سيد البهي : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى المراهقة ، ط 4 ، دار الفكر العربي مصر ، 1985 .

9- فلجة غباب : أهداف التربية و طرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1983 .

10- محمد جابر بريقع و خيرة إبراهيم السكري : التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية ، ب ط ، الناشر منشأة المعارف ، 2004 .

11- مفتي إبراهيم محمد : الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة - مصر ، 1994 .

12- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث " تخطيط و تطبيق و قيادة " ، ط1 ، مصر- مدينة النصر ، 2001 .

13- مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1960 .

14- صالح عبد العزيز و عبد العزيز عبد الحميد : التربية و طرق التدريس ، ط1 ، بغداد، 1985 .

- المراجع باللغة الفرنسية :

16- Amado,G- 1994, L'Objectivité De L'enfant , PARIS , P.U.F .

17- Erikson,E,H.1972 , Adolescence et crise La quête de l'indnteté , paris flammariom .