

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بونعامة جيلالي بالخميس مليانة

معهد: العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني

مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

**إعداد برنامج تدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية
(التوافق والتوازن) لدى لاعبي كرة القدم u-13**

تحت إشراف الدكتور:

- د. بودبزة مصطفى

من إعداد الطلبة:

- فكاير إبراهيم
- ساعد موسى

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمات شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

(يقول عز وجل ولئن شكرتم لأزيدنكم)

نشكر المولى عز وجل ونحمده حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، على نعمه الجليلة، أنه تبارك وتعالى أمدنا بالصحة والقوة لإتمام هذا العمل، ونحمده تبارك وتعالى على توفيقه وإعانتة لنا ومنحنا الرشد والثبات، آميننا أن يتقبله خالصا لوجهه الكريم.

(قال الرسول صلى الله عليه وسلم {من لم يشكر الناس لم يشكر الله})

يطيب لنا بكثير من الاحترام أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "بودبزة مصطفى" الذي بفضل الله ثم بفضل جهده المتواصل أفادنا كثيرا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته تم إنجاز هذا العمل، فله منا كل الشكر والوفاء والتقدير..كما نتقدم بالشكر الجزيل لجميع أساتذتنا الكرام فجزاهم الله عنا خيرا وفي الأخير نتوجه بخالص شكرنا وأمانينا إلى كل من ساهم معنا في إتمام هذا العمل من بعيد أو قريب راجين من المولى عز وجل أن يجعل هذا في ميزان حسناتهم، وشكرا للجميع.

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع

إلى:

◇ الوالدين الكريمين حفظهما الله

◇ و إلى كل أفراد أسرتي

◇ و إلى روح جدي و جدتي رحمهما الله

◇ إلى كل الأصدقاء، و من كانوا برفقتي و مصاحبتي أثناء
دراستي في الجامعة

◇ و إلى كل من لم يدخر جهدا في مساعدتي

◇ و إلى كل من ساهم في تلقيني ولو بحرف في حياتي الدراسية.

وخاصة إلى فضيلة الأستاذ المشرف "بودبزة مصطفى" راجين من المولى عز وجل أن يوفقنا لما
فيه خير.

موسى

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

{ قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون }

[صدق الله العظيم]

إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك لا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك.

نهدي هذا العمل المتواضع إلى آبائنا الذين لم يبخلوا علينا يوماً بشيء وإلى أمهاتنا اللواتي أعطونا كل الحنان والمحبة والذين عانوا الصعاب لأجل ما نحن فيه اليوم نقول لهم:

انتم وهبتمونا الحياة والأمل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة، وإلى إخوتنا أسرتنا جميعاً، ثم إلى كل من علمنا حرفاً أصبح سنا برقه يضيء الطريق أمامنا وإلى الشموع التي احترقت لتضيء للآخرين وخاصة إلى فضيلة الأستاذ المشرف "بودبزة مصطفى" راجين من المولى عز وجل أن يوفقنا لما

فيه خير.

إبراهيم

الفهرس

الصفحة	العنوان
أ	بسم الله
ب	شكر وعران
ت-ث	إهداء
ج-ح	مقدمة
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
01	1- الخلفية النظرية
01	1- ماهية البرامج
01	1-2- أهمية البرامج
02	1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
03	1-4- أسس بناء البرامج
03	1-5- القواعد التي يجب أن تراعي عند تصميم وبناء البرامج
04	1-6- الخطوات التنفيذية للبرامج التدريبية
05	1-7- أهم الاعتبارات الواجب أخذها لنجاح البرامج التدريبية
06	1-8- تطوير البرامج التدريبية
06	1-2- الصفات البدنية
07	1-2-1- عناصر اللياقة البدنية
07	1-2-1- القوة
10	1-2-2-1- المرونة
11	1-2-3- الرشاقة
13	1-2-4- السرعة
17	1-2-5- التحمل

19	1-2-6- التوافق الحركي
20	1-2-7 التوازن الحركي
21	1-3- لاعبي كرة القدم
21	1-3- تعريف كرة القدم
22	1-2- نبذة تاريخية عن تطوير كرة القدم في العالم
23	1-3-1- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر
24	1-3-4- كرة القدم في الجزائر
27	1-3-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم
28	1-3-6- قوانين كرة القدم
30	1-3-7 طرق اللعب في كرة القدم
33	1-3-8 متطلبات كرة القدم
34	1-3-9 أهداف رياضة كرة القدم
34	2- الدراسة السابقة
46	1-2- التعليق على الدراسات السابقة
48	2-2- الإستفادة من الدراسة السابقة
	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
51	1- الكلمات الدالة في الدراسة
52	2- إشكالية الدراسة
55	3- أهداف الدراسة
55	4- أهمية الدراسة
55	5- فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
57	1- الدراسة الاستطلاعية
58	2- المجال الزمني والمكاني
59	3- المنهج المتبع
59	4- مجتمع وعينة الدراسة

60	5- متغيرات الدراسة
60	6- أدوات جمع البيانات والمعلومات
62	7- حساب الخصائص السيكومترية للأداة
63	8- إجراءات التطبيق الميداني للاختبارات
64	9- الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
67	1- تحليل ومناقشة الفرضية الأولى
74	2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
77	1- استنتاجات عامة
77	2- اقتراحات
78	3- الآفاق المستقبلية
80	4- المراجع المعتمدة في البحث
86	5- الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
59	جدول رقم (1): يبين عدد أفراد العينة.	01
63	جدول (2): يبين معايين خلدون ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة.	02
67	جدول (3): يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-Test اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.	03
86	جدول رقم (04): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-Test اختبار التوازن للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.	04
69	جدول رقم (05): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-Test اختبار التوازن للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.	05
71	جدول رقم (06): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-Test الاختبار التوازن للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي.	06

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
68	يبيّن الفروق الإحصائية الدلالة لنتائج T-test اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي	01
69	يبيّن الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة النتائج T- test اختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي	02
70	يبيّن الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوازن للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي	03
71	يبيّن الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة النتائج T-test الاختبار التوازن للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي.	04

مَدِينَةُ

تعاد كرة النقاد اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني والمنهاري أمراً جوهرياً للمحمول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية وممتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهرياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزانة الفريق الأكبر وبالتالي وجب العناية بها قصاد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعاد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهنا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج

التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظنا أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكابر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 13 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهاريا وبدنيا وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعدادا تربويا وفنيا جيدة وان الاستثمار في النادي الرياني ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزانة لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بها قصاد الاستفادة منها مستقبلا، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية المقترحة وتأثيرها في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 13 سنة، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

الجانب النظري:

نركز على فصلين لموضوع البحث، ففي الفصل الأول تطرقت على الخلفية النظرية والدراسات السابقة ويشمل على أولا: البرنامج التدريبي - الصفات البدنية - ولاعب كرة القدم أما الفصل الثاني فتطرقت إلى الإطار العام للدراسة، ويحتوي على الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة، أهمية الاب الامة، لها في الارادة، فرضيات الدراسة.

الجانب التطبيقي:

رد على فصلين، فالفصل الثالث تطرقت فيها إلى المنهجية البحث التي تحتوي على كل من الإجراءات اليابانية، المنهج المتبع، أدوات البحث مجالته، المعالجة الإحصائية، عينة البحث، والفصل الرابع عرض منها حبا ومناقشة النتائج المتحصل عليها والفشل الحناه تعرض أهم الاستنتاجات والاقتراحات وبعض الافاق المستقبلية للدراسة.

**الفصل الأول: الخلفية
النظرية والدراسات السابقة**

**الفصل الأول: الخلفية النظرية
والدراسات السابقة**

أولاً: الخلفية النظرية:

1. برنامج تدريبي:

1.1. ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة التغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هادفي واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

1.2. أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: أن التخطيط عشر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- ضياع الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكابن خلدون يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمانى أو هاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها أصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.
- دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق

(عبد الحميد شرف، 2000، ص 46) 3.1

1.3. الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب الإحادي الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

(عبد الحميد شرف، 2000، ص 47) 4.1

1.4. أسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة التخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة.

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي (الأهداف اللياقة البدنية لمهارات المعلومات الرياضية- المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكاين خلدون كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقي

(أمين الخولي، 1990، ص 44) 5.1

1.5. القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكابن خلدون لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل.

• المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.

• الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم. تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: مثل الإحماء والتهديئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بادني - مهاري خططي - نفسي).

• تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة

عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التا- رب

(حنفي محمود مختار 1992م، ص10-16) 6.1

1.6. الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارين الإحماء.
- إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارين التهديئة.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

1.7. أهم الاعتبارات الواجب اخذها لنجاح البرنامج التدريبي:

لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:

- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء، يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكاين خلدون في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عاين خلدون الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا ينتشر التدريب على ما يجب أن يفعله فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعاد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكاملين خلدون للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطبية والنفسية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعية.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضي عليها عاين خلدون البهجة والسرور والمذيعه.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة (حنفي مختار، 1988م ص 224) 8.1

1.8. تطوير البرنامج التدريبي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق الأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج (حنفي مختار، 1992م، ص 10-16) 2.1

2.1. الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاين خلدون للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر.

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص 171) 2.1

2.1. عناصر اللياقة البدنية:

1.2.1. القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة والتحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها.

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص 171)

تعرف القوة «بأنها القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، وفيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص».

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي «مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك».

(حنفي محمود مختار، 1974، ص 62)

كما تعرف على أنها قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم "جونسوف" و"فيلوسوف" "بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة".

(زهير السريجي، 1975، ص 25)

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتتمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا. بالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس، وأهم التمرينات

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز.

(منير جرجس ابراهيم، 2004، ص 57)

1.1.2.1. أنواع القوة:

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية والتي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية والرياضية:

- **القوة العضلية القصوى:** وتعني «أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها»
- **سرعة القوة:** وتعني «مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».
- **تحمل القوة:** وتعني «المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة»

(مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 216)

2.1.2.1. أهمية القوة:

تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء، تسهم في تقدم العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.
- زيادة قوة الأربطة العضلية.
- زيادة قوة الأوتار العضلية.
- زيادة قوة العظام.
- تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه
- التأثير الإيجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 181)

3.1.2.1. العواين خلدون المؤثرة في القوة:

- تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العواين خلدون ومن الأهمية أن يتعرف المدرب عليها حتى يضعها في اعتباره خلال قيامه بالتخطيط والتنفيذ البرامج التدريب الرياضي.
- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء: الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.
- زاوية إنتاج القوة العضلية: الاختيار الصحيح لزاوية الشدة المستخدمة في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة.
- طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض: تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول والقدرة على الارتخاء والمط.
- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي: كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية ومعدل سرعة الانقباض
- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء: كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية.
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية: الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية.
- وعواين خلدون أخرى: هناك عواين خلدون أخرى مؤثرة في إنتاج القوة العضلية كالعمر والفروق بين الجنسين.

(مفتي ابراهيم حمادة، 2001، ص 181_182)

2.2.1. المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد

كبير من المفاصل، فيعرفها "باروف" بأنها «مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة»، أما "خارابوجي" فيرى بأنها "القدرة على أداء الحركات المادي واسع"

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص 220)

ويعرف زاتسيوركي المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

(محسن علاوة، 1982، ص 48)

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لأخر طبقاً للإمكانات الفيزيولوجية المميزة، " وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط.

(قاسم حسن حسين، 1998، ص 25)

1.2.2.1. أنواع المرونة: هناك نوعان من المرونة:

- المرونة العامة: تعني: «مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع»
- المرونة الخاصة: تعني: «مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع» وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

(مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 226)

- المرونة الايجابية: مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماماً بصورة تلقائية بدون مساعدة.
- المرونة السلبية: تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل، وتكون درجة

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية. ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب.

2.2.2.1. تنمية المرونة:

• تنمية المرونة الثابتة:

- هي أسرع طريقة لتنمية المرونة نظرا لأنها تحقق أقوى وأطول توتر عضلي في أنواع الإيظالات، لكنها تتعادل مع الطريقة الديناميكية بمرور الوقت.
- يؤدي بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20 ثا - 30 ثا .
- يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها.

• تنمية المرونة الديناميكية:

تؤدي خلالها تمارين الإطالة والمرونة من خلال الانقباضات العضلية المتحركة.

(مفتي ابراهيم حمادة، 2001، ص19)

3.2.1. الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة. ويعرفها "مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص197)

كما تعرف كذلك بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات.

(قاسم حسن حسين، 1998، ص594)

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتحاد، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.

(محمد صبحي حسنين، 1995، ص 81)

ويرى ساميل 1970 أن " الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس".

(محسن علاوة، 1982، ص 52)

وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطاً وثيقاً ويرى (بيوكر) بالاتفاق مع (لارسون) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة والجهد.

(فايز مهنا، 1982، ص 20)

1.3.2.1. أنواع الرشاقة

أ- الرشاقة العامة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم.

ب- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

(مفتي ابراهيم حمادة، 2001، ص 201)

ت- تنمية الرشاقة: الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة وإتقان، ومن الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة. يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات)، ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة، فيجب العمل على:

- إكساب التلميذ عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- الأداء العكسي للتمارين.

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين.

- التغيير في أسلوب أداء التمارين.

ويرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق في القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل، وإن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب.

(محمود عوض البسيوني، 1992 ص198،180)

4.2.1. السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص180،198)

ومن جهة أخرى يعرفها "يوكر" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

(تشارلز يوتشر، 1964، ص 181)

كما تعرف السرعة " بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات ". وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نظرها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.

(1994، ص 178)

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة".

(كمال عبد الحميد، 1997، ص 87)

ويؤكد "هولمان" بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.
- سرعة انقباض وتقلص العضلات.
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع.
- التوافق.
- نوعية الألياف العضلية.
- قابلية التلبية ورد الفعل في البداية.

1.4.2.1. أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي:

أ- سرعة الاستجابة: (رد الفعل)

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة مثلاً، والألعاب الأخرى فقد تكون سبباً في إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل

حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بياني وأنواع السرعة الأخرى.

إن الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العواين خلدون الهامة، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وفي هذا المجال يلعب زمن الرجوع دوراً هاماً وعليه ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجوع؛ زمن الرجوع البسيط وزمن الرجوع المركب (التمييزي).

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1994، ص 180)

ب- السرعة الحركية: أو يطلق عليها اسم الحركة الوحيدة، وهي أحد أشكال السرعة وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة وهي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات

الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير، والاستقبال وكسرعة الاقتراب والتوقف. أو تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة (القفز، الضرب... الخ) مثل لاعب يصوب من مرة واحدة وآخر يصوب بعد أن يسيطر على الكرة.

ت- السرعة الانتقالية: والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو حيث يعرفها "هارة" بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن" ويقول عنها علاوي " أما القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة"، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، مثل العدو في ألعاب القوى والسباحة والدراجات.

(كمال عبد الحميد، 1997، ص 88)

2.4.2.1. العواين خلدون المؤثرة في السرعة:

أ- الصفات التكوينية للعضلة: وهذه الصفات مرتبطة بالتكوين التشريحي للعضلة فالعضلات تتنوع وتختلف فيما بينها داخل الجسم، فالألياف الحمراء مثلا تتميز بقابليتها القليلة للتعب، كما تتميز بالقوة والبطء في سرعة انقباضها عن الألياف العضلية البيضاء كما أن طول الألياف البيضاء العضلية وحالة الألياف نفسها تؤثر على سرعة الانقباض العضلي بالنسبة للألياف فإنها تكون أكثر طولاً ولها المقدرة العالية في سرعة الانقباض العضلي وبالتالي فإن تميز كل نوع بخصائص معينة تجعل في داخل جسم الإنسان توازناً مطلوب وفقاً لما يطلب منه من حركات.

ب- الاستجابة العصبية للفرد: من المعروف إن الجهاز العصبي هو المهيمن والمسيطر على جميع عمليات أجهزة جسم الإنسان وبالتالي فإن التناسق بين عمليات الجهاز العصبي من جهة والجهاز العضلي له دوره الفعال في تحسين مقدرة الفرد على سرعة الأداء الحركي وبالتالي فإن سرعة استجابة الجهاز العضلي هو الأساس في مقدرة الفرد على التنفيذ الحركي بسرعة عالية.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ت- **مطاطية العضلات وقدرتها على الانبساط:** إن قابلية العضلات للامتطاء كنتيجة لإطالة الألياف وبيان مقدرها على الانبساط يساهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات المطلوبة لأنه من المعروف علميا أن لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الاتجاه وبالتالي فإن العضلة التي لها قابلية كبيرة للاسترخاء لها القدرة العالية على الانقباض بقوة وسرعة كبيرة.

ث- **قوة الانقباض العضلي:** من المعروف أنه كلما زادت قوة الانقباض العضلي للألياف العضلية كلما ساهم ذلك بدرجة عالية في زيادة السرعة حيث تساهم قوة الانقباض على مقاومة جاذبية ثقل الجسم ومقاومة النقل الخارجي ولذلك فإن التنافس في تدريب القوة والسرعة هام وضروري لكل منها.

ج- **الجوانب النفسية والإرادية:** من المعروف أن العواين خلدون النفسية والإرادية تلعب دورا هاما في إنجاز الكثير من المهام الصعبة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى سرعة عالية يحتاج الى استشارة الألياف العضلية المشتركة في الأداء لذا فإن التصميم والإرادة القوية لدى اللاعب يسهلان من مهمته خلال ممارسة النشاط ويساعدانه على إنجازها بسرعة عالية.

ح- **العمر الزمني ونوعية الجنس البشري:** يعتبر العمر الزمني للإنسان (السن من العواين خلدون المؤثرة في مقدرة على أداء ما هو مطلوب بالسرعة العالية ذلك لأن السن له علاقة بالقوة العضلية والعمليات العصبية المؤثرة أساسا على قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية في أقل زمن ممكن بالإضافة إلى السن فإن نوعية الجنس تلعب دورا هاما أيضا حيث إن السرعة تصل ذروتها عند 20 سنة بينما تصل لدى النساء في السن 16 سنة ومن المعلوم إن السرعة تبدأ في الانخفاض كلما تقدم الإنسان في العمر.

(محمد حسين العلاوي، 1973، ص 152)

3.4.2.1. أهمية السرعة:

- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

- تعتبر أحد عواين خلدون نجاح العديد من المهارات الحركية.

كما وصفها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية " ففي مسح علمي أجري سنة 1978م أجمع 50% من 30 عالم على أنها المكونات الرئيسية للياقة البدنية، كما أقر 09 علماء من 20 على أنها ضمن مكونات القدرة الحركية المسح علمي أجري عام 1977م كما أنها ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار القوة والسرعة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة يكون القدرة أو القوة الانفجارية، كما إن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل.

(محمد صبحي حسنين، 1995، ص 91)

5.2.1. التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وتختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه "تشارلزبوش" انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي. ويعرفه "خارابوجي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص 186)

بينما يعرفه "أوزلين" على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.

(قيس ناجي عبد الجبار، 1984، ص 50)

1.5.2.1. أنواع التحمل:

ينقسم التحمل إلى ما يلي:

أ- **التحمل العام:** يعرف بأنه " مقدرة اللاعب " والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية. التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في اكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص. إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضية التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.

ب- **التحمل الخاص:** يعرف بأنه " مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

- ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى:

- **تحمل الأداء:** يعرف بأنه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء "

- **تحمل السرعة:** يعرف بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى، وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

• تحمل نظم إنتاج الطاقة:

- التحمل الهوائي: يعرف بأنه القدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين.
- التحمل اللاهوائي: يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين.

(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 149)

2.5.2.1. تنمية التحمل بشكل عام: تنمية التحمل يشكل عام يعتمد على العناصر التالية:

- مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ($V_{O_2 Max}$) (V) ترمز للحجم، 02 ترمز إلى الأوكسجين) عتبة لاهوائية عالية.
- درجة عالية من الاقتصاد في الجهد أو انخفاض في حجم الأوكسجين النفس معدل الأداء.
- نسبة عالية من الألياف العضلية بطيئة الانقباض.
- ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة، كما يمكن استخدام التدريب الفتري وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة تعقبها فترات راحة، وذلك طوال فترة التدريب الواحدة.

(منير جرجس إبراهيم، 2004، ص 61)

6.2.1. التوافق الحركي

1.6.2.1. مفهوم التوافق:

يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق على اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

2.6.2.1 تعريف التوافق:

يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

3.6.2.1 أنواع التوافق:

أ- **التوافق العام:** وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

ب- **التوافق الخاص:** ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات

7.2.1 التوازن الحركي:

- **تعريف التوازن:** يعني التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف على قدم واحدة أو عند أداء حركات المشي على عارضة مرتفعة.

2.7.2.1 أنواع التوازن:

- **التوازن الثابت:** ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

- **التوازن الديناميكي:** القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

2.7.2.1 أهمية التوازن:

- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- تمثل العاين خلدون الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.
- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف التنافسية.
- تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه.
- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

3.1. لاعبي كرة القدم:

1.3.1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالRugby "أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى Soccer 2.3.1

2.3.1. التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

(رومي جميل: 1986، ص 50-52).

2.3.1. لتعريف الإجرائي

كرة القدم هي 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 طرفيهما مرمي، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل من الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

3.3.1. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334 تامر الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - ادوارد الثالث - وريا شارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453م) خطر للانعكاس السلي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من

حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton بنفس العدد من الخلف اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب.

للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتحاد خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها

4.3.1. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم، 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

✓ 1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).

✓ 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

✓ 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

✓ 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

✓ 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل

✓ 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

✓ 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

✓ 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

✓ 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

✓ 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

✓ 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

✓ 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

✓ 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

✓ 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- ✓ 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- ✓ 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- ✓ 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- ✓ الدورة الاولمبية في المكسيك. 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بما منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بما الأرجنتين.
- ✓ 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- ✓ 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- ✓ 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب 32 منتخبا.
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

(موقف مجيد المولي: 1999، ص 09)

5.3.1. كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود"، "على رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها:

غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحادي الإسلامي الرياضي ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تحري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أولي من (سانت اوجين، بولوغين لا بل على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال:

رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، أبرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية. الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية

(بلقاسم تلي وآخرون، 1997، ص 46،47)

1.5.3.1. النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية. 2.5.3.1

2.5.3.1. الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم: 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

3.5.3.1. هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

رئيس النادي.

الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

4.5.3.1. مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية، FPIV، PIPY
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.

(الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، مؤرخ في: 04 يونيو 1996)

5.5.3.1. المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

(الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، 04 يونيو 1996)

6.3.1. قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسيير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن. حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة محالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون القانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيير اللعبة وهي كالاتي:

ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزمها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359غ.

مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين.

الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة

ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تحتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

(علي خليفة الهنشري، 1987، ص 255)

التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.

- الوثب على الخصم. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي: التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر. **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكأين خلدون ها عن خط التماس. ضريبة المومي: عندما تجتاز الكرة بكأين خلدون ها خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم

(حسن عبد الجواد: ص 177)

الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكأين خلدون ها خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

6.3.1. طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

1.6.3.1. طريقة الظهر الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريباً، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكاناً خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكابن خلدون في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الإنجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كإبن خلدون على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

2.6.3.1. طريقة 4-2-4

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلل دفاع الخصم

(رشيد عياش الدليمي: 1997، ص 105، 36)

3.6.3.1. طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM):

وهي الطريقة التي نالت بالبرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

4.6.3.1. طريقة 3-3-4:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة.

5.6.3.1. طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

6.6.3.1. الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (ميلينكوهيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

7.6.3.1. الطريقة الشابين خلدون ة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8.6.3.1. الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).

7.3.1. متطلبات كرة القدم:

1.7.3.1. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتاح أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية، ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطئية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

(حسن أحمد الشافعي: مصر، 1998، ص 23)

2.7.3.1. الإعداد البدني لكرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة.

90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.

أ- الإعداد البدني العام: هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

(MICHEL PRADET, 1997, p22)

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ب- **الإعداد البدني الخاص:** الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة المسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات

(حسن أحمد الشافعي، مصر، 1998، ص 23)

8.3.1. اهداف رياضة كرة القدم:

يجب على المدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الحماسية رياضة كرة القادم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعية المختلفة.

2- الدراسات السابقة:

الدراسة 01:

مشرق عزيز 2007 تحت عنوان: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

اهداف الدراسة:

- معرفة أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم تساؤلات الدراسة:
- ما هو تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المعرفة الخططية للمهارات الحركية؟
- ما هو تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في بعض الصفات البدنية؟
- ما هو تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المهارات الأساسية؟

فرضيات الدراسة:

- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص على المعرفة الخططية للمهارات الحركية.
- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية.
- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الفرات الأوسط بكرة القدم لفئة الشباب للموسم 2005، 2006 والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب.

عينة الدراسة: واختار الباحث عينة تتكون من (36) لاعبا من لاعبي وبواقع 12 لاعبا لكل مجموعة (مجموعتان تجريبيتان وثلاثة ضابطة).

أدوات الدراسة: تم استعمال الاختبار القبلي والبعدي في انجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث.
 - حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80 % أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية.
 - تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60 % أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات الآتية:
 - مطاولة القوة.
 - الاستجابة الحركية.
 - مطاولة سرعة المرونة.
 - التوافق.
 - كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية.
- الدراسة 02: بلعوسي سليمان (2008) تحت عنوان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم" اهداف الدراسة:**
- تصميم برنامج تحريي مقترح باستخدام الالعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.
 - معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- تساؤلات الدراسة:**
- ما مدى توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

- توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13/15 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

منهج الدراسة: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

أدوات الدراسة: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان.

نتائج الدراسة:

- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية السرعة والمهارات الأساسية.

- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

الدراسية 03: حيدر بلجواد 2008 تحت عنوان: دراسة أثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة لدى ناشئي رياضة كرة القدم (12_14) سنة.

اهداف الدراسة:

- تسليط الضوء على المشاكل التي يعاني منها ناشئي رياضة كرة القدم، والمتمثلة في تنمية عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة)، ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة وناجعة لتغطية هذا النقص.

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة القوة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة المرونة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة التحمل لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- منهج الدراسة:** المنهج التجريبي. عينة الدراسة: تم اختيار أفراد العينة بطريقة قصدية حيث تكونت من 20 لاعب: الفريق الأول هو فريق (نادي مستقبل الفرع الأول، والفريق الثاني (نادي مستقبل الفرع الثاني).

نتائج الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة القوة، السرعة، الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة التحمل والمرونة هذا ما يعني التحقق الجزئي لفرضية البحث العام من الناحية الإحصائية وإلا فهناك تطور في تنمية عناصر اللياقة البدنية جميعها ولو كان هذا التحسن خفيفا.
- الدراسة 04:** فبدوش حمزة 2008 تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية والرشاقة، السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعبين كرة القدم صنف أوسط 16 - 18 سنة.

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة الرشاقة لرفع من المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم.
 - معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة لرفع من المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم.
 - تحريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم وتطوير صفتي الرشاقة والسرعة عند كرة القدم
- تساؤلات الدراسة:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة الرشاقة أثر على المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم؟

والمنهج الدراسة: المنهج التجريبي

العينة الدراسة: فريقي أولمبي المسيلة ومولودية المسيلة لكرة القدم وتكونت العينة من 36 لاعب أدوات الدراسة: مجموعة اختبارات الصفات البدنية.

نتائج الدراسة:

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات الرشاقة والسرعة للمجموعة التجريبية

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الرشاقة والسرعة المجموعة الضابطة الدراسة 05:

محمود الحوفى 2008 تحت عنوان: تأثير التدريب المتقاطع على التوازن العضلي للاعبى كرة القدم تحت 18 سنة.

اهداف الدراسة:

- إعداد برنامج تدريبي لتطوير التوازن العضلي للاعبى كرة القدم
- التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على التوازن العضلي للاعبى كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوازن العضلي للمجموعة التجريبية؟

فرضيات الدراسة:

- ما هو تأثير التدريب المتقاطع على التوازن العضلي للاعبين كرة القدم؟
منهج الدراسة: واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى للمجموعتين ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي.
عينة الدراسة: ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة قوامها (20) ناشئ كرة قدم تحت (18) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 10 لاعب وضابطة وعددها 10 لاعب.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوازن العضلي للمجموعة التجريبية
- ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم
- اقتراح لبرنامج التدريب المتقاطع تأثير إيجابية على التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

الدراسية 06: لباد معمر 2010 تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة اهداف الدراسة:

- إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.
التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.

تساؤلات الدراسة:

- هل للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة؟

فرضيات الدراسة:

- للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.

- **منهج الدراسة:** واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتان ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي

عينة الدراسة: ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 15 لاعب وضابطة وعددها 15 لاعب.

نتائج الدراسة: تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

الدراسة 07: سنوسي عبد الكريم 2012 تحت عنوان: تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة اهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة".

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية؟

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة؟

فرضيات الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية. عينة الدراسة: وقد اعتمد الباحث على 20 لاعبا من فريق مولودية الحساسنة لكرة القدم منهج الدراسة: وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي لأنه الأنسب للدراسة.

ادوات الدراسة:

- وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على تطبيق اختبار على عينة الدراسة.

نتائج الدراسة:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم.

التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

الدراسة 08: دريسي عبد المنعم 2012 تحت عنوان: تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط اهداف الدراسة: يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج لتطوير بعض الصفات البدنية التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، صنف أواسط. تساؤلات الدراسة:

هل لطريقة التدريب المدمج تأثير إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة
- صنف أواسط؟

فرضيات الدراسة:

لطريقة التدريب المدمج تأثير إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
صنف أواسط عينة الدراسة: تم تحديد العينة من المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة صنف أواسط.

منهج الدراسة: وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي شبيبة تخمرات، والعينة الضابطة في لاعبي وداد عين كرمس.

ادوات الدراسة: تم الاعتماد على الاختبار وتضمن البرنامج التدريب 22 وحدة تدريبية بمعدل أربع وحدات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.

نتائج الدراسة:

حقق البرنامج التدريب المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وحقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- اقترح ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريب لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية في كرة القدم، والتأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي.

الدراسة 09: ثامري عبد اللطيف 2016 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم "دراسة ميدانية لمدرسة سريع الجلفة (9 14 سنة) أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريب مقترح يهدف لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات والمهارات.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية في اختبارات البدنية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية في الاختبارات المهارية؟

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي فيما يخص الاختبارات البدنية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص اختبارات البدنية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية فيما يخص اختبارات المهارية.

عينة الدراسة:

قمنا باختيار عينة عشوائية 20 (فريق مدرسة سريع الجلفة).

المنهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات الدراسة: الوسائل الإحصائية، الاختبارات.

نتائج الدراسة:

- طريقة البرامج التدريبية الممنهجة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في

تعلم القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم.

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم القدرات البدنية والمهارية.

الدراسة 10: قصي حاتم خلف 2016 تحت عنوان: تأثير تمرينات خاصة بالإحماء في تطوير

مؤشر التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم اهداف الدراسة:

- معرفة اسلوب تطوير المهارات الأساسية من خلال زيادة مؤشر التوافق الحركي سواء كان

ذلك بالكرة أو بدون الكرة.

- تأثير تمرينات خاصة بالإحماء في تطوير مؤشر التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية

بكرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- هل للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تطوير مؤشر التوافق الحركي وبعض المهارات

الأساسية لدى ناشئي كرة القدم؟

- هل هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات

الأساسية المختارة؟

- هل هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات

الصفات الحركية؟

فرضيات الدراسة:

دباء فريقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات الصفات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

وهج الدراسة: أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، واتبع الباحث التصميم التجريبي شبه الحكم ذو المجموعة الفردية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة.

عينة الدراسة: ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة قوامها تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي مجموعة من المدرسة الكروية في نادي بعقوبة الرياضية بأعمار 05-02 سنة والبالغ عددهم 61 لاعب من أصل 21 لاعب

نتائج الدراسة:

- أن للتمرينات الخاصة بالإحماء تأثيرا ايجابيا في تطوير مؤشر التوافق الحركي والمهارات الأساسية

- ضرورة تطبيق التمرينات المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج المدارس الكروية بكرة القدم.

1.2. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة، يتضح لنا أنها تناولت أشكالا متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعا وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

1.1.2. من حيث الهدف:

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية لاعبي كرة القدم وأهميتها على متغيرات متعددة ومنها دراسة: مشرق عزيز 2007، بلعروسي سليمان 2008، حيدر جواد 2008، فبدوش حمزة 2008، محمد الحوفي 2008، لباد معمر 2010، سنوسي عبد الكريم 2012، دريسي عبد المنعم 2012، ثامري عبد اللطيف 2016، قصي حاتم خلف 2016 بحيث تساعد هذا على تبلور أهداف الدراسة الحالية.

1.1.2. من حيث المنهج المستخدم: استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لدراسة اثر

البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية لاعبي كرة القدم كدراسة:

متغيرات متعددة ومنها دراسة: مشرق عزيز 2007، بلعروسي سليمان 2008، حيدر جواد 2008، فبدوش حمزة 2008، محمد الحوفي 2008، لباد معمر 2010، سنوسي عبد الكريم 2012، دريسي عبد المنعم 2012، ثامري عبد اللطيف 2016، قصي حاتم خلف 2016، وهذا يساعد الباحث في اختيار المنهج العلمي الملائم لنوع الدراسة.

2.1.2. من حيث العينة وكيفية إختيارها: تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة بحيث

إتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم العينة كما في دراسة: مشرق عزيز 2007 (ن=80)، قصي حاتم خلف 2016 ن=61

فيدو بن حمزة 2008 (ن=36)، لباد معمر 2010 (ن=30)، بلعروسي سليمان 2008 (ن=30) ح اولت بعض الدراسات عينتها صغيرة مثل دراسة: سنوسي عبد الكريم 2012 (ن=20)، دريسي عبد المنعم درمدن 20 ثامري عبد اللطيف 2016 (ن=20)، محمد الحوفي 2008 (ن=20)، حيدر لجواد 2008 (ن=20) وهذا ما ساعد الباحث في تحديد عدد العينة و كذا من ناحية الجنس أما من ناحية نوع العينة امانى الدراسات في إختيارها ولكن عموما كانت العينة القصدية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي، وهذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة

4.1.2. من حيث النتائج: يمكن إيجاز النتائج التي تم التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:

- اتفقت معظم الدراسات على أن البحوث العلمية التي أجريت في كثير من الدول:

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- ان للتمرينات الخاصة بالإحماء تأثيرا ايجابيا في تطوير مؤشر التوافق الحركي والمهارات الأساسية (قصي خلف 2016).
 - ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية في كرة القدم، والتأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي (دريسي عبد المنعم 2012).
 - اقتراح لبرنامج التدريب المتقاطع تأثير إيجابية على التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم (محمود الحوفى 2008).
 - تطور المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية: مطاولة القوة
 - الاستجابة الحركية - المرونة - التوافق (مشرق عزيز 2007).
- 2.2. الاستفادة من الدراسات السابقة:**

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة
- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض التي تحقق الأهداف.
- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد عملت كل الدراسات باستخدام المنهج التجريبي.
- تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة وجميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة، ويعتبر هذا البحث في بعض جوانبه استكمالا لبعض الدراسات المرتبطة والتي ساهمت في اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات وكذلك عرض وتفسير نتائج هذا البحث.

الفصل الثاني : الإيطار العام

للدراسة

– الكلمات الدالة في الدراسة:

1.1. البرنامج المقترح:

1.1.1. اصطلاحا: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات

التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف

(البيك وعباس، 2003، ص102)

2.1.1. إجرائيا: هو خطة تدريبية تستهدف اكتساب اللاعب البراعة في مهارات ومهام معينة

وموجه نحو تنمية بعض الصفات البدنية في التدريبات.

2.1. الصفات البدنية:

1.2.1. اصطلاحا: الصفات الجسمية أو الصفات الحركية أو القدرات الحركية أو الفيزيولوجيا، وهذه

المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية: التحمل، القوة.

(بسطاويسي أحمد عباس، 1997. ص 241)

2.2.1. إجرائيا: هي الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي والتي تمكنه من

استخدام جسمه بالمهارة في نواحي النشاط الذي يتطلب القوة والمرونة والسرعة والتحمل والرشاقة بأقل جهد ممكن.

3.2.1. التوازن:

1.3.2.1. اصطلاحا: وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه

القدرة على الاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة.

2.3.2.1. اجرائيا: إمكانية الفرد التحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على

التواز مع القدرة على اداء الحركة بالحفاظ على التناسق المجموعات العضلية والعصبية.

4.2.1. التوافق:

1.4.2.1. اصطلاحا: يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر

في اتجاهين مختلفين في وقت واحد أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

2.4.2.1. اجرائيا: على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن وجمال الحركة الأداء

3.1. كرة القدم:

1.3.1. اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة فوق أرضية ملعب مستطيلة، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة هدف وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط

(مأمور ابن حسن السلطان، 1998، ص 09)

2.3.1. إجرائيا: كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

– إشكالية الدراسة:

لا شك أن اتخاذ الطرق العلمية لتطوير الأداء هو السبيل الأمثل إلى تحقيق المرجو من تطلعات وآمال كانت في الماضي تعد من الأمور الصعبة في التنفيذ، ولكنها اليوم وفي ظل ثورة المعلومات والتقنيات أصبحت في متناول الأيدي مما جعلنا نلمس بأنفسنا دواعي هذا التطور من تحطيم أرقام قياسية كان من المستحيل تحقيقها، ولكن بفضل هذه الثورة العلمية التي اتخذت هجا جديدا لتطوير الأداء البشري في كافة المجالات بشكل عام، وفي المجال الرياضي بشكل خاص، جعلتنا نشاهد مردود هذا التوظيف العلمي السليم لإمكانات الممارسين البدنية، مما انعكس على سلامة وسهولة الأداء الفني لأي مهارة وأصبح اللاعب يؤدي المهارة بقدر من الكفاءة حيث ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية، وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات والتدريب الرياضي عملية مقننة مبنية على أسس علمية تهدف إلى الارتقاء مستوى كفاءة اللاعب لإنجاز المباريات تحت ظروف اللعب المختلفة، ولم يعد هناك مجال للشك في أن التخطيط بالأسلوب العلمي السليم هو أساس الوصول إلى المستويات

الرياضية العالية، وتخطيط التدريب هو الذي يحدد واجبات التدريب وما يسعى إليه المدرب لتحقيقه فبدون التخطيط للتدريب لا يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة محددة.

حيث أن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلا عند إجراء الاختبارات الرياضية، وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيراً على ما حققه الرياضي على أرض الواقع، ولا يمكن الاستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية المدروسة، التي تدعم القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التدريب في تحسين مستوى اللاعب.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية التأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخطئية.

(محمد حسن علاوي، 2009 ص 13)

وهذا ما أبرزه حنفي محمود مختار: "لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، ونظرة إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة

(حنفي محمود مختار، 2005 ص 22)

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءة الأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخلية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من

الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة حيث أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة.

في اللعب، والرجولة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب".

وتؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم على أن السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات، حيث يشير مفهوم التوافق إلى "مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة أداء تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد علما أن التوازن من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم. كما يعتبر التوافق والتوازن أيضا من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية والأساسية لأداء المهارات الحركية حيث يساعدان على سهولة واتساع المدى الحركي ، وهم كذلك من أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء ولقد أصبح الإعداد البدني للاعبي كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر.

كل من صفتي التوافق والتوازن من أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية الذي جاءت هذه الدراسة كمحاولة متواضعة تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم لأنها تساعد على تحقيق أفضل النتائج مستقبلا لدى لاعبي كرة القدم وفي ظل هذه المعطيات نطرح التساؤل الرئيسي العام:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق توازن) لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم؟

3- أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية على تنمية (التوافق - التوازن للاعبي كرة القدم).

- معرفة أهمية كل من صفتي (التوازن التوافق) عند لاعبي كرة القدم

- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد تطبيق البرنامج المقترح لتنمية التوازن والتوافق.

4- أهمية الدراسة:

- مدى تأثير البرنامج المقترح لتطوير بعض القدرات الحركية (التوازن التوافق).

- إبراز أهمية المرحلة العمرية ومدى فاعليتها في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

- محاولة معالجة النقص الموجود وتطوير القدرات الحركية في الرياضات الجماعية معرفة مدى تأثير البرامج التدريبية (التوازن التوافق على لاعبي كرة القدم).

- إبراز أهمية كل من (التوازن التوافق) عند المرحلة العمرية المدروسة.

5- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق توازن) لدى لاعبي كرة القدم

الفرضية الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم.

**الفصل الثالث: الإجراءات
الميدانية للدراسة**

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح جراء الدراسات الاستطلاعية أمرا ضروريا يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يحده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صباغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعده على الاتحاد مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها.

(محمد زيان عمر، 1983، ص130_131)

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدرامية الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتحميه ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى التخطيطي البحث الأهداف، الإطار وظرف البحث).

(فضيل دليو، 1995، م46_47)

كما تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والمسهلة للشجيرة المواد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعادتها أرضية جيدة للعمل وهمنا ثم اختيار (5) لاعبين وذلك من أجل التعرف

على ملائمة الأداة وصلاحيتها لقياس ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها خصائص عينة البحث ونتعرف من خلالها على:

1- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

2- المجال المكان والزمانى:

1.2. المجال المكاني:

لقد قمنا بتطبيق البرنامج المقترح والاختبارات القبليّة والبعدية بملعب ملعب بن تركي جلول-العفرون بالعفرون، يتمثل محال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة الاستطلاعية، التي قمنا بما على مستوى أصاغر أكاديمية تيكنو فوتبول - العفرون

2.2. المجال الزماني: استغرقت فترة العمل من 19/02/2022 إلى غاية 02/05/2022، حيث

أجريت اختبارات القبليّة في 19/02/2022 ودامت مدتها 40 دقيقة لكل عينة، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على عينة التجريبية إلى غاية 03/03/2022 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع في الفترة المسائية، ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 17/04/2022

2.3. المجال البشري: تتكون عينة البحث من 20 لاعب تم اختيارهم من أصاغر لاعبين أكاديمية

تيكنو فوتبول العفرون؟ عينة تجريبية و 10 لاعب كعينة ضابطة.

3- المنهج المتبع في الدراسة:

يحدد المنهج البحث في إطار أبعاد طبيعة المشكلة وأهدافها فالمشكلة تختار منهج بحثها، ومما لا شك فيه أن لكل دراسة تجريبية تصميم خاص بما لأن هذا التصميم يساعد على دقة النتائج وعلى تهيئة السبل الكفيلة بالوصول إلى النتائج المطلوبة، ويتوقف نوع هذا التصميم على طبيعة مشكلة الدراسة والظروف الخاصة بالعينة المختارة

(بن جدو بوطالبي، 2008، ص 144)

وعالجنا مشكلة دراستنا وفق المنهج التجريبي ذا المجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة الاختبار القبلي والبعدى، ولجأنا إلى هذا التصميم لأنه مناسب لهذه الدراسة أولاً، ولأن استخدام تصميم بتجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول عن إجابات لأسئلة البحث. والمنهج التجريبي يعتبر من أنجح وأكفأ المناهج الاختبار صدق الفروض.

(مروان عبد المجيد، 137، 2000)

إضافة إلى اعتباره المنهج التجريبي المنهج المناسب لتحقيق أهداف البحث.

4- مجتمع وعينة الدراسة:

4-1- مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجها شاقا وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنتاج مهمته.

(تامي ملحم، 2000، ص 200)

ويتمثل مجتمع بحثنا في: لاعبين أكاديمية تيكنو فوتبول العفرون U-13.

4-2- مجمع عينة البحث:

العينة جزء من الكل أو بعض من جميع، وتعرف أيضا على أنها "بمجموعة من المستجوبين (الناس) يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة" يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل، بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي ويستخدم الباحث العينة، لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل

(عبد الواحد الكبيسي، 2007، ص 217)

العينة الضابطة: تتكون من 10 لاعب أكاديمية تيكنو فوتبول العفرون u-13

العينة التجريبية: تتكون من 10 لاعب أكاديمية تيكنو فوتبول العفرون u-13

لاعبيبن ابن خلدون العفرون u-17 لكرة القدم		
العينة الضابطة	العينة التجريبية	العينة
10 لاعبيبن أكاديمية تيكنو فوتبول العفرون	العينة التجريبية 10 لاعبيبن أكاديمية تيكنو فوتبول العفرون	عدد افراد العينة

5- متغيرات الدراسة:

_ تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة 1.5، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

(علاوي، راتب، 1999، ص 219)

المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح

2.5- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

(علاوي، راتب، 1999، ص 210)

المتغير التابع: تطوير الصفات البدنية (توازن - توافق)

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- الاختبارات والقياسات

1.6. الاختبار:

1.1.6. اختبار باس المعدل للتوازن:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعده الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف.

- شريط قياسي.

- شريط لاصق.

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

الإجراءات:

يعلم على الأرض بالشريط اللاصق (11) مستطيل أبعاده (88x سم) وتلصق في الأرض - يقف المختبر عند علامة البداية على القدم اليمنى ثم تثب بالقدم اليسرى على العلامة الأولى جهة اليسار بحيث تقف على المشط ويترن مدة من الزمن أقصاها (3 ثوان).

بعد ذلك يثب بالقدم اليمنى على العلامة الثانية ويترن المختبر مدة أقصاها (3 ثوان).

- يستمر المختبر في الوثب من علامة إلى أخرى مع الاتزان في كل علامة على مشط القدم.

التسجيل:

- تمنح العلامة (2.5 نقاط) لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح.

- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية تحتفظ فيها بتوازنها فوق العلامة بحد أقصى (2 ثواني)

وبذلك تصبح الدرك القصوى للاختبار (50 درجة).

الجري المتعرج: اسم الاختبار:

الجري المتعرج

غرض الاختبار: قياس القدرة على تغيير اتجاه الجسم (التوافق) الأدوات اللازمة: (6) شواخص توضع كما موضح بالشكل، ساعة توقيت عدد (1) وصف الاختبارات: يقف المختبر خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير الموضح في الشكل على أن يقوم بعمل دورتين بشرط أن تنتهي الدورة الثانية بتجاوز خط البداية.

الإجراءات:

- يجب اتباع خط السير المحدد

- إذا أخطأ المختبر يتوقف الاختبار ويعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية

- يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.

حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر دورتين متتاليتين.

7- حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات"

(أحمد محمد الطيب، 1999، ص 292)

1.7. الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العاين خلدون الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.

(محمد حسن علاوي، 1996، ص 321)

يكون الاختبار صادقا عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله، وهناك أنواع للصدق منها صدق المضمون أو صدق المحتوى، الصدق التلازمي، صدق التنبؤ، الصدق الظاهري، صدقي المحكمين والصدق العاين خلدون ي.

(خير الدين علي أحمد عويس، 1997، ص 37)

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على صدق المحكمين قيام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة المختصين في قسم التدريب الرياضي بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة لغرض تقويم صلاحية الاختبارات.

2.7. الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن الوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، وقد عرف "جليفورد" الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبارها، حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر الأداء الفعلي للأفراد، وتعتبر تتن المعادلة عن درجة المقياس.

بنات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، وبعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الاصل، أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

(إيلي السيد فرحات، 2001، ص 144)

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

وهذا ما قمنا به في بحثنا، حيث طبقنا الاختبارات على 05 لاعبين اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معايين خلدون الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعايين خلدون الارتباط البسيط عند درجة حرية 04 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

جدول رقم 02: يبين معايين خلدون ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة

الاستطلاعية

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	معايين خلدون الثبات	معايين خلدون الصدق	مستوى الدلالة	معايين خلدون الارتباط بيرسون
اختبار التوازن	05	04	0.96	0.97	0.05	0.6
اختبار التوافق			0.84	0.91		

8- إجراءات التطبيق الميداني للاختبار:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها (05) بمدينة العفرون في 11 فيفري 2018 إلى غاية 16 فيفري 2018، وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في العينة، وبعدها تم تفريغ النتائج والقيام بحساب معايين خلدون صدق الذاتي وحساب الثبات بعد ضبط البرنامج المقترح للدراسة في شكله النهائي قمنا بإجراء تطبيقي للبرنامج حيث قمنا بتطبيق البرنامج على عينة قوامها (20) لاعب لمعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير المهارات الحركية (التوازن، توافق) وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام Spss ابتداء من 20 افريل 2018 وبعد ذلك تم وضع البيانات التي أعطها نظام Spss في جداول، وتم حساب التكرارات النسب المئوية حيث سنقوم بتحليل النتائج المتحصل عليها في الفصل التالي المتمثل في تحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

9- الأساليب الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها.

(شابن خلدون كإبن خلدون محمد، 1988، ص 53)

تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية Spss لإصداره الثامن عشر التي: هي احد واهم واشهر خرم وهذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.

(أسامة أمين ربيع، 2007، ص 199)

هدف الموضوع وطبيعته فرضت علينا استعمال أساليب إحصائية خاصة، تساعد على تفسير وتحليل الظاهرة موضوع الدراسة على ضوء النتائج والمعطيات المتواصل إليها، وبالنظر لطبيعة تصميم دراستنا اعتمدنا على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لها وهي كما يلي:

1.9. الإحصاء الوصفي: ويحتوي الأساليب التالية:

1.1.9. المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم هو معدلها بالتعبير العام وهو أحد أدوات جمع البيانات الإحصائية الخاصة بمقياس النزعة المركزية.

2.1.9. الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي الموجب للمتوسط الحسابي لمربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي أي هو الجذر التربيعي الموجب للتباين يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum i = 1 \times i}{n}$$

يحسب الانحراف المعياري وفق المعادلة التالية:

النسبة المئوية: استعملنا في هذه الدراسة النسبة المئوية لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية وكذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية والمقارنة بين المستويات حسب متغيرات البحث.

9.2- الإحصاء الاستدلالي: ويحوي الأساليب التالية:

1.2.9.. معاين خلدون الارتباط بيرسون:

العلاقة بين نشاط النشاط البدني المكيف والتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المعاقين سمعيا. يحسب

معاين خلدون الارتباط بيرسون وفق المعادلة التالية:

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

3.1.9. النسبة المئوية: استعملنا في هذه الدراسة النسبة المئوية لغرض تقديم عدد أفراد الدراسة

الاستطلاعية وكذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية والمقارنة بين المستويات حسب متغيرات

البحث:

2.9. الإحصاء الاستدلالي :

ويحوي الأساليب التالية:

1.2.9. معاين خلدون الارتباط بيرسون:

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، واستعنا به لمعرفة العلاقة بين نشاط النشاط

البدني المكيف والتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المعاقين سمعيا.

بحسب معاين خلدون الارتباط بيرسون وفق المعادلة التالية:

$$R = \frac{n \cdot (ق \cdot ق) - (مج ق 1) (مج ق 2)}{\sqrt{((مج ق 1)^2 - 1) \cdot ((مج ق 2)^2 - 1)}}$$

2.1.9. الاختبار التائي (ت) T - test : ويستخدم هذا الأسلوب، في حساب دلالة الفروق ما بين

متوسلي العينتين.

يحسب الاختبار التائي (ت) T-test وفق المعادلات التالية

$$T = \frac{x1 - x2}{\sqrt{\frac{s^2_1 + s^2_2}{n - 1}}}$$

(عبد الحفيظ، 2000، ص310)

كما تم استخدامنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss22)، إصدار 22.

**الفصل الرابع: عرض
النتائج وتفسيرها
ومناقشتها**

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم

1.1. اختبار التوافق:

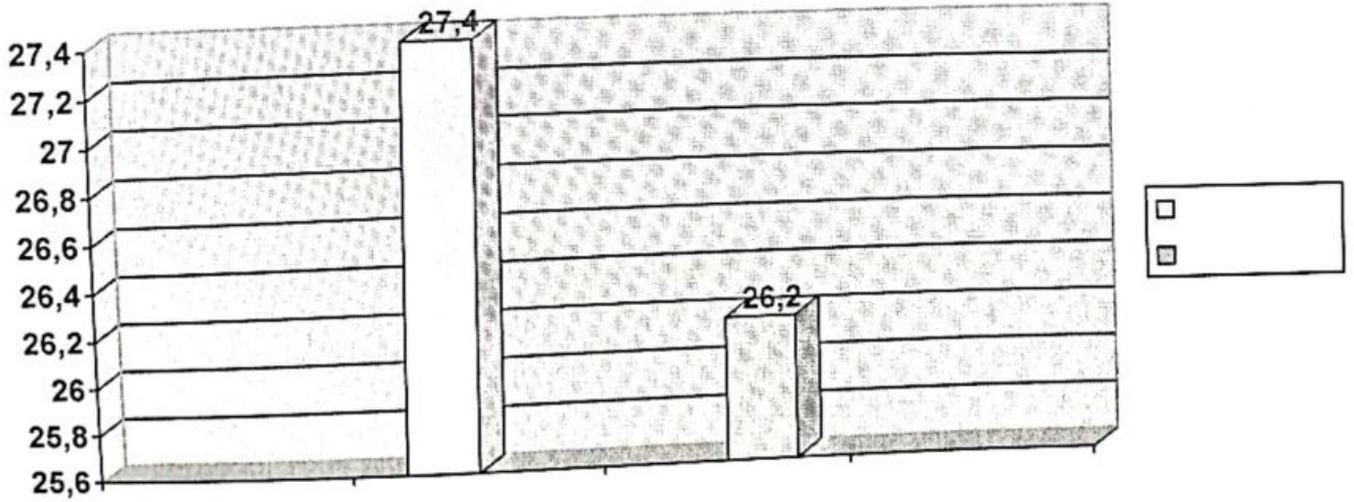
1.1.1. نتائج المجموعة التجريبية:

الجدول رقم (03): يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة النتائج T-test اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T	دلالة Sign	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	01	10	3.16	1.17		0.001	09	دلالة
	10	10.33	4.99					
البعدي								

تحليل الجدول:

من خلال تحليل الجدول والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي للاختبار القبلي يساوي 10، وانحراف معياري مقدر ب 3.16، والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 10.33، وانحراف معياري مقدر ب 4.99 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اقل من 0.05 وبالتالي، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول إن المجموعة حققت تحسن في نتائجها واثبتت القدرة على الاختبار.



الشكل رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التوافق للمجموعة التجريبية.

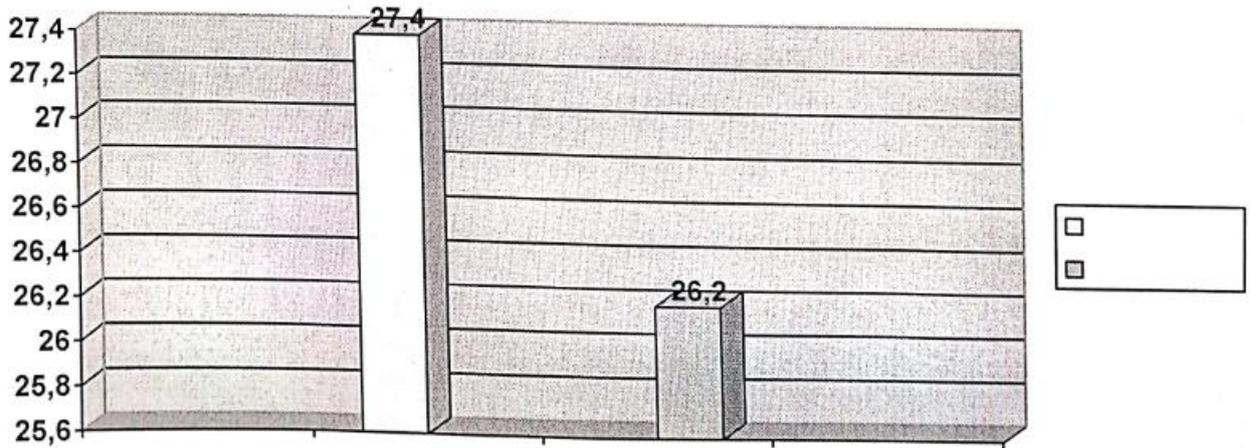
1.1.1 - نتائج المجموعة الضابطة:

الجدول رقم (04): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي.

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T	Sign دلالة	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	10	12.4	9.03	1.53	0.15	0.15	09	غير دلالة
	10	11.2	9.01					
البعدي	الفرض الصفري Sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل Sig > 0.05 = توجد فروق							

تحليل الجدول: من خلال الجدول نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة 27.4 وانحراف معياري مقدر ب9 والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 26.2 وانحراف معياري مقدر ب9 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 2.26 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول أن المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها واثبتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوازن.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها



الشكل (02): بين الاحتباس القبلي والبعدي T-Test في اختبار التوافق للمجموعة الصابطة

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم.

2.1. اختبار التوازن:

1.2.1. نتائج المجموعة التجريبية:

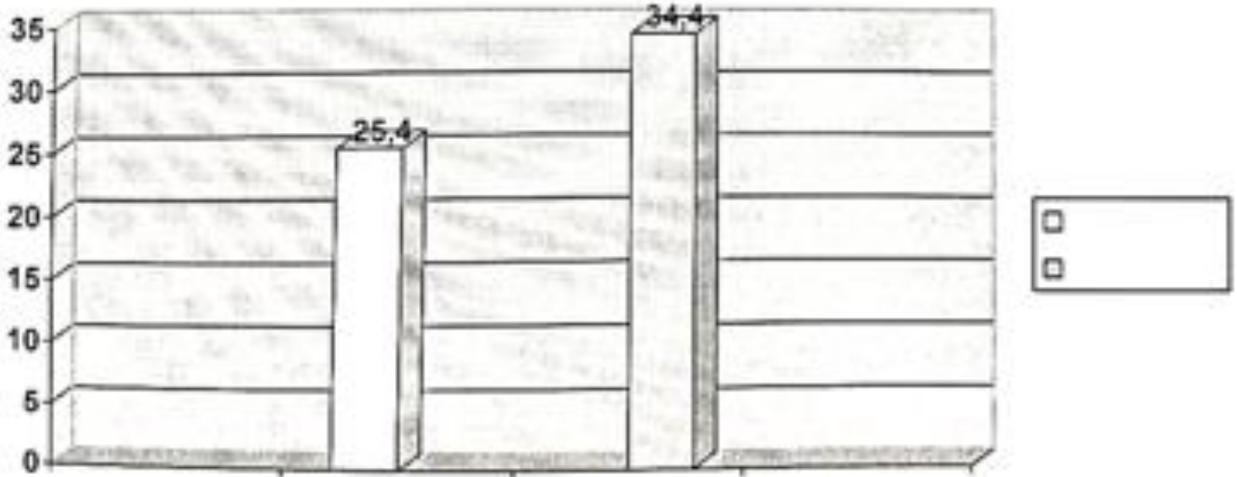
الجدول رقم (05) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة النتائج T-test اختبار التوازن للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة Sign	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	10	24.4	5.08	8.74	0.001	09	ذات دلالة
	10	34.4	6.81				
البعدي	الفرض الصفري Sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل Sig > 0.05 = توجد فروق						

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تحليل الجدول: من خلال تحليل الجدول يتضح لنا والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 25.4 والانحراف المعياري 5.08 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 34.4 والانحراف المعياري يساوي 6.81 وبعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 2.72.

في حين سجلنا قيمة (T) 8.74 بمستوى الدلالة 0.001 وهو أصغر من 0.05 وبالتالي، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول أن المجموعة حققت تحسن في نتائجها وأثبتت القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على وجود فروق كبيرة بين الاختبارين والبعدي لاختبار التوازن.



الشكل رقم (03): بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي T-test في اختبار التوازن للمجموعة التجريبية

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

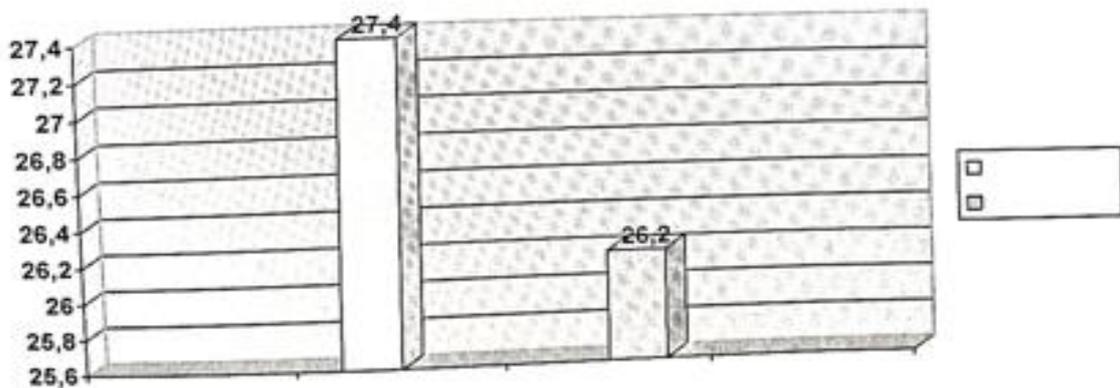
نتائج المجموعة الضابطة:

جدول رقم 05: الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي.

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T	دلالة Sign	درجة الحرية	الدلالة	
القبلي	10	27.4	9	1.17	2.26		09	غيد دلالة	
	10	26.2	9					إحصائية	
البعدي	الفرض الصفري $Sig < 0.05 =$ لا توجد فروق الفرض البديل $Sig > 0.05 =$ توجد فروق								

تحليل الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة 27.4 وانحراف معياري مقدر ب 9 والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 26.2 وانحراف معياري مقدر ب 9 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 2.26 وهو اكبر من 0.05 وبالتالي، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول أن المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها واثبتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوازن.



الشكل رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي T-test لاختبار التوازن للمجموعة الضابطة

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار التوافق واختبار التوازن المستعملة مع المجموعتين التجريبية والضابطة التي دونت في الجدول من (01) إلى (04): مناقشة الفرضية الاولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم.

النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (01): الذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط الحسابي للاختبار القبلي 10، وانحراف معياري مقدر بـ، والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 10.33، وانحراف معياري مقدر بـ 3.164.99 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اقل من 0.05.

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (02): الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 12.4، وانحراف معياري مقدر بـ 9.03 والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 11.1 وانحراف معياري مقدر بـ 9.01 في حين سجلنا قيمة (T) 1.53 بمستوى الدلالة 0.15 وهو أكبر من 0.05.

الاستنتاج:

هناك تحسن دال للمجموعة التجريبية وعلى عكس المجموعة الضابطة في اختبار التوافق يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية (التوافق - التوازن) لدى لاعبي كرة القدم

مناقشة الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم

النتائج المحصل عليها في اختبار التوازن الجدول رقم (03): الذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 25.4 والانحراف المعياري 5.08 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 34.4 والانحراف المعياري يساوي 6.81 وبعد تحديد

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

(T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 2.72. في حين سجلنا قيمة (T) 8.74 بمستوى الدلالة 0.001 وهو أصغر من 0.05 وبالتالي، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول إن المجموعة حققت تحسن في نتائجها واثبتت القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على وجود فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوازن.

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في اختبار التوازن الجدول رقم (04): الذي تحصلت فيه مجموعه ان المتوسط الحسابي يساوي 27.4 للاختبار القبلي وانحراف معياري مقدر ب 9 والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 26.2 وانحراف معياري مقدر ب 9 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 2.26 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول أن المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها واثبتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوازن.

الاستنتاج:

هناك فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، عكس المجموعة الضابطة في اختبار التوازن، تبرز أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية (التوافق - التوازن) لدى لاعبي كرة القدم.

2- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة:

بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا:

انطلاقاً من نتائج اختبار التوافق واختبار التوازن، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (01) و(92) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغت قيمة (1) على التوالي (4.25) و(5) و(2.72)، وبمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

وهذا ما يتفق مع دراسة (حيدر بلجواد 2008) التي أكدت على:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة القوة، السرعة، الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة التحمل والمرونة هذا ما يعني التحقق الجزئي لفرضية البحث العام من الناحية الإحصائية وإلا فهناك تطور في تنمية عناصر اللياقة البدنية جميعها ولو كان هذا التحسن خفيفاً.

وهذا ما يتفق مع دراسة: (محمود الحوفي 2008) التي أكدت على:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوازن العضلي للمجموعة التجريبية.

- ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الضابطة والمبينة في الجداول (03) و(04) والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة إحصائية، وهذا راجع لعدم إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح والتي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- وهذا ما يتفق مع دراسة: (سنوسي عبد الكريم 2012) التي أكدت على:
- اقتراح لبرنامج التدريب المتقاطع تأثير إيجابية على التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.
 - هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- وهذا ما يتفق مع دراسة: (قصي حاتم خلف 2016) التي أكدت على:
- أن للتمرينات الخاصة بالإحماء تأثيرا إيجابيا في تطوير مؤشر التوافق الحركي والمهارات الأساسية.
 - ضرورة تطبيق التمرينات المستخدمة في هذا البحث ضمن مناهج المدارس الكروية بكرة القدم.

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني

صدق الفرضية العامة والمتمثلة في:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق توازن) لدى لاعبي كرة

القدم

الفصل الخامس:
الاستنتاجات والاقتراحات

1- استنتاجات الدراسة:

الفرضية: للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق توازن) لدى لاعبي كرة القدم على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على أن البرنامج المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير تلك الصفات البدنية (توافق -توازن) للعينة التجريبية

• استقرار وثبات في مستوى من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء اجراء الاختبارات القبلية، الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

- تحسن في مستوى الصفات البدنية (توافق، توازن المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعديّة بالنسبة للاختبارات القبلية).

- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة (توافق، توازن) خلال الاختبارات البعديّة منه عن العينة الضابطة.

2- الاقتراحات بناءً على النتائج:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية البحوث أخرى في هذا المجال، لذا قمنا باقتراح الخطوات التالية.

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعابن خلدون مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

- الاهتمام بالوصول إلى التوافق والتوازن من خلال التحضير البدني الجيد.

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة التوافق والتوازن في برامج العمل التدريبية.

الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
 - نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من التوافق والتوازن في مرحلة الأواسط التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبة.
 - ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- 3- الافاق المستقبلية:**
- استخدام محتوى البرنامج التدريبي ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له من فاعلية في تطوير التوافق والتوازن.
 - تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تطور في صفتي التوافق والتوازن.
 - دراسة استخدام البرنامج التدريبي المقترح في وتأثيره على القوة، الرشاقة والسرعة، المرونة... الخ.
 - اقتراح البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في كرة القدم.

قائمة الملاحق

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994م.
- 2- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999م.
- 3- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996م.
- 4- انوف ويتيج: مقدمة في علم النفس"، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م.
- 5- أسامة كإبن خلدون راتب: "تدريب المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000م.
- 6- الزوبعي والغنام: "مناهج البحث في التربية"، مطبعة العاني، ج 1، العراق، 1974م. 7
- 7- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984م.
- 8- ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988م.
- 9- ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، 1997م.
- 10- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد العراق، 1988م.
- 11- حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى وثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990م.
- 12- حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية بدون طبعة، مصر، 1998م.
- 13- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م.

- 14- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط4 بيروت، 1977م.
- 15- حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م.
- 16- حنفي محمود مختار: "مدرّب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980م .
- 17- ريسان بحيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج 01، جامعة بغداد، 1989م
- 18- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م. 19
- 19- موفق محيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م
- 20- كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1984م.
- 21- كورت ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987م.
- 22- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998م.
- 23- حمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983م.
- 24- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م.
- 25- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988م.
- 26- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 27- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 28- ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة الميدانية"، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984م.

- 29- سامي الصفار: "كرة القدم"، ج 1، بدون طبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م.
- 30- عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991م. 31
- 31- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980م.
- 32- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م .
- 33- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34- علي أحمد مذكور: "منهج تعليم الكبار"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 35- هارة: "أصول التدريب"، ترجمة عبد على نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986م.
- 36- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1989م.
- 37- يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990م. الجزائر، 1983م.
- 38- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م.
- 39- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988م.
- 40- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 41- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 42- ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة الميدانية"، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984م .
- 43- سامي الصفار: "كرة القدم"، ج 1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م.

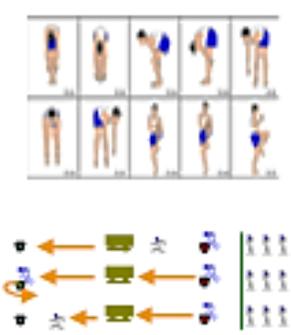
- 44- عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبية في طرائق التدريس التربوية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991م.
- 45- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980م.
- 46- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م.
- 47- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 48- علي أحمد مذكور: "منهج تعليم الكبار"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 49- هارة: "أصول التدريب"، ترجمة عبد على نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986م.

الملاحق

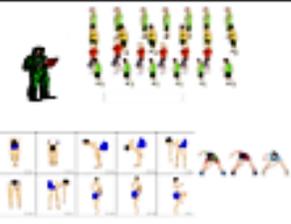
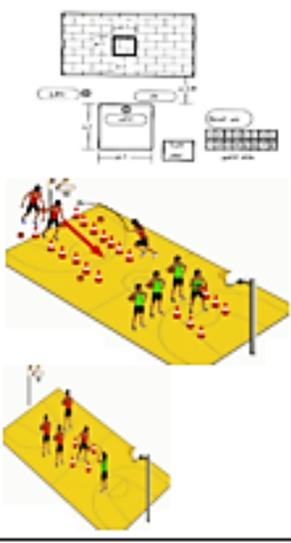
**وحدات البرنامج التدريبي
المقترح**

رقم الحصة	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
		صفارة، كرات، صدرات	بن تركي جلول - العفرون	أكاديمية تيكنو فوتبول فرع العفرون u-13
تطوير مهارة التوافق				هدف الحصة

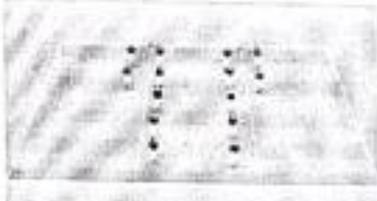
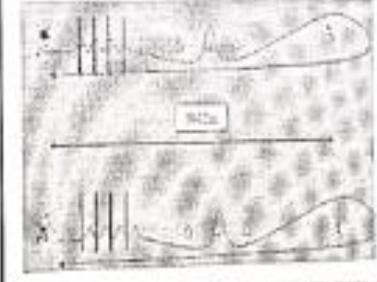
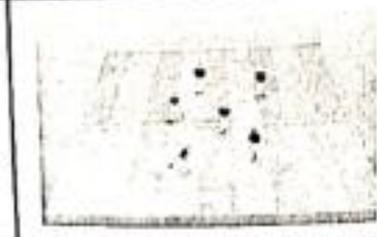
الهدف التعليمي: تحضير بدني عام.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلّم	ظروف الإنجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<p><u>التحضير النفسي:</u> بتبها المتعلم نفسيا للحصة. (التحضير البيكولوجي) <u>التحضير البدني:</u></p>	<p>م ت 1- الاصطفاف - المعنادة - مراقبة البدلة - التحية الرياضية. الجرى لمدة 3 إلى 5 دقائق (لتسريع الدورة الدموية) تمديدات ديناميكية (les étirements) لزيادة مرونة العضلات إبقاء الذراعين ممدودتين فوق مستوى الكتفين. تنوير الذراعين للأمام 15 مرة ثم للخلف. تسخين الأطراف السفلية.</p>		'05	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء والتنظيم أثناء الجري.
				'10	<ul style="list-style-type: none"> القيام بالتسخين الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي. تقوية العضلات.</p>	<p>م ت 2- العمل داخل قاعة الجيدو (فوق البساط) تمارين الاطلاة سباق نقل الكرات: يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجرى فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة. م ت 3- لعبة لدرجة الكرة باليد عبر سلسلة من الشواخص لمسافة عشرة أمتار</p>		'40	<p>التنفس الجيد بالأنف.</p> <p>الدوران حول الشاخص.</p> <p>عدم القيام حتى نهاية التمرين.</p>
				'05	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الاسترخاء الجيد و التنفس العميق.
المرحلة الختامية	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة العادية	<p>م ت 1- بعد جري خفيف حول الملعب نقوم بتمارين تمطيه وتمديدات لاسترخاء العضلات فردياً ثم مع الزميل. - الاصطفاف - حوصلة نهائية - التحية الرياضية - الانصراف.</p>		'05	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الاسترخاء الجيد و التنفس العميق.

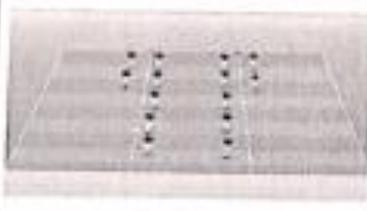
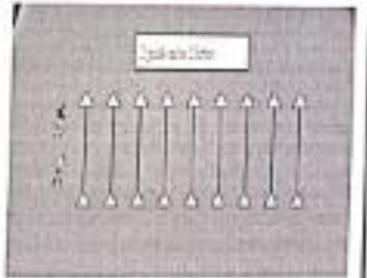
رقم الحصة	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
50 د		صفارة ، صدرات،كرات	بن تركي جلول – العفرون	أكاديمية تيكنو فووتبول فرع العفرون u-13
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق			

الهدف التعليمي: الاختيارات القلبية					
مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<p><u>التحضير النفسي:</u> تهيأ المتعلم نفسياً للحصة. (التحضير البيكولوجي) <u>التحضير البدني:</u></p>	<p>م ت 1- الاصطفاف، العنادة، التحية الرياضية. م ت 2- الجري لمدة 3 إلى 5 دقائق (لتسريع الدورة الدموية) تمديدات ديناميكية (les étirements) لزيادة مرونة العضلات إبقاء التمارين ممدودتين فوق مستوى الكتفين. تنوير التمارين للأمام 15 مرة ثم للخلف. تسخين الأطراف السفلية، ثم العلوية.</p>		15'	<p>التأكيد على البدوء والتنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الجيد.</p>
المرحلة الرئيسية	<p>➡ تطبيق مهارة التمرير نحو المربع. ➡ تطبيق مهارة المحاور 10م. ➡ تطبيق مهارة التصويب. ➡ تطبيق مهارة المحاور السريعة.</p>	<p><u>التمرير في المربع:</u> يرسم مربع ضلعه متر واحد على الحائط باستعمال القريط اللصق ويكون الخط الأسفل من المربع على ارتفاع متر واحد من سطح الأرض، ويرسم مربع آخر على الأرض بطول ضلع 3 أمتار، ويبعد عن الحائط بـ 2.4 متر. تلى اللاعب ان يلف داخل هذا المربع ، ولا يجوز ان يتخطى اللاعب الخط ، ويسمح للاعب بخمس تمريرات من داخل المربع . <u>المحاور لمسافة عشرة أمتار:</u> يبدأ اللاعب من خلف خط البداية بين الأضلاع يبدأ اللاعب بالتحرك والمحاور عندما يعطى الحكم الإشارة بذلك يحاور اللاعب بالكرة مستعملاً يداً واحدة لمسافة 10 أمتار كاملة لابد ان يعبر اللاعب خط النهاية بين الأضلاع وعليه الكرة لكي توقف ساعة التوقيت إذاً قد اللاعب السيطرة على الكرة لا توقف ساعة التوقيت ويمكن للاعب ان يستعيد الكرة ولكن إذا خرجت الكرة عن حارة 1.5 متر فيمكن للاعب ان يلتقط قريب كرة، أو الكرة التي سلطت من قبل لكي يستمر في المسابقة. <u>التصويب:</u> يتم تحديد ست نقاط على الأرض ليبدأ القياس من نقطة تحت ملزمة الحلقه . ويتم التحديد على النحو الآتي : 1 و 2 = 1.5 متر للبساط ولليمين وبالإضافة إلى 1 متر للخارج 3 و 4 = 1.5 متر للبساط ولليمين وبالإضافة إلى 1.50 متر للخارج 5 و 6 = 5 متر للبساط ولليمين وبالإضافة إلى 2 متر للخارج يحاول اللاعب التصويب من كل نقطة من النقاط الست، ويبدأ المحاولات من النقاط 2، 4، 6 ثم من النقاط 1، 3، 5. <u>المحاور السريعة</u> 1- يمكن للاعب ان يستعمل يداً واحدة للمحاور. 2- يبدأ اللاعب المحاور وينتهيها عند سماع صفارة الحكم . 3- يحدد وقت المحاوله بـ 60 ثانية، يلوم خلالها اللاعب بتفويت المحاور بالكرة لا قصي عدد من المرات خلال هذه المدة الزمنية. 4- يجب ان يلقى اللاعب في الدائرة المخصصة أثناء المحاور . 5- إذا خرجت الكرة من الدائرة يمكن إعادتها للاعب ليستكمل المحاور .</p>			<p>■ التمرير الجيد على مستوى الصدر. ■ التنظيط مع رفع الرأس للأمام. التشديد نحو المستطيل فوق الحلقه.</p>
المرحلة الختامية	<p>الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة العادية</p>	<p>بعد جري خفيف حول الملعب نقوم بتمارين تعاطيه وتمديدات لاسترخاء العضلات فدياً ثم مع الزميل. - الاصطفاف – حوصلة نهائية – التحية الرياضية – الانصراف.</p>		5'	<p>التأكيد على الاسترخاء الجيد والتنفس العميق.</p>

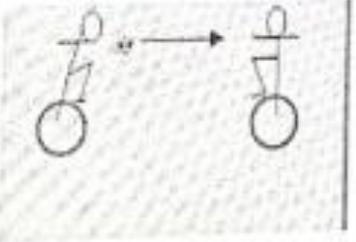
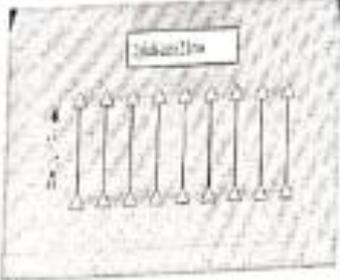
رقم الحصة	01	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د		اقماع + شواحص + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي تيكو فوتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الموقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخين التمديد العضلي 		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p><u>الحالة التعليمية 02:</u></p> <p><u>التصين 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التحلل داخل الأطواق الفردية والوثب بالتقدمين - داخل الأطواق الزوجي 15 م الوثب داخل الأطواق الفردية مع ضم القدمين ثم والوثب داخل الأطواق مع فتح القدمين وفي يقوم اللاعب A للمقابل بتصير ثالثة مع اللاعب B <p><u>التصين 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الحواجز والعبور بسرعة دون لمس الحواجز وبشكل تنافسي - ثم الجري تجاوز الاقماص والقيام بنصف دورة حول القمع الاسير والجري اماما <p><u>التصين 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - في مساحة تصل إلى 10 x 20 م يقف كل اللاعبين لديهم كرة كل منهم ومصطفون وعند اعطاء اشارة من المدرب يجري اللاعب بين الاقماص والعبور بسرعة دون لمسها وبشكل تنافسي 	  	15 د	8	30 ث
	<p><u>الحالة التعليمية 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع أخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث

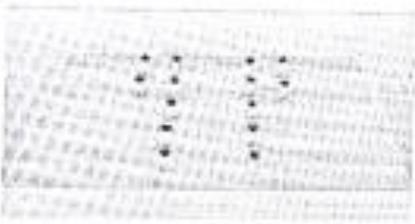
رقم الحصة	05	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	50 د		اقناع + شواخص + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي تيكنو فوتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخين التمديد العضلي 		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p>الحالة التعليمية 02:</p> <p>التصين 01:</p> <p>يقف كل اللاعبين بشكل طولي مصطفون وعند اعطاء اشارة من المدرب يتم رفع الركبتين بتجاوز الاقماغ الممتدة بشكل طولي حوالي عشرة امتار</p> <p>التصين 02:</p> <p>في مساحة نصف ملعب يقف كل اللاعبين ومصطفون وعند اعطاء اشارة من المدرب ويقم اللاعب A بالقفز داخل الحلقات ثم يمر للاعب B ثم يقوم بمراوغة المدافع وعمل ثنائية مع اللاعب C و التمديد نحو لرمي</p> <p>التصين 03:</p> <p>- تقسيم اللاعبين على عدة ورشات يقوم اللاعب بتدوير التنظيط مع الحيل</p>	  	15 د	10	20 ث
		10 د	10	20 ث	
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث

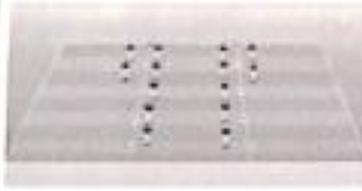
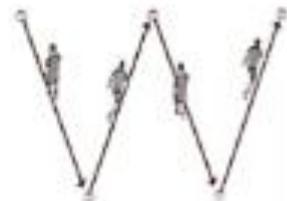
رقم الحصة	02	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة			اقماع + شواخص + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي تيكنو فووتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - النجاة الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التمددية الشديده العضلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: <u>التمرين 01:</u> يسوم اللاعب يتجاوز الجساجز ثم الارتيكار في الصنفوق برجل واحدة ويرتكز على الحلقة برجلين مضمومتين لتجاوز بعدها الاعمدة بحسه ثم الجساجز الاخر ويغير الاتجاه في الاخر <u>التمرين 02:</u> -يقف كل لاعبين متقابلين يبادلان الكرة بالأيدي و يرتكز كل منهما على رجل واحدة عند استقباله الكرة تبادل الادوار ، القيام بذلك والعينين مغلقة ثم تبادل الكرة <u>التمرين 03 :</u> -فتح الرجلين و القفز فوق القمع و عند الارتيكار تكون الرجلين مضمومتين ثم فتحهم لتجاوز اقماع	  	15 د	8	20 ث
	الحالة التعليمية 03: - جري حفيف مع احد نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية		05 د	-	05 ث

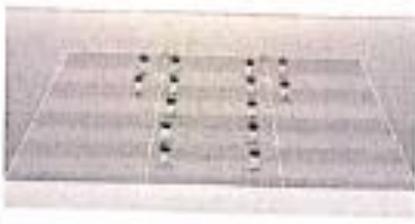
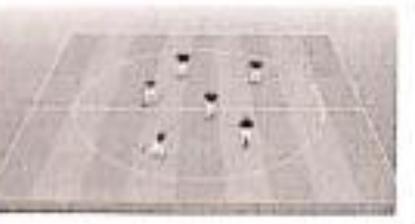
رقم الحصة	03	تاريخ الحصة	الوسائل المستخدمة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د		الماع + شواخص + كرات	منعب مختار عبد المنطوف بوسعادة	أكاديمي تيكو فووتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	حمل التدريب		
			الوقت	تكرار	
المرحلة المحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخين لتمديد العضلات 		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p><u>الحالة التعليمية 02:</u></p> <p><u>التمرين 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تجاوز الاعمدة ثم بسطيل الكرة من طرف المدرب ويقوم بتجاوز الاقماص ورفع الكرتين ثم يعود الى مكانه . <p><u>التمرين 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - اللعب (1x1) في مساحة (20x20) والهدف منه تسجيل هدف في الرمي الصغير - لا يحق للاعب تسجيل هدف في نفس الرمي مرتين (لكل رمي لون) - عندما يصل للاعب للدفاع الكرة <p><u>التمرين 03 :</u> مساحة (20x20) ويجب تقسيم اللاعبين الى 4 مجموعات والعمل في كل ورشة باستخدام بحيث يتجاوز الاقماص بالكرة ثم القفز بين الحلقات تجاوز الجانبين للسلام وكذا القفز بين الدوائر مع التركيز على الأداء الجيد وسرعة الاداء .</p>	  	15 د	8	20 ث
	15 د	8	20 ث		
المرحلة الختامية	<p><u>الحالة التعليمية 03 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث

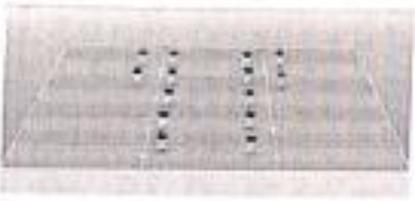
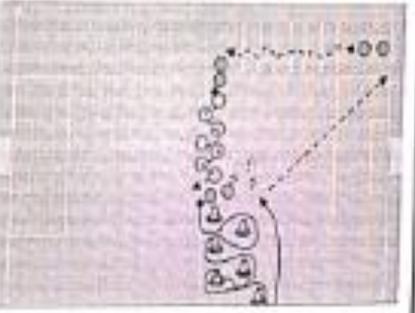
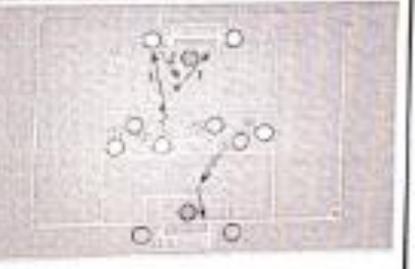
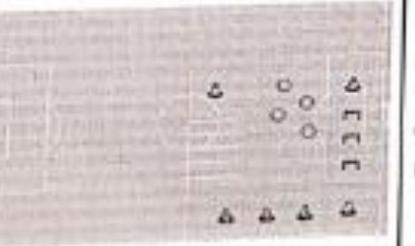
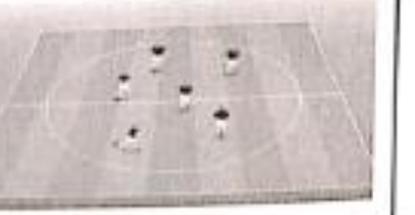
رقم الحصة	04	تاريخ الحصة	الوسائل المستخدمة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د		اقماع + شواصص + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي تيكنو فوتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية 01:</p> <p>- التمية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العظمي</p>		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p>الحالة التعليمية 02:</p> <p>التمرين 01: وضع 5 اقماع في شكل W عتس طول 10 م وعرض 5م، قف عند القمع 1 ثم هزول إلى الخلف حتى تصل إلى القمع 2 ثم أركض إلى الأمام إلى 3، ثم هزول إلى الورا إلى 4، ثم أركض إلى 5، الانطلاق 20 ثا والعودة</p> <p>التمرين 02: وضع 06 اقماع، 03 على حط مستقيم و03 على شكل مثلث ذو زاوية منفرجة فتحنه للأسفل الففر بقدم واحدة، ومحاولة احتياها من خلال الففر المتنابع عليها ورفع الركبة العالية وبعد تعاون يستقبل الكرة بالصدر ويمرره لزميله</p> <p>التمرين 03: نسي الركبة اليسرى بالأعنا الأرض مع لمس الكاعل العكسي بكلتا يديك، والنهوض بشكل سريع بصورة نظرية مع رفع كلتا اليدين إلى الجانب الأخر</p>	  	15 د	8	20 ث
				15 د	10
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية 03:</p> <p>- جري حفيف مع احد نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية</p>		05 د	-	05 ث

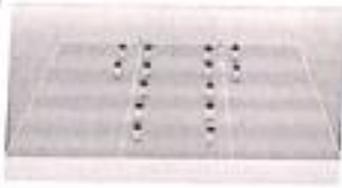
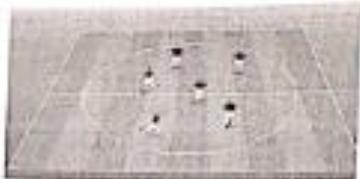
رقم الحصة	08	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د		اقماع + شواخص + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي تيكنو فوتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - حري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التمديد العضلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: <u>التصوين 01:</u> - تحريك القدمين صعوداً وهبوطاً أثناء الوقوف على كرة بوسو يمكنك الوقوف على قدم واحدة ليضع ثواني والتبديل بين القدمين. لكي تحقق المزيد من التوازن يمكنك استخدام بار الوزن أو الجدار لتحقيق المزيد من التوازن <u>التصوين 02:</u> - الوقوف في وضعية مستقيمة أعلى الكرة البوسو مع فتح القدمين بمسالة عرض الكتفين وضع الذراعين بجانبك وفتح اليدين إلى الأمام و تحريك القدمين إلى جانبك والغرض منها التوازن على سطح غير مستقر وحركة القدمين والكاحلين والتحقق التهدي يمكنك إغلاق عينيك. <u>التصوين 03:</u> - مداعبة الكرة لمدة 5 دقائق بشكل حر مع استخدام الكامل لجميع اعضاء الجسم	   A - contrôler le ballon de l'intérieur l'extérieur du pied sera avoir fait une rotation de 300°	15 د	8	20 ث
			15 د	8	20 ث
				15 د	8
المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03: - حري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية		05 د	-	05 ث

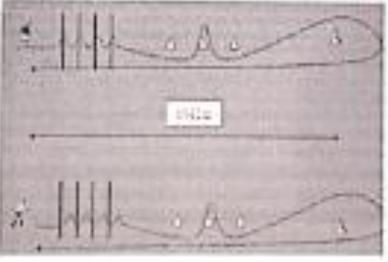
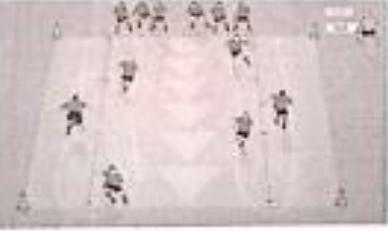
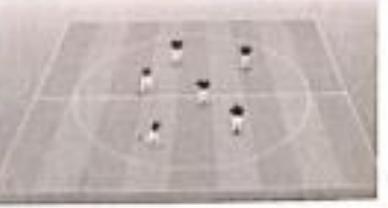
رقم الحصة	07	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د		القماع + شواخص + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي تيكنو فوتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التسخين الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخين التمديد العضلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: <u>التصين 01:</u> - يقسم اللاعبين الى ثلاث مجموعات ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالجرى التوافقي بين العصى وتقوم المجموعة الثانية بعملية القفز بين الحلقات وتقوم المجموعة الثالثة بالجرى بالكرة بين الأقماع ، مع استمرارية التدريب ونظال كل مجموعة لتدريب التالي <u>التصين 02:</u> - يتم التركيز فيها على التحرك ، يجب وجود مرمياني حيث اللاعب 1 يمرر الكرة للاعب 2 الذي بدوره يمررها للاعب 1 الذي يقوم بعملية التصويب بتحريك اللاعب رقم 1 الى الجانب الآخر الذي يصوب في المرمى الثاني بعد الجري بالكرة <u>التصين 03:</u> - يجب تقسيم اللاعبين الى 4 مجموعات والعمل بالورشات تجاوز الاتساع والقفز بين السلام وكذا القفز بين الحلقات التركيز على سرعة الاداء .	  	15 د	8	20 ث
		15 د	8	20 ث	
المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03: - جري خفيف مع اعداء نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية		05 د	-	05 ث

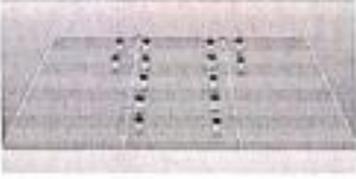
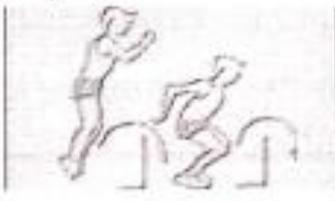
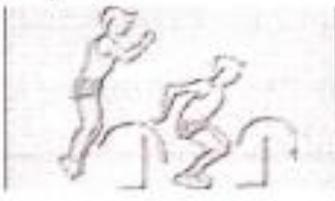
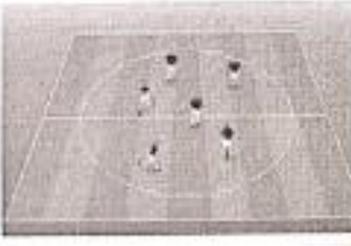
رقم الحصة	06	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د		المناع + كرة بوسو + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي تيكنو فوتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	المشكلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - احراء تمارين التسخينية التمديد العظلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: <u>التصين 01:</u> - الوقوف في وضعية مستقيمة أعلى الكرة البوسو مع فتح القدمين بمسافة عرض الكتفين ووضع المرفعين بجانبك وفتح اليدين إلى الأمام و تحريك القدمين إلى جانبك والغرض منها التوازن على سطح غير مستقر وحركة القدمين والكاحلين		15 د	8	20 ث
	<u>التصين 02:</u> - الوقوف على كرة بوسو بوضعية مستقيمة وفتح القدمين بعرض الوركين وشي الذراعين في زاوية 90 درجة ومحاولة رفع القدم اليمنى لوضعها بعيداً عن الكرة بمكانك ووضعها بجانب الكرة مباشرة وتحقق توازن الجسم من خلال الثبات على القدم اليسرى والوقوف على قدم واحدة ثم التكرار مع القدم اليسرى		15 د	8	20 ث
	<u>التصين 03:</u> - الإستلقاء على بطنك و رفع الجسم باليدين والإتكاء عليهم لشد العضلات وأصابع القدمين حتى يصبح الجسم في خط مستقيم والثبات على هذه الوضعية والضغط بالذراعين		15 د	8	20 ث
المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03: - جري خفيف مع اخلاء نفس عميق - احراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	09	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د		القماع + شواخص + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي تيكنو فوتبول العفرون
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التهيئة الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي 		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p><u>الحالة التعليمية 02:</u></p> <p><u>التصريف 01:</u> اللاعب A يقوم بتجاوز السليم الأرضي على مشط القدم ثم تجاوز الاقناع بالكرة وتجر الكرة للاعب B ثم يغير اتجاهه نحو منطقة العمليات ويستقبل الكرة من اللاعب B ثم يسدها نحو الرمي خارج منطقة العمليات</p> <p><u>التصريف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الحواجز والعبور بسرعة دون لمس الحواجز وبشكل تناقسي - ثم الجري بتجاوز الاقناع والقيام بنصف دورة حول القمع الاصير والجري اماما <p><u>التصريف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - في مساحة تصل إلى 10 x 20 م يقف كل اللاعبين لديهم كرة كل منهم ويصطفون وعند اعطاء اشارة من المدرب يجري اللاعب بين الاقناع والعبور بسرعة دون لمسها وبشكل تناقسي 	  	15 د	8	20 ث
	<p><u>الحالة التعليمية 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	10	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د		اقناع + شواخص + كرات	ملعب بن تركي جلول العفرون	أكاديمي نيكتو فوتبول العفرون u-13
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب		
				تكرار	راحة	
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخين التمديد العظلي		10 د	-	5 ث	
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: <u>التصيرين 01:</u> - الإستلقاء على بطنك والعمل على رفع الجسم باليدين والإتكاء على وذلك لشد لعضلات الأساسية وأصابع القدمين حتى يصبح الجسم في عطف مستقيم واليدين على هذه الوضعية لمدة 2 دقيقة والضغط بالمرعفين يمكنك القيام 2 - 3 مجموعات لكل مجموعة 5 - 8 مرات وأخذ راحة حوالي 30 - 60 ثانية بين كل مجموعة.. <u>التصيرين 02:</u> - تمارين القيام بالقفز على الحاجز من وضعية امام خلف و ثم وضعية بين يمين <u>التصيرين 03:</u> - مداعبة الكرة لمدة 5 دقائق بشكل حر مع استخدام الكامل لجميع اعضاء الجسم	  	15 د	8	20 ث	
				15 د	8	30 ث
			 A - contrôler la balle de l'intérieur l'équilibre de pied après avoir fait une rotation de 360°	15 د	15	20 ث
المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03: - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - تمديد العضلات		05 د	-	05 ث	

ملخص الواسة باللغة العربية

عنوان الدراسة: إعداد برنامج تدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق توازن) لدى لاعبي

كرة القدم دراسة ميدانية أكاديمية تيكنو فوتبول لكرة القدم صنف u-13

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق - توازن) لدى لاعبي كرة القدم الفرضية الجزئية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرات الحركية على تنمية (التوافق - التوازن) للاعبي كرة القدم.
- تصميم برنامج تدريبي مقترح ليستعمله المتخصصون في كرة القدم.
- الوقوف على أهمية تطوير صفتي (التوافق - التوازن) عند لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهمية (التوافق - التوازن) على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد تطبيق البرنامج المقترح.

اجراءات الدراسة:

المجال المكاني: لقد قمنا بتطبيق البرنامج المقترح والاختبارات القبلية والبعدية بملعب ملعب بن تركي جلول-العفرون.

المجال الزمني: استغرقت فترة العمل من 19/02/2022 إلى غاية 02/05/2022

منهج الدراسة: المنهج التجريبي في دراستنا لأنه الأنسب لموضوع بحثنا.

مجتمع الدراسة: وتمثل مجتمع بحثنا على: لاعبين أكاديمية تيكنو العفرون U-13
عينة الدراسة: وكان حجمها 20: العينة الضابطة تتكون من 10 لاعبين العينة التجريبية: تتكون
من 10 لاعبين.

ادوات الدراسة: تم استخدام الاختبارات البدنية استنتاجات الدراسة:

- تحسن في مستوى الصفات البدنية لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية.
- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية عكس العينة الضابطة.

الآفاق المستقبلية:

- دراسة إثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في وتأثيره على القوة، الرشاقة، السرعة، المرونة.
- اقتراح البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في كرة القدم.

RESUME DE L'ETUDE EN ARABE

Titre De L'étude : L'effet D'un Programme D'entraînement Proposé Sur Le Développement De Certains Traits Physiques (Compatibilité D'équilibre) Pour Les Joueurs De Football, Une Etude De Terrain Pour Le Club De Football, tecno football el affroune Catégorie 13-U.

Prémisse Générale :

- Le Programme D'entraînement Proposé A Un Effet Sur Le Développement De Certains Traits Physiques (Compatibilité - Equilibre) Pour Les Joueurs De Soccer, Hypothèse Partielle :
- Il Existe Des Différences Statistiquement Significatives Entre Le Pré-Test Et Le Post-Test Dans Le Développement Du Trait De Compatibilité Pour Les Joueurs De Football
- Il Existe Des Différences Statistiquement Significatives Entre Le Pré-Test Et Le Post-Test Dans Le Développement Du Trait D'équilibre Chez Les Joueurs De Football.

Les Objectifs Des Etudes :

- Connaître L'impact Du Programme Proposé Pour Le Développement Des Capacités Motrices Sur Le Développement De (Compatibilité - Equilibre) Pour Les Joueurs De Football
- Concevoir Une Proposition De Programme De Formation A L'usage Des Professionnels Du Football
- Comprendre L'importance De Développer Mes Qualités (Compatibilité - Equilibre Pour Les Footballeurs).
- Mise En Evidence De L'importance De (Compatibilité - Equilibre) Sur Les Performances Motrices Des Joueurs De Football.

- Révéler La Nature Des Différences Entre Le Groupe Expérimental Et Le Groupe Témoin Après Application Du Programme Proposé.

Modalités D'étude :

Domaine Spatial : Nous Avons Mis En Œuvre Le Programme Proposé Et Les Tests Tribaux Et A Distance Au Stade ben terki djalloule el affrooune .

Champ D'application : La Période De Travail A Duré Du 19/02/2018 Au 02/05/2018

Méthode D'étude : La Méthode Expérimentale Dans Notre Etude Car Elle Est La Plus Appropriée Au Sujet De Notre Recherche.

Communauté D'étude : Notre Communauté De Recherche Est Représentée Par : tecno football el affrooune Joueurs 13-U

L'échantillon De L'étude :

La Taille De L'étude Était De 20 : L'échantillon De Contrôle Était Composé De 10 Joueurs, Et L'échantillon Expérimental : Était Composé De 10 Joueurs.

Outils D'étude : Des Tests Physiques Ont Été Utilisés. Conclusions De L'étude :

- Une Amélioration Du Niveau Des Attributs Physiques De L'échantillon Expérimental Dans Les Post-Tests Par Rapport Aux Tests Tribaux.
- L'échantillon Expérimental A Progressé Au Niveau Des Caractéristiques Physiques Cibles Lors Des Post-Tests, Contrairement A L'échantillon Témoin

Perspectives Futures :

- Étudier L'effet De L'utilisation Du Programme D'entraînement Proposé Sur La Force, L'agilité, La Vitesse Et La Flexibilité.
- Suggérer Le Programme D'entraînement Proposé Sur D'autres Variables Physiques Et De Compétence Dans Le Football.

فرع: تدريب رياضي

التخصص تحضير بلعالي

الملخص بالعربية:

عنوان الدراسة: إعداد برنامج تدريبي في تطوير بعض الصفات الوله نية (توافق - توازن) لدى لاعبي كرة

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية على تنمية (التوق - التوازن) للاعبي كرة القدم
- ومعرفة أهمية كل من صفتي (التوازن التوافق) عند لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج المقترح لتنمية التوازن والتوافق.

مشكلة الدراسة:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق توازن) لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

- توجا- فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كسوة القادم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صيقة التوازن للاعبي كورة القدم.

المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج التجريبي

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاختبار

كلمات المفتاحية:

بالفرنسية:

Mots clés : programme proposé - certains attributs physiques - joueurs de foot ball

بالإنجليزية:

Keywords: Proposed program - Development of physical qualities - Football players

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الحالية العربية الدراسة السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية الدراسة الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث:

- تقارب بين العينين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختصرة

الاختبارات حية.

- الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبه. يه

وحتم.

- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات المعادية.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها:

- اقتراح البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في كرة القدم.
- تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تطور.
- دراسة استخدام البرنامج التدريبي المقترح في وتأثيره على القوة، الرشاقة، السبعة، المدينة.

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut Des Sciences Et Des Activités Sportives Et Techniques Et Physiques.

Département : Entraînement Sportif

Ne D'ordre : 13D1027 4

Ne D'inscription : 125077820

Chercheur : Mohamed Rouibi

Soutenu Publiquement Le : 27-06-2018

Titre De La Thèse (Mémoire) : L'effet D'un Programme Proposé Dans Le Développement De Certains Attributs Physiques (Équilibre-Coordinat) Des Joueurs De Foot Ball.

Langage De La Thèse : Arabe.

Modèle De La Thèse : Master.

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA.

Université : Université De M'sila.

Nom Et Prénom De L'encadreur : Aman Allah Rashid.

Grade : Conférencier.

Nombre De Page : 56.

Fisher Electronique (CD-ROM* WORD * PDF)

Spécialité : Entraînement Sportif.

Option : Préparation Physique.

Résumé :

Titre De L'étude : L'impact Du Programme De Formation Proposé Dans Le Développement De Certains Attributs Physiques (Coordination -Equilibre) Des Joueurs De Football Une Etude De Terrain Du Club De Football Amal Bou Saada U-13

Le But De L'étude :

- Connaître L'impact Du Programme Proposé Pour Le Développement De La Capacité Du Moteur Pour Le Développement (Compatibilité-Equilibre) Pour Les Joueurs De Football.
- Concevoir Un Programme De Formation Proposé A L'usage Des Spécialistes Du Football

Reconnaître L'importance De Développer Ma Classe Chez Les Footballeurs.

Problématique :

- Le Programme De Formation Proposé Suite Au Développement De Certains Des Attributs Physiques Des Joueurs De Football Hypothèses:
- Il Existe Des Différences Statistiquement Significatives Entre La Compatibilité Pré-Test Et Post-Test Dans Le Développement De La Recette Des Joueurs De Football.
- Il Existe Des Différences Statistiquement Significatives Entre Le Pré-Test Et Post.

Test Dans Le Développement De L'équilibre Des Recettes Des Joueurs De Football Les Mots Clés :

- Programme Proposé - Certains Attributs Physiques - Joueurs De Football.

Les Résultats Atteints Les Plus Importants Sont :

- Le Niveau D'amélioration Des Caractéristiques Physiques De L'échantillon Expérimental Dans Les Bêta-Test Pour Les Tests Tribaux
- L'échantillon Expérimental A Réalisé Des Progrès Dans Le Niveau Des Attributs Physiques Cibles Lors De Tests A Posteriori Inverse Echantillon De Contrôle