



جامعة عمار ثليجي بالأغواط

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والتربية الرياضية

قسم : النشاطات البدنية والتربية الرياضية



مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (ل.م.د)

التخصص: نشاط بدني ورياضي تربوي



إشراف الأستاذ :

بن سالم خالد

إعداد الطالب :

بلحنافي الطاهر شرف الدين

2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ} (أَقْرَبُ الْعِلْمِ وَرَجُلَانِ)

شكر و تحية

قال الله تعالى " :قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَ جَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا

تَفْكُرُونَ "

بعد حمد الله تعالى و شكره على تقديره و توفيقه لانجاز هذا العمل

أتقدم بالشكر الجزيل و الامتنان و التقدير و العرفان لأستاذي المشرف "د.بن سالم خالد " على حسن المعاملة و التوجيه و الجهد الذي بذله معي، فجزاه الله خير الجزاء و ملأ قلبه عزما، و جعل له في الفردوس اسما، و من كل خير قسما، و يحفظ أسرته و أحبته ، و يغفر لوالديه و ذريته.

كما أتوجه بشكري الجزيل إلى الأساتذة المناقشين و كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة الأغواط دون استثناء

و لا يفوتني أن أشكر كذلك عمال وإداريين المعهد، دون أن أنسى الطاقم التربوي لثانوية بوقرة علي بالأغواط .

الطاهر حرفة الدين

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

والداي العزيزان حماهما الله وحفظهما وجزاهما خير الجزاء

إخوتي حفظهم الله وأدامهم سدا لي

كل العائلة الكريمة

إلى كل أصدقائي وأحبائي

وكل من أعرفهم من قريب أو من بعيد..

أشرفه

فهرس المحتويات

كلمة شكر

الإهداء

قائمة المحتويات

ملخص الدراسة

أ مقدمة

الإطار العام للدراسة

- 1 1- إشكالية البحث
- 2 2- التساؤلات الفرعية
- 3 3- فرضيات البحث
- 3 3-1- الفرضية الرئيسية
- 3 3-2- الفرضيات الجزئية
- 3 4- أهداف الدراسة
- 4 5- أهمية الدراسة
- 5 6- مصطلحات ومفاهيم أساسية

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

10 تمهيد

المبحث الأول: الإطار النظري

- 11 1- التدريب الرياضي
- 11 1-1- مفهوم التدريب
- 12 1-2- مفهوم التدريب الرياضي
- 12 1-3- أهداف التدريب الرياضي
- 13 1-4- أسس التدريب الرياضي
- 15 2- البرنامج التدريبي الرياضي
- 15 2-1- تعريف البرنامج التدريبي الرياضي
- 16 2-2- أهداف البرنامج التدريبي
- 16 2-3- أسس البرنامج التدريبي الرياضي
- 16 3- التدريب في كرة القدم

16	1-3- تعريف التدريب الرياضي لكرة القدم.....
17	2-3- أهدافه.....
17	3-3- واجباته.....
19	4-4- كرة القدم.....
19	1-4- تعريف كرة القدم.....
20	2-4- نشأتها.....
21	3-4- كرة القدم في الجزائر.....
22	5- اللياقة البدنية.....
22	1-5- التوازن.....
24	2-5- التوافق.....
26	6- المهارات الأساسية في كرة القدم.....
28	مهارة التصويب.....
31	7- تعريف فئة الأشبال.....
31	1-7- تعريف المراهقة.....
31	2-7- خصائص فئة الأشبال.....
32	3-7- تدريب الأشبال.....

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة

33	1- الدراسة الأولى.....
33	2- الدراسة الثانية.....
34	3- الدراسة الثالثة.....
35	4- الدراسة الرابعة.....
36	5- الدراسة الخامسة.....

الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

38	تمهيد.....
----	------------

المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها

39	1- الدراسة الاستطلاعية.....
39	2- المنهج المتبع في الدراسة.....
40	3- متغيرات البحث.....
41	4- مجتمع وعينة الدراسة.....

41	5- مجالات البحث
42	6- أدوات الدراسة
46	7- الخصائص السيكمترية
47	8- التحليل الإحصائي
49	9- صعوبات البحث

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة

50	تمهيد
51	1- نتائج اختبار التوافق
52	2- نتائج اختبار التوازن
54	3- نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى

المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

55	الفرضية الأولى
56	الفرضية الثانية
57	الفرضية الثالثة
58	الفرضية الرئيسية
59	إقتراحات وتوصيات
60	الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	يمثل نتائج ثبات الاختبار	01
44	يمثل نتائج صدق الاختبار	02
47	يمثل نتائج اختبار التوافق القبلي والبعدي للعينتين	03
48	يمثل نتائج اختبار التوازن القبلي والبعدي للعينتين	04
50	يمثل نتائج اختبار دقة التصويب القبلي والبعدي للعينتين	05

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
33	ركل الكرة بباطن القدم	01
34	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	02
34	ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	03
41	اختبار التوافق	04
41	اختبار التوازن	05
43	اختبار دقة التصويب	06
48	نتائج المتوسط الحسابي لاختبار التوافق القبلي والبعدي للعينتين	07
49	نتائج المتوسط الحسابي لاختبار التوازن القبلي والبعدي للعينتين	08

ملخص الدراسة

1- **عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي التوازن والتوافق الحركي في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال .

2- أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير التوافق والتوازن الحركي على دقة التصويب في كرة القدم لدى الأشبال،
- إبراز أهمية الصفات الحركية في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم،
- تحسين مستوى اللاعبين من الناحية المهارية خصوصا في هذه الفترة التي تعتبر كقاعدة أساسية لصناعة لاعبين موهوبين.

3- **مشكلة الدراسة:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المبني على بعض الصفات الحركية (التوازن والتوافق) على تطوير مهارة التصويب ودقته لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .

4- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : يؤثر البرنامج التدريبي المبني على بعض الصفات الحركية (التوافق والتوازن) على تطوير مهارة التصويب ودقته لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (في النشاط اللاصفي).

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية خلال اختباري التوافق والتوازن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار المبني على برنامج تدريبي لتحسين دقة التصويب في كرة القدم.

5- إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: اشتملت عينة البحث على 30 لاعبا من تلاميذ الثانوية.

المجال المكاني: ملعب ثانوية بوقرة علي بالأغواط

المجال الزمني : امتدت فترة التريص من نوفمبر 2021 إلى غاية مارس 2022.

المنهج المستخدم: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الموضوع.

أدوات الدراسة:

-مجموعة من المصادر والمراجع (كتب، مجلات وأطروحات).

-استخدام مجموعة من التمرينات الرياضية.

-إجراء اختبارات قياسية.

-حساب معاملات الإحصائية.

6- **النتائج المتوصل إليها:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبارات التوازن والتوافق وكذا دقة التصويب لصالح العينة التجريبية.

7- **اقتراحات:** يمكن القول انه يجب إعطاء أهمية كبيرة لفئة الاشبال لتنميتها كونها تشكل ركيزة منتخبات ذات مستوى عال في كرة القدم.

Abstract of the study

Title of the thesis : The effect of a proposed training program based on the qualities of balance and kinetic compatibility to improving the accuracy of shooting among football players in the young category.

Objectives of the study:

- Recognizing the effect of the compatibility and kinetic balance on the accuracy of shooting in soccer for the young category,
- To highlight the importance of kinetic qualities in developing the skills of football players,
- Improving the level of players in terms of skill, especially in this period, which is a basic rule for creating talented players.

The study's problems : Are there statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the control and experimental groups in the effect of the training program based on some kinetic traits (balance and compatibility) on developing the shooting skill and accuracy of the young football players .

Study's hypotheses:

General Hypothesis: The training program based on some kinetic traits (coordination and balance) affects the development of shooting skill and accuracy in the young footballer category.

Partial Hypotheses:

- There are statistically significant differences between the first and the last measurements of the control and experimental groups in favor of the experimental group during the compatibility and equilibrium tests.
- There are statistically significant differences between the first and the last measurements of the control and experimental groups for the test based on a training program to improve the accuracy of shooting in football.

The results :

There are statistically significant differences between the first test and the last test in relation to the balance and compatibility tests, as well as the accuracy of correction in favor to the experimental groupe.

Suggestions :

A great importance should be given to the young footballers category for their development, as they constitutes the pillar of high-level football teams.



مقدمة

تعد الرياضة أحد الأنشطة المهمة للإنسان، فلا تكاد تخلو المجتمعات من شكل من أشكال الرياضة. كما عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها، فمنها من اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية، والبعض الآخر مارسها لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح. بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية لقدرتها الكبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية، وهذا ما أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان.¹

تعرف الرياضة على أنها مجهود جسدي أو مهارة تمارس وفق قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو التميز أو تعزيز الثقة بالنفس، ومع اختلاف أهداف وطريقة القيام بها، يتم منح كل رياضة اسم مختلف. و قد تكون فردية كالسباحة والرمية وركوب الخيل، أو تعتمد في إجرائها على مجموعة من الأفراد، جماعية، كالكرة الطائرة، كرة السلة وكرة القدم التي أخص بها موضوع بحثي. كما تعنى بالاهتمام الكبير لما لها من فوائد على صحة الفرد، وكذلك الاستمتاع والتسلية للمتابعين.²

إن رياضة كرة القدم تعتبر من أكثر الرياضات الشعبية في العالم فهي تمارس تقريبا في جميع الدول، لما بلغت من مكانة جعلتها تحظى بأهمية بالغة عند الشعوب على الصعيد العالمي، كما تعتبر في متناول الجميع، فلا تقتصر ممارستها على

1/ د. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص5.

² <https://ar.wikipedia.org/wiki/رياضة>

وجود ملعب، بل نجد حتى الأطفال في الشوارع يلعبونها وكذا في الحدائق. إذ يعود هذا لخصائص ومميزات هذه الرياضة. كرة القدم هي لعبة تنافسية جماعية، يرتبط الفوز بيها بانسجام الفريق وتلاحمه.

كما تعتمد ممارستها على بعض الصفات البدنية، والتي لها أثر على الاداء وبالتالي على النتيجة التي على أساسها يُعلن الفائز بالمباراة. مثل صفتي التوافق والتوازن البدني، وهذا يؤثر على المهارات الأساسية لهذه الرياضة، وعلى رأسها مهارة التصويب، ولكي يصل اللاعبون إلى المستوى المرغوب لابد من برنامج تدريبي رياضي.

يحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق. و الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تعكس إيجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم.¹

ومن هنا جاءت الجهود والأبحاث من أجل وضع برامج تدريبية علمية تهدف إلى تحسين الاداء بالتحكم في مختلف الصفات البدنية التي على أساسها تُمارس

¹ / <http://bohouts.blogspot.com/2013/> التدريب في كرة القدم

الرياضة، ومن أجل إعداد بدني عالي المستوى للاعبين مع تقابلية تطوير الاداء المهاري والارتقاء بهذه الرياضة إلى أعلى المستويات.

من أجل هذا و بناءً على الدراسة التي قمت بها ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس، ارتأيت أن أتم الدراسة التي بدأتها سابقاً، إذ أن الموضوع ذو أهمية في المجال الرياضي خاصة وأنه يتعلق بدقة التصويب في كرة القدم التي تعتبر مفتاح الفوز فيها.

اقتضت الدراسة تقسيم موضوع البحث إلى قسمين:

- **الجانب النظري:** القسم التمهيدي يتمثل في مقدمة مع طرح إشكالية وفرضيات للدراسة، ثم أسباب، أهداف وأهمية الدراسة مع الدراسات السابقة التي أجريت حول نفس الموضوع.

ثم التطرق إلى فصل يتم من خلاله شرح مفصل للبرنامج التدريبي الرياضي، كرة القدم، صفتي التوافق والتوازن و دقة التصويب، مع دراسة لخصائص المرحلة العمرية التي تمحور حولها البحث.

- **القسم الثاني: الجانب التطبيقي،** وقد قسم أيضاً إلى فصول، بدءاً من الدراسة الاستطلاعية التي تضم مجالات وعينة البحث، ثم المنهج المستخدم بما فيه من أدوات الدراسة ومجالاتها، ثم فصل أخير يتضمن تفسير وتحليل النتائج المتحصل عليها خلال الدراسة الميدانية. مع تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات.



1- إشكالية البحث

حظيت كرة القدم منذ القدم باهتمام العديد من الشعوب، ولم يقتصر هذا على المدربين أو اللاعبين فقط، بل تعدى ذلك إلى المحبين والمناصرين الذين ينجذبون إلى اللعبة من جهة ومن جهة أخرى يجذبهم حب ومهارة أداء لاعبيها. وبدأ الاهتمام الكبير بها منذ العقد الخامس للقرن الماضي، وأصبح تدريب الناشئين يُرمج باستخدام أساليب وطرق حديثة لإظهار قدراتهم ومن ثم تكوين لاعبين كبار في هذه الرياضة.

تعتبر فئة الأشبال فئة عمرية مناسبة جدا للتعلم الحركي، وهذا بفضل البنية البدنية والاستعداد النفسي لتعلم مختلف الحركات التقنية البسيطة والمركبة، وهذا ما يجعل هذه الفئة مهمة لتنشئة لاعبين موهوبين ذو مستوى عالي، لإنتاج لاعبين كبار أصحاب مهارة مستقبلا واعتبارهم يشكلون مخزون يمكن الاعتماد عليه.

تتعدد طرق وأساليب التدريب الرياضي بينما هدفها واحد وهو الارتقاء وتطوير مستوى الأداء البدني و المهاري. ومن أجل هذا يعتمد المدربون على اختيار برنامج تدريبي يركز على صفات بدنية محددة لتنميتها وتحسين أداء مهارة معينة، إذ يجب أن يتناسب هذا مع نوع النشاط التخصصي ومستوى الأفراد وإمكانياتهم.

تعد مهارة التصويب في كرة القدم من أهم المهارات لهذه الرياضة ، إذ أن الفوز في هذه اللعبة يعتمد بشكل كبير على إتقان أداء مهارة التصويب، وهي من أكثر المهارات استخداما في الأداء الهجومي، وعليها تُبنى نتائج المباراة. بينما من خلال تتبع العديد من المقابلات سواء المحلية أو العالمية نلاحظ أن هناك تضييع للعديد من فرص التسجيل، بحيث يعود هذا إلى نقص دقة التصويب أو انعدامها، وهذا

راجع لنقص التركيز مما ينعكس على توازن الجسم وتوافقه، فنجد أن تحسين هذا الاداء يتطلب العمل على الصفات البدنية والمهارات.

ومن خلال الاطلاع على بعض البحوث والدراسات في المجال الرياضي واهتمامها بالنتائج التطبيقية من أجل الوصول إلى حقائق علمية دقيقة قصد رفع كفاءة المدربين لتسهيل مهمتهم في تشخيص مستوى الأداء ومعرفة الأخطاء، ومحاولة رفع مستوى الاداء المهاري لدقة التصويب نحو المرمى ومحاصرة الخصم، اتضح انه لا يستطيع المدرب فعل ذلك نظريا أو عن طريق التشخيص الظاهري، فكان لابد من وضع برنامج يؤثر على تحسين دقة التصويب.

وعليه تم طرح التساؤل الرئيسي حول إشكالية هذه الدراسة والمتمثل في:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المبني على بعض الصفات الحركية (التوافق والتوازن) على تطوير مهارة التصويب ودقته لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (النشاط اللاصفي)؟

2-التساؤلات الفرعية

انطلاقا من التساؤل الرئيسي يمكننا طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية خلال اختبار التوافق؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية خلال اختبار التوازن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار المبني على برنامج تدريبي لتحسين دقة التصويب؟

3- فرضيات البحث:

1-3 الفرضية الرئيسية

يؤثر البرنامج التدريبي المبني على بعض الصفات الحركية (التوافق والتوازن) على تطوير مهارة التصويب ودقته لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (في النشاط اللاصفي).

2-3 الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية خلال اختبار التوافق.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية خلال اختبار التوازن.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار المبني على برنامج تدريبي لتحسين دقة التصويب.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لصفتي التوافق والتوازن على تحسين دقة التصويب

- دراسة أثر التوافق والتوازن على دقة التصويب في كرة القدم لدى فئة الأشبال

- تحسين دقة التصويب في كرة القدم لدى فئة الأشبال

5- أهمية الدراسة:

لكل دراسة علمية أهمية تنعكس على العديد من المجالات، بالنسبة لهذه الدراسة فإن الأهمية تكمن في:

- جعل هذا العمل بمثابة مرجع علمي يستفيد منه العاملون على نفس الموضوع فيما يخص البرامج التدريبية المقترحة لصفتي التوازن والتوافق وتأثيرها على تحسين دقة التصويب في كرة القدم خاصة لدى فئة الأشبال.

- التأكد من أن البرنامج التدريبي له أثر على تحسين الصفات البدنية وبالتالي على المهارات في الرياضات وخاصة كرة القدم.

- حل مشكلة دقة التصويب في كرة القدم لدى فئة الأشبال.

- محاولة إضافة معلومات من خلال تقديم نظريات، تساعد في بناء برامج تدريبية تتماشى مع رياضة كرة القدم والفئة المدروسة.

6-مصطلحات و مفاهيم أساسية:

6.1 التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي أو Training : يعني مجموعة الاجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة، وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالات ما (مجال التخصص)، وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص.¹

- لغة: يُقال في العربية: "دَرَبَ" فلانا بالشيء، وعليه وفيه أي عَوَّده ومَرَّنه.²

- إصطلاحا: يرى البعض أن مصطلح التدريب Training مشتق من الكلمة اللاتينية Trahere وتعني "يسحب" أو "يجذب"، وكان يُقصد بها قديما: "سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد (إسطل الخيل) لإعداده للاشتراك في السباقات".³

- التعريف الاجرائي: هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية (كعلم التشريح، الفيزيولوجيا، الميكانيك...إلخ، بإشراك العلوم الانسانية: كعلم النفس وعلم التربية)، وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته وإمكاناته واستعداداته في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية الذي يمارسه بإرادته.⁴

1/ د. أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، الناشر مساء المعارف، الاسكندرية، مصر، ص2.

2/ د. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الحادية عشر 1990، القاهرة، ص35.

3/ المرجع نفسه، الصفحة ذاتها.

4/ المرجع نفسه، ص 36.

6.2 البرنامج التدريبي: Training program

- لغة: هو مجموعة من الموضوعات أو التعليمات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجالٍ ما وترتّب وتتضمّن مسبقاً وفقاً لهيكل معيّن تتّبع فيه القواعد التعليمية¹.
- إصطلاحاً: هو خطة منظمة تتضمن توجيهات خاصة بتنظيم إدارة البرنامج، لتدريب مجموعة من الأفراد على إتقان مهارة معينة².
- التعريف الاجرائي: هو مجموع النشاطات التدريبية والطرائق التي تؤدي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية ، وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة، والتي تنفذ بحضور و التقاء جميع الأطراف؛ المدرب و المتدربون في مكان محدد (ملعب أو قاعة...إلخ)³.

6.3 التوافق:

- لغة: يعني ترتيب عدة أشياء وتبويبها، بحيث يختلف هذا الترتيب من علم إلى آخر⁴.
- إصطلاحاً: هو مصطلح حديث التداول ويختلف عليه الكثير في الشرق والبلدان العربية حول مضمونه او مفهومه حي واهميته في الانجاز الرياضي

1/ <https://www.almaany.com/> البرنامج التدريبي

2/ <https://ontology.birzeit.edu/term/> البرنامج التدريبي

3/ <https://hrdiscussion.com/hr104408.html> البرنامج التدريبي

4/ ناهدة عبد زيد الدليمي، أساسيات في التعلم الحركي، دار المنهجية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2016، ص41.

والنشاط البدني. يمكن تعريفه على أنه: عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية (الذراعان ، الساقان ، الجذع ، الرأس) من اجل تحقيق الهدف من تصرف معين.¹

- **التعريف الاجرائي:** هو العملية المقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة، وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق.²

6.4 التوازن:

- **إصطلاحا:** يعرفه كيورتن "kyorten" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن وذلك مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا (جرجس واخرون، 2015، ص69).³

- **التعريف الاجرائي:** هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة، كما هو الحال عندما يطلب من الشخص الوقوف على قدم واحدة، أو الوقوف على عارضة التوازن.

6.5 التصويب:

- **لغة:** رمي وتسديد

1/ <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/movement-science/> التوافق الحركي

2/ ناهدة عبد زيد الدليمي، مرجع سابق، ص41.

3/ خرشي سليم، إدراك التوازن وعلاقته بالابداع الحركي لدى تلاميذ الأقسام التجضيرية، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 10، العدد3، ص98.

- **إصطلاحاً:** هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقاً لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل (عماد الدين عباس وآخرون، 2007، صفحة 27).¹
- **التعريف الإجرائي:** يقصد به تصويب الكرة نحو المرمى بدقة وقوة بحيث لا يستطيع الحرس التصدي لها، ولها عدة طرق، أنسبها الضربة العادية التي تؤدي بمشط القدم، بحيث يجب يتوفر عنصران أساسيان لدى اللاعب عند اداءها وهما: الدقة والقوة.²

6.6 فئة الأشبال:

- **لغة:** هي مرحلة عمرية رياضية تتميز ببداية العطاء و التفوق الرياضي و تسمى بفئة أقل من 17 سنة (U17) وفق تقسيم الفئات العمرية لكرة القدم، بحيث يكون الفرد في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته (مرحلة المراهقة)، و ما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و يتم تأكيده في هذه الفترة، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة ومحاولة الاندماج والانخراط في المجتمع.³

1/ بوسته عزيز وفنزي كريم، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات والقفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماستر، تدريب رياضي نخبوي، 2016، ص6

2/ قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط2، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009، ص226.

3/ محمد حسن علاوي، علم التدريب، ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1998، ص141.

- **إصطلاحاً:** هي مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريبهم للوصول بهم إلى أعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات في جميع النواحي ويكون سنهم أقل من 17 سنة.¹
- **التعريف الاجرائي:** تعتبر فئة مهمة من الفئات الأخرى التي يمر عليها اللاعب خلال مساره الكروي، وتعتبر القاعدة الأساسية في تكوين اللاعب لتحقيق أعلى المستويات العليا من الإنجاز الرياضي وتكون تمهيدا للمراحل الأخرى.²

1/ بوسته عزيز وفنزي كريم، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات والقفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماستر، تدريب رياضي نخبوي، 2016، ص6.

2/ بوسته عزيز وفنزي كريم، نفس المرجع، ص7.



تمهيد

إن كرة القدم كغيرها من الرياضات تحتاج إلى برامج تدريبية تساعد المدرب على الوصول إلى مستوى أداء عالي من المهارات وبالتنسيق بين مختلف الأعضاء والعضلات. إذا فالعمل على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم يحتاج إلى بناء برامج تدريبية تتماشى مع الفئة المتدربة. كما تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر انتشارا في العالم والتي تحظى بمتابعة الكثيرين نظرا لسهولة ممارستها.

سنتطرق من خلال هذه الفصول في الجانب النظري إلى التعرف على التدريب بمفهومه وأنواعه وأساسه وقواعده، ثم فصل يضم مفهوم كرة القدم، نشأتها وتاريخ كرة القدم الجزائرية مع أبرز المحطات التاريخية، وفصل أخير في هذا الجزء يتمحور حول الفئة العمرية التي اقتصت بها الدراسة، فئة الأشبال، ومرحلة المراهقة.

المبحث الأول: الإطار النظري

1- التدريب الرياضي

1-1- مفهوم التدريب

يعرف الباحثون التدريب على أنه مجموعة من الأنشطة تهدف إلى تحسين المعارف والقدرات المهنية مع مراعاة إمكانية تطبيقها في العمل. فهو النشاط الخاص باكتساب و زيادة معرفة ومهارة الفرد لأداء عمل معين.¹

ويعرف التدريب أيضا بأنه: " نشاط مخطط يهدف إلى تزويد الأفراد، بمجموعة من المعلومات والمهارات التي تؤدي إلى زيادة معدلات الأداء في عملهم، و أنه: "تطوير منظم للمعرفة والمهارات والاتجاهات التي يحتاج إليها الفرد، حتى يتمكن من القيام بأداء واجباته بكفاءة".²

يرتبط مصطلح التدريب بالنشاط الرياضي، والذي يقصد منه مجموعة من الاجراءات المبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (الذي نعتبره مجال التخصص)، وهذا ما يقود إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص.³

1/ د. شريط حسام الدين، مدخل للتدريب الرياضي، مطبوعة جامعية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، باتنة، ص 4.
2/ نفس المرجع، ص 4.
3/ نفس المرجع، ص 4.

1-2- مفهوم التدريب الرياضي

يعرف التدريب الرياضي بأنه "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، والفرق الرياضية عبر التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية من أجل تحقيق مستوى عالٍ من النتائج في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.¹

كما أوضح "هارا" أيضا أن التدريب الرياضي هو عبارة عن عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع لأسس علمية وتربوية، بهدف وصول الفرد إلى المستويات الرياضية العالية. و التعريف الموجز للتدريب الرياضي هو "عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به في هذا النشاط الرياضي إلى أعلى مستويات ممكنة"².

1-3- أهداف التدريب الرياضي

يهدف التدريب الرياضي للوصول إلى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وذلك من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، بحيث ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي إضافة إلى القوام والشكل العام وتطور الاجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة.³

1/ د. شريط حسام الدين، مدخل للتدريب الرياضي، مطبوعة جامعية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، باتنة، ص 5.

2/ نفس المرجع، ص 5.

3/ <https://www.sport.ta4a.us/> أهمية وأهداف التدريب الرياضي، تمت زيارة الموقع يوم: 2022/05/09

إن التدريب الرياضي يهدف إلى:

- تطوير وتحسين الاعداد البدني العام، بالإضافة إلى التركيز على الاعداد البدني الخاص،
- ضبط واتقان الاداء الفني للفعالية،
- تحسين وتطوير الاداء الخططي،
- تنمية وتطوير الصفات الارادية (كالمثابرة والجرأة)، والعمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي وتجنب حدوث الاصابات،
- تحسين المستوى التعليمي الخاص بالرياضيين فيما يخص: نظام التدريب، الغذاء، تحليل المباريات، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم، الجوانب الخططية...إلخ.
- الاعداد الجيد للفريق الرياضي،

1-4- أسس التدريب الرياضي

يرتكز التدريب الرياضي على أسس علمية سليمة جاءت نتيجة للتجارب المستمرة لمعرفة افضل واحسن الطرق للتعامل مع الفرد الرياضي من جميع النواحي (النفسية ، الفسيولوجية و التربوية وكذا الحركية)، مما يسهل عمل المدرب ويساعده على تقرير طرق ووسائل التدريب المختلفة للوصول إلى تحقيق الهدف المرغوب من التدريب. و ووضعا "كلافس - ارنيهم" كالآتي¹:

- الإحماء **Warming up**: يعمل بجانب على تهيئة العضلات وذلك باتساع الشعيرات الدموية ، وتبادل السكر والمواد الأخرى الهامة للعضلات لإنتاج الطاقة، والتقليل من خطر التعرض للاصابة.

- **التدرج في التدريب:** من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، وذلك بإضافة مهارات جديدة للاعب عندما يدرك المدرب أنه قد أتقن ما سبق تعلمه وبإمكانه اكتساب وإضافة مهارة دون اللجوء إلى السرعة أثناء تطبيق ذلك، مع تجديد طريقة التدريب وتنويعها.

- **فترة التدريب:** يجب مراعاة الحالة النفسية والبدنية للاعب أثناء برمجة التدريب، مع أخذ الموسم التدريبي بعين الاعتبار إن كان مناسباً أم لا ونوع النشاط المراد ممارسته.

- **التركيز Intensity :** على بعض العناصر الهامة والربط بينها وبين ما سبق للاعب تعلمه، قصد الارتقاء مع تصحيح ما قد يظهر من أخطاء، مع محاولة تثبيت المهارة الحركية وإتقانها.

- **مستوى الكفاءة Level Capacity:** فهي التي تحدد جرعة التدريب ونوعه، إذ أنه لكل فرد مستوى وكفاءة خاصة به. بحيث يجب على المدرب كل فرد من أفراد فريقه معرفة دقيقه عن طريق إجراء إختبارات ومقاييس ومقابلات، والعمل الدائم والمستمر من أجل معرفة مستوى كفاءة اللاعبين (البدنية، المهارية، العلمية والثقافية...إلخ).

- **الدافع أو الحافز Motivation:** معرفة الدوافع والحوافز تؤدي غالباً إلى التنبؤ بسلوك اللاعب وممارسته لنشاط رياضي معين. كما أن هناك دراسات أثبتت وجود علاقة مباشرة بين الدوافع واللياقة البدنية، وهذا ما ينتج عنه استجابة الفرد بسهولة للعديد من المنبهات، كما أن هناك العديد من الأنشطة التي تعمل على زيادة الحافز لدى اللاعب مثل: تنظيم المنافسات الشريفة والتعاون بين المدرب واللاعبين في وضع خطة اللعب...إلخ.

2- البرنامج التدريبي الرياضي

2-1- تعريف البرنامج التدريبي الرياضي

يعرفه إبراهيم أبو حلوة على أنه "تدريب منظم وفق خطة موضوعة بشكل علمي مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يتناسب مع الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها، وذلك باستخدام كل طرق وأساليب التدريب المناسبة لتنفيذ البرنامج التدريبي. كما تعتبر أيضا مجموعة التمرينات التي تتضمنها الوحدة التجريبية الواحدة في إطار منهج العملية التدريبية للوصول إلى تحقيق هدف النشاط".¹

2-2- أهداف البرنامج التدريبي

حسب عبد الحميد شرف²، فإن أهمية البرنامج التدريبي تكمن في أهم النقاط

التالية:

- يكسب التخطيط فعاليته،
- يكمل العملية الادارية بنجاح،
- بدون تضييع الأهداف، إذ أن تحقيقها يعتمد على وجود البرنامج،
- الاقتصاد في الوقت، حسن استغلاله وتسييره،
- المساعدة على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية، وتحقيق الأهداف الموضوعية،

1/ جاري مراد، أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100م، أطروحة دكتوراه، قسم التدريب الرياضي، جامعة بسكرة، ص 32.

2/ عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية: بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 17.

- البعد عن العشوائية في التنفيذ، واستعمال الدقة فيه.

2-3- أسس البرنامج التدريبي الرياضي

حسب عماد الدين عباس أبو زيد، يجب مراعاة الأسس العلمية أثناء وضع برنامج تدريبي رياضي¹:

- تحديد أهداف البرنامج التدريبي وأهداف كل مرحلة من مراحل خطواته،
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين،
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيبها حسب أسبقيتها،
- مرونة وموازنة البرنامج التدريبي الرياضي مع المرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين من أجل تطبيقه،
- الموازنة بين عمومية التدريب و خصوصيته،
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة، والتدرج في زيادتها والتقدم فيها بشكل تموجي،
- الاهتمام بقواعد الاحماء والتهدئة والتكيف.

3- التدريب في كرة القدم

3-1- تعريف التدريب الرياضي لكرة القدم

يعتبر التدريب في مجال كرة القدم عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية. كما يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكلا من

1/ جاري مراد، مرجع سابق، ص34-35.

المدرّب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والنفسية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية فأعلى في نشاط كرة القدم.¹

3-2- أهدافه²

- تحقيق أعلى إنجاز من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرّب مع لاعبيه باستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق وذلك باختيار أنسب طرق التدريب،

- إعداد اللاعبين بدنيا، مهاريا، خططيا، فكريا ونفسيا من أجل تحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل وبالقدر الذي يحقق الأهداف العامة (الحفاظ على اللياقة البدنية) والخاصة .. فالعامة هي ديمومة اللياقة البدنية وتنمية المهارات والخاصة هي تحقيق النصر في المنافسات.

3-3- واجباته³

• **الواجبات التربوية:** لما لها من أهمية كبيرة، فهي تؤثر على الأداء البدني و المهاري، ومن أجل تحقيقها يجب:

- تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق و النادي التي يمثلها اللاعب،
- على اللاعب أن يحب رياضته و يبذل أقصى جهد من أجل الوصول لأعلى مستوى فيها،

1/ <http://bohouts.blogspot.com/2013/> التدريب في كرة القدم، تم التصفح يوم: 2022/05/15

2/ المرجع نفسه، في نفس اليوم

3/ المرجع نفسه، في ذات اليوم

- الالتزام بالروح الرياضية والتربية الأخلاقية،
- العمل على تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة وحب الجماعة،
- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.
- **الواجبات التعليمية:** هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن بينها:
 - **الإعداد البدني:** الذي يعمل على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء.
 - **الإعداد الخططي:** هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكاناته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة.
 - **الإعداد النفسي:** هي إجراءات يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة.
 - **الإعداد الذهني:** يجب على المدرب العمل على تنمية القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة.

4- كرة القدم

4-1 تعريف كرة القدم

• **التعريف اللغوي:** كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية. أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer".¹

• **التعريف الاصطلاحي:** حسب الدليمي و لحر ، فإن كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات، كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع "، كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين بحيث يتكون كل واحد منهما من إحدى عشر (11) لاعبا من بينهم حارس المرمى، و يشرف على تحكيم مبارياتها أربعة (4) حكام موزعين على النحو التالي: واحد في وسط الميدان و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية و حكم رابع احتياطي.² إذا فهي لعبة جماعية يهتم فيها اللاعبين بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف.³

• **التعريف الاجرائي:** تلعب كرة القدم بين فريقين يظم كل فريق إحدى عشرة لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة

1/ <https://web.facebook.com/sofiane.farhatii/> التربية البدنية والرياضية

2/ د. مزروع السعيد، محاضرات في مقياس كرة القدم، جامعة بسكرة، ص 2.

3/ روجي جميل، فن كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986، ص6.

على شوطين أي أن كل شوط بخمسة وأربعون دقيقة، ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمسة عشرة دقيقة.¹

2-4 نشأتها

إن تاريخ هذه اللعبة يرجع إلى أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد، حيث قام الصينيون القدامى بممارستها وتقديم اللوائح المختلفة للفريق الفائز ووجد الفريق المنهزم، وفي عام 600 قبل الميلاد عرفها اليونانيون واليابانيون، وفي عام 300 قبل الميلاد وصلت إلى الأراضي المصرية وعرفها المصريون.²

بينما اللعبة في شكلها الذي نعرفه اليوم ظهرت كأول مرة في إنجلترا، ففي عام 1016 للميلاد خلال الاحتفال بإجلاء الدنماركيين عن البلاد الإنجليزية، لعب سكان البلاد الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدنماركيين، واستمر العديد من الأشخاص بممارسة هذه اللعبة حتى أصبحت منتشرة في العديد من البلدان.³

كان أول ظهور للعبة في المدارس الإنجليزية عام 1710، وفي عام 1857 تم تأسيس نادي شيفيلد كأقدم نادٍ في العالم، وفي 1862 وضعت القوانين الأولى لكرة القدم، وفي 1865 منع الحارس نهائياً من مسك الكرة الراجعة من اللاعبين. وفي سنة 1867 صدر مبدأ التسلل الذي يُسمى الشرود، وفي 1872 وضعت قوانين لتقنين وتحديد حجم ومواصفات الكرة، وفي 1875 تم استبدال الشريط الذي كان يُحدد ارتفاع المرمى بقضيب عرضي أُطلق عليه اسم العارضة. ثم استُخدمت أول

1/ روجي جميل، مرجع سابق، ص6.

2/ <https://mawdoo3.com/> تاريخ ظهور كرة القدم، تم تصفحها يوم 2022/05/17.

3/ نفس المرجع، في نفس اليوم.

صفارة في التحكيم في 1878 من قِبَل حَكَم بريطاني الجنسية، وفي 1891 وُضعت تشريعات الاحتراف.¹

بعدها جاء تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم في 21 مايو 1904 في العاصمة الفرنسية باريس، ويُسمى حالياً بالفيفا FIFA وهو الهيئة المنظمة للعبة كرة القدم في العالم التي يُوجد مقرها في سويسرا وبشكلٍ مُحدد في زيورخ.²

3-4 كرة القدم في الجزائر

كانت بداية كرة القدم في الجزائر غامضة نظراً للظروف الصعبة التي كان يعيشها الشعب الجزائري إبان الاحتلال الفرنسي، إذ كان هذا الأخير محتكراً لكل الميادين بما فيها ميدان الرياضة وعلى رأسها رياضة كرة القدم و التي تعتبر من بين أول الرياضات التي ظهرت في بلادنا. أما التأريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال حيث اكتسبت شعبية كبيرة.³

تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية⁴:

1917: فتح قسم خاص بكرة القدم

1921: نشأة أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر)

1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني

1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش"

1963: تنظيم أول بطولة و كأس، فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس

وفاق سطيف

1/ <https://mawdoo3.com/> تاريخ ظهور كرة القدم، تم تصفحها يوم 2022/05/17.

2/ نفس المرجع، في نفس اليوم.

3/ د. مزروع السعيد، مرجع سابق، ص 10.

4/ نفس المرجع، بتصريف، ص 12-13.

- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل
- 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا و ألعاب البحر الأبيض المتوسط
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط
- 1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا ضد نيجيريا
- 1980: أول مشاركة للألعاب الأولمبية في موسكو و أول تأهل للفريق الوطني لنهايات كأس العالم باسبانيا
- 1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة
- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية
- 1998: أول تتويج لفريق و داد تلمسان بالكأس العربية للأندية
- 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف
- 2010/2014: مشاركة المنتخب الوطني الجزائري في كأس العالم
- 2019: فوز المنتخب الوطني الجزائري بكأس الأمم الإفريقية
- 2021: فوز المنتخب الوطني الجزائري بكأس العرب.

5- اللياقة البدنية

5-1 التوازن

• مفهوم وتعريف التوازن:

هو أحد الصفات البدنية الأساسية التي ترتبط بصفة التوافق خاصة وكل الصفات البدنية عامة ، والتوازن من الصفات البدنية التي يبدأ لها التدريب مبكرا لأن نموها بطي عند الرياضيين.¹

¹ /1 <https://www.abdoujeber.com/2022/> التوازن والقوام والتوافق الحركي

يعرفه نزار الطالب: بأنه قابلية الفرد على حفظ مركز ثقل جسمه فوق قاعدة الارتكاز وعدم السقوط من الناحية البيوميكانيكية (التوازن يحدث عندما يمر المحور العمودي للجسم على مركز ثقله ، وتتساوى القوى الخارجية المؤثرة عليه في الشدة وتتعاكس في الاتجاه ، أي محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي الصفر)¹.

• أنواع التوازن:

يقسم التوازن من الناحية الفيزيائية إلى ثلاثة أقسام : التوازن المستقر، التوازن القلق و التوازن المستمر.²

اما من الناحية الرياضية فإنه يقسم إلى قسمين هما:³

- التوازن في حالة السكون (الثابت) : الحفاظ على مركز ثقل الجسم يكون في قاعدة الارتكاز الثابتة كالوقوف.

- التوازن في حالة الحركة (المتحرك) : الحفاظ على مركز ثقل الجسم في قاعدة الارتكاز المتحركة كالجري.

• العوامل المؤثرة في التوازن:

- العوامل الميكانيكية:⁴

مركز ثقل الجسم/كتلة الجسم / مقدار المقاومات الخارجية/ الاحتكاك بالسطح / زاوية سقوط الجسم عند انتهاء الحركة الرياضية.

1/ <https://www.abdoujeber.com/2022/> التوازن والقوام والتوافق الحركي

2/ نفس المرجع

3/ نفس المرجع

4/ نفس المرجع

- العوامل الفسيولوجية:

الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية / مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار / نهاية الأعصاب الحسية/ سلامة حاستي اللمس والبصر/ الأفعال المنعكسة/ القدمان وسلامتهما/ التعب البدني وأثره.¹

- العوامل النفسية:

القدرة على العزل والتركيز في الانتباه / الإدراك المكاني والزمني/ التعب النفسي/ الدوافع/ خبرات النجاح والفشل وأثرها في الثقة بالنفس.²

● اختلال التوازن: يختل توازن الجسم لعدة عوامل داخلية وخارجية نذكر من بينها³:

- تغيير الأجزاء المتحركة من الجسم تغيير مساحة القاعدة الارتكازية.
- تغيير زاوية القدمين او الوقوف على قدم واحدة.
- ارتفاع قاعدة الارتكاز على الأرض.
- ظهور التعب العضلي.
- تأثر الاعضاء الحسية بمؤثر خارجي.
- التأثر بالحالات النفسية .

2-5 التوافق

يعتبر من القدرات البدنية المركبة ،يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة ، والتوافق من النظرة الفيزيولوجية هو مقدار العمليات العصبية في الجهاز العصبي

1/ <https://www.abdoujeber.com/2022/> التوازن والقوام والتوافق الحركي

2/ نفس المرجع

3/ نفس المرجع

المركزي ، أما التوافق الحركي فهو مقدرة الفرد على تعلم وأداء مهارات جديدة بسرعة وفعالية .¹

كما يعرفه سنجر على أنه "سيطرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد"، ويعرفه فليشمان أنه "قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد " .²

• أنواع التوافق الحركي:

من حيث الصفات البدنية فقد قسم التوافق إلى قسمين:³

- التوافق العام : هو قدرة اللاعب أو المتعلم على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة.⁴
- التوافق الخاص : قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفعالية خلال التدريب والمنافسات.⁵

أما من الناحية الفسيولوجية أو البيوميكانيكية فقد قسم فليشمان إلى قسمين:⁶

- توافق الأطراف : هو القدرة على التنسيق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد.

/1 <https://www.abdoujeber.com/2022/> التوازن والقوام والتوافق الحركي

/2 نفس المرجع

/3 نفس المرجع

/4 نفس المرجع

/5 نفس المرجع

/6 نفس المرجع

- توافق الجسم الكلي : هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة حيث يظهر كوحدة واحدة.

أما كلارك فقد قسم التوافق على حسب حاسة النظر إلى قسمين :¹

- توافق الذراعين والعين : ويخص كل الحركات الرياضية التي تؤدي بواسطة الذراعين ومدى أهمية التوافق والتنسيق بين الأداء والحساس بالمكان وتقدير المساحات التي تضمنه العين .

- توافق القدمين والعين : ويخص كل الحركات الرياضية التي تؤدي بواسطة القدمين وضرورة التوافق بين القدمين والأيدي (الكرة مثلا).

6- المهارات الأساسية في كرة القدم

تعتبر المهارات الاداء المتميز ذو المستوى الرفيع للحركات، والذي يستخدم العضلات ليحرك الجسم أو جزء منه، ومن المهارات الأساسية لكرة القدم نجد:²

6.1 السيطرة على الكرة

التي تعد من أهم مهارات كرة القدم، والتي تعتمد على (الكتف والامتصاص والإخماد)، وتستخدم في السيطرة على كرة القدم، الرأس، الفخذ والركبة، الصدر. حيث تعد الأساس في اللعب الصحيح والتحكم في سير المباراة وتعتمد السيطرة على الكرة على التوافق العضلي والعصبي والدقة والتوازن.³

1/ نفس المرجع

2/ <https://e3arabi.com/> المهارات الأساسية في كرة القدم، تم تصفح الموقع يوم 2022/05/18.

3/ نفس المرجع

6.2 الجري بالكرة

من المهارات التي يتم تعلمها في بداية التدريب على كرة القدم ويتم العمل عليها من خلال الجري بالكرة للأمام والخلف والجانب الأيمن والجانب الأيسر، بأقل عدد من اللمسات في المساحة الخالية، وتعتمد هذه المهارة على التوافق العضلي والعصبي والدقة والتركيز والتوازن والقدرة على الثبات.¹

6.3 مهارة تمرير الكرة

تتمثل في إرسال الكرة نحو المرمى لتسديد الأهداف أو إرسال الكرة بين اللاعبين بنفس الفريق في مساحة اللعب الخالية من أي عوائق من الفريق المنافس، ولها نوعان هما التمرير الطويل والتمرير القصير. كما تساعد هذه المهارة في توفير الوقت، الجهد، الإعدادات للهجمات، زيادة الدقة في ضبط الحركة والتوقيت، التحكم في الكرة أثناء اللعب، تغيير اتجاه الكرة، المراوغة، الهجمات المرتدة و الإعدادات للهجمات.²

6.4 المراوغة بالكرة (الخداع)

هي عبارة عن مجموعة حركات للتمويه لجعل المنافس يتوقع حركة خاطئة وبهذه الحالة تبقى الكرة تحت سيطرة اللاعب، تستخدم عند مواجهة الفريق الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للتصويب أو التمرير.³

6.5 ركل الكرة

/1 <https://e3arabi.com/> المهارات الأساسية في كرة القدم، تم تصفح الموقع يوم 2022/05/18.

/2 نفس المرجع.

/3 نفس المرجع.

تعتبر من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، حيث تعتمد على الدقة والذكاء والتوافق العضلي البصري، ويجب الاهتمام قبل ركل الكرة بالنظر إلى المكان المراد إيصال الكرة له ومراعاة الاتجاهات والعوائق الموجودة.¹

6.6 مهارة المهاجمة

هي وسيلة لأخذ الكرة من الفريق المنافس من خلال مهاجمة الكرة أثناء تمريرها بين اللاعبين المنافسين قبل وصولها للاعب الذي تم تمرير الكرة له أو بعد استلام المنافس للكرة أو من بين أقدام لاعبين الفريق المنافس أو خلال التصويب، ويوجد أربع طرق لمهارة المهاجمة: الدفع بالكتف، المهاجمة بالقدم، إيقاف الكرة وصد الكرة.²

6.7 مهارة ضرب الكرة بالرأس

تحتاج هذه المهارة إلى الثقة وتوجيه العينين وهما مفتوحتين أثناء ملامسة الكرة وتكون ملامستها بالجبهة الأمامية من الرأس. ويجب التركيز أثناء التدريب على ضرب الكرة بالرأس على- النظر باتجاه الكرة. وتباعد القدمين والثبات على الأرض. ولامسة الكرة بجبهة الرأس.³

6.8 مهارة التصويب

هو أحد أهم مهارات هذه الرياضة، حيث أن الهدف من المباراة هو إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف داخل مرمى الفريق الخصم، حيث تتطلب مهارة التصويب سمات فنيّة وجسدية وعقلية مثل (الدقة والقوة والتوازن والتوافق العصبي العضلي والثقة بالنفس والجرأة).

1/ <https://e3arabi.com/> المهارات الأساسية في كرة القدم، تم تصفح الموقع يوم 2022/05/18.

2/ نفس المرجع

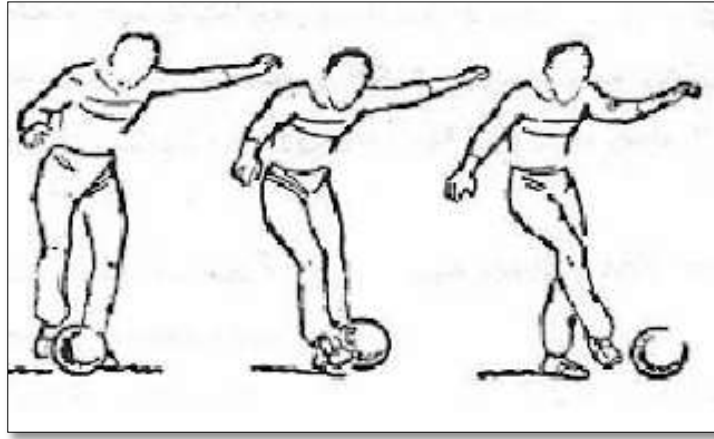
3/ نفس المرجع

أ- دقة التصويب

حسب ألفريد كونزه، فدقة التصويب في كرة القدم تعني الكفاءة في إصابة الهدف، إذ أنها عامل مهم يتوقف عليها تحقيق الفوز، ويجب أن تقاس الدقة عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم، والذي يجب أن يمارس بدقة كافية وتركيز عالي.¹

ب- أنواع التصويب في كرة القدم

• ركل الكرة بباطن القدم: الأكثر استخداما في اللعبة على الإطلاق كما انها من الضربات التي تحقق الدقة في الاداء اكثر من اي ضربة اخرى خاصة عند استخدامها بهدف التمير من مسافات قصيرة الى زميل او التصويب الدقيق الى المرمى كما في حالات الانفراد بحارس المرمى او ضربات الجزاء.²



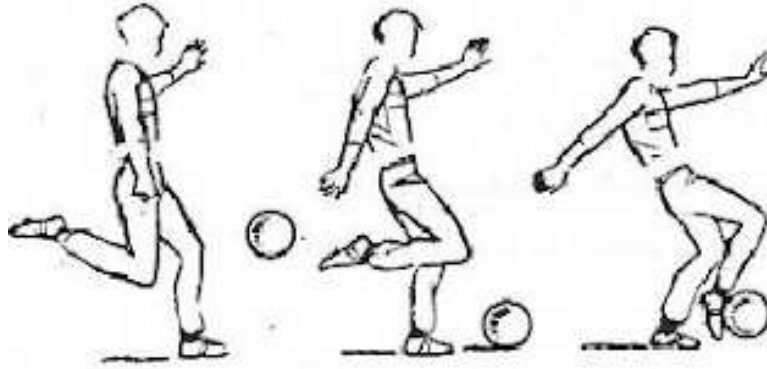
الشكل (01): ركل الكرة بباطن القدم³

1/ د. محجوب إبراهيم ياسين، العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، 2009، ص53

2/ <https://ss-pe.yoo7.com/> ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

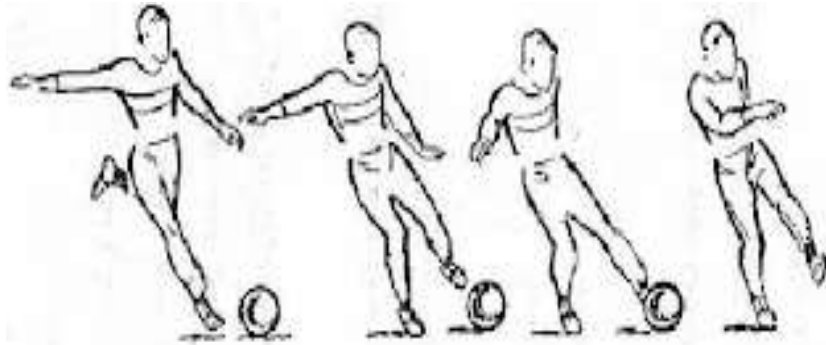
3/ <http://learnwithbob.blogspot.com/>

- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي: وذلك عبر إمساك الكرة وإسقاطها بخط مستقيم على القدم التي يركل بها اللاعب ويضربها قبل أن تلامس الأرض وكذلك الزميل المقابل له وتؤدي هذه الحركة كمهارة أساسية في المراوغة والهجوم بين اللاعبين.¹



الشكل (02): ركل الكرة بوجه القدم الأمامي²

- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي: عند تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة



الشكل (03): ركل الكرة بوجه القدم الداخلي³

<https://almrj3.com/> /1

<http://learnwithbob.blogspot.com> /2

<http://learnwithbob.blogspot.com> /3

7- تعرف فئة الأشبال

هم المرحلة الممتدة ما بين 14 إلى 17 سنة، فهي فترة هامة جدا في حياة الفرد، ويسمى العلماء بفترة المراهقة، بحيث تأخذ الحياة أثناء هذه المرحلة طابع آخر أين يحاول الفرد فيها تقبل التغيرات التي تطرأ عليه ويحاول الانسجام معها ومع المجتمع الذي يعيش وسطه، إذ يحاول أن يوفق بين المشاعر الجديدة التي تنتابه و الظروف البيئية الموجود فيها. كما يتعلم فيها الفرد الدخول والتعرف على الحياة العملية ويحاول توسيع علاقاته في مختلف الاتجاهات.¹

7-1 تعريف المراهقة

يعرفها الجسماني أنها مصطلح يستخدم في علم النفس يعني "مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد". وحسب الشحيمي فهي تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني لحياة الفرد من 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، كما أنه لا يمكننا تحديد بداية هذه المرحلة ونهايتها بالضبط، لكونها تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي إلى النضج بمظاهره المختلفة.²

7-2 خصائص فئة الأشبال³

أ- خصائص مورفولوجية: تكون هناك زيادة في الطول وزيادة في الوزن كل سنة.

1/ لعلوني عمر ومربوش رفيق، أهمية الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدى لاعب كرة القدم صنف الأشبال U17، مذكرة ماستر، تدريب رياضي نخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، 2019، ص 27.

2/ نفس المرجع، ص 26.

3/ زين العابدين وصلاح الدين الناصري، فعالية برنامج تدريبي رياضي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة)، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة، 2021، ص 85.

- ب- **خصائص فيزيولوجية:** يصبح القفص الصدري أكثر راحة في عملية النفس أثناء بلوغ 18 سنة. بحيث تصبح القدرة الرئوية تسع ل 3500 سم³ بفضل تطور العضلة القلبية، مع بطئ في الايقاع القلبي والايقاع التنفسي.
- ت- **خصائص نفسية:** حسب علاوي، فإن هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية للانخراط في مجموعة اجتماعية مثلاً، بحيث يكون له ردود أفعال مختلفة تكون سلبية أو إيجابية، بسيطة أو معقدة.

3-7 تدريب الأشبال

يهدف التدريب إلى تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية و المهارية والخططية للأشبال، بحيث تكمن مهمة المدرب في استثارة حماس ووعي الشبل حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب، مع وجوب إدراك كل من المدرب واللاعب أن المواظبة على التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة.

وحسب الخبراء الألمان والانجليز وغيرهم، فإن تدريب الأشبال يتم وفق مراحل متتابعة لتسهيل تعلم المهارات المختلفة، مثلاً البدء بركل الكرة ثم الدقة في ركلها، بعدها التدريب على التمريرات أي اللعب الجماعي، وأثناء هذه المرحلة يمكن أن يكتسب اللاعب مهارة التحكم في الكرة وحركتها أو إيقافها، ثم يلجأ إلى التصويب وتسجيل الأهداف.¹

1/ زين العابدين وصلاح الدين الناصري، مرجع سابق، ص 87.

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة

1- الدراسة الأولى: مجرالي أحمد (2013/2012)

بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة.

• مشكلة الدراسة: هل البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية له أثر على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة؟

• هدفت الدراسة إلى: تأثير تدريبات المجال النفسي-حركي على تحسين دقة التصويب بالقدمين.

• استخدم الباحث المنهج التجريبي.

• أهم نتائج توصل إليها الباحث هي: للبرنامج التدريبي المقترح لبعض الصفات الحركية أثر على تحسين دقة التصويب بالقدمين.

2- الدراسة الثانية: كريبك فيصل - ماستر - (2016/2015)

بعنوان: أثر وحدات تدريبية مبنية على بعض الصفات النفس حركية (الرشاقة، التوازن والتوافق) في تطوير مهارة التصويب لدى أشبال كرة القدم من (13-15 سنة)، دراسة ميدانية على أشبال أتلتيك تاسوست، ولاية جيجل.

• مشكلة الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير الوحدات التدريبية المبنية على بعض الصفات الحركية (الرشاقة، التوافق والتوازن) على تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة)؟

• **هدفت الدراسة إلى:** وضع وحدات تدريبية على أسس علمية وامتقنة ومخططة تهدف إلى تنمية بعض الصفات النفس حركية (الرشاقة، التوازن والتوافق) وتطوير مهارة التصويب لفئة الأشبال من 13 إلى 15 سنة.

• استخدم الباحث المنهج التجريبي : للقياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين.

• أهم نتائج توصل إليها الباحث هي: للوحدات التدريبية المبنية على الصفات النفس حركية (الرشاقة، التوافق والتوازن) تأثير في تنمية وتطوير مهارة التصويب لدى أشبال كرة القدم. وأيضا: للوحدات التدريبية أثر في تنمية الرشاقة، التوازن والتوافق.

• أهم الاقتراحات كانت كالتالي: إجراء المزيد كم الدراسات حول موضوع تدريب الناشئين، ضرورة بناء المدارس الكروية وتمثيلها من طرف كفاءات علمية وإجراء دراسات تبين العلاقة التكاملية بين الجانب الحركي والمهاري.

3- الدراسة الثالثة: عمر فيصل علي المحاسنة - ماجستير - (2016)

بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني.

• **مشكلة الدراسة:** تغير متطلبات اللعب البدنية الخاصة بالمباراة وتطور خطط اللعب بناءً على التغير الحاصل في العالم ووجود ضعف وقصور مستوى اللياقة البدنية .

• **هدفت الدراسة إلى:** أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي الدوري الفلسطيني للمحترفين بكرة القدم.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى أشكاله وذلك لملائمته للدراسة.
 - أهم نتائج توصل إليها الباحث هي: للتدريبات البدنية والخطوية أثر إيجابي على اللاعبين في زيادة الثقة في النفس ، التركيز على الجانب الخطي والبدني يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل ومستوى أداء عالي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في النواحي الخطوية والبدنية ولصالح المجموعة التجريبية.
 - أهم الاقتراحات كانت كالتالي: استخدام أساليب وطرق مختلفة في التدريب، إجراء المزيد من الدراسات الخاصة على الألعاب الجماعية الأخرى.
- 4- الدراسة الرابعة: مزارى فاتح، حماني ابراهيم، ساسي عبد العزيز وبوحاح مزيان (2018)
- بعنوان: أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال)
- مشكلة الدراسة: هل للاتزان تأثير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال).
 - هدفت الدراسة إلى: معرفة أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.
 - استخدم الباحث المنهج التجريبي: مجموعة اختبارات حول الاتزان ودقة التصويب بين فريقين في كرة القدم.

• أهم نتائج توصل إليها الباحث هي: البرنامج التدريبي ساعد على تنمية صفة الاتزان ومهارة التصويب وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة (التجريبية) أثر على الاتزان ودقة التصويب، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث

• أهم الاقتراحات كانت كالتالي: ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذع الفئة العمرية، وكذلك إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين بكل المعلومات والمستجدات التي قد ساهم على تحسين مستوى اللاعبين والرفع من ادائهم التقني والحركي، وكذا تتبع الطرق المنهجية الجديدة في التدريب.

5- الدراسة الخامسة: زين العابدين رحابي وصلاح الدين ناصري -

ماستر - (2021/2020)

بعنوان: فعالية برنامج تدريبي رياضي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة).

• مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي الرياضي المقترح بطريقة التدريب الدائري فعالية في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة؟

• هدفت الدراسة إلى: إمكانية الكشف عن فعالية التمارين البدنية المقترحة بطريقة التدريب الدائري على تنمية صفة القوة، وإمكانية تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم وإمكانية حل مشكلة الضعف البدني للاعبين النادي خاصة في عنصر القوة العضلية.

• استخدم الباحثان المنهج التجريبي : الاختبارات البدنية باستعمال عينة عشوائية قصدية.

• أهم نتائج توصل إليها الباحثان هي: للبرنامج التدريبي الرياضي القائم على التدريب الدائري دور فعال في تنمية صفة القوة العضلية بشكل عام على لاعبي كرة القدم.

• أهم الاقتراحات كانت كالتالي: ضرورة اهتمام المدربين على أهمية استخدام التمرينات التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية المكونة لكل برنامج رياضيين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية صفة القوة للاعبي كرة القدم.

التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها:

للدراسات السابقة أهمية كبيرة في عملة البحث العملي، فمن خلال عرضها نستخلص أهمية الأسلوب العلمي التجريبي لتحقيق الأهداف عن طريق خطوات محددة للوصول الى النتائج وتفسيرها، وذلك بالاعتماد على منهجية معينة تحقق هذه الأهداف، حيث تتلخص أهمية الاطلاع على الدراسات السابقة في:

- اتفقت جميع الدراسات السابقة في الهدف الأساسي لها وهو التعرف على تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات المؤثرة على مهارة دقة التصويب في كرة القدم.

- تم الاعتماد على استخدام المنهج التجريبي باعتباره الانسب لمثل هذه الدراسات.

- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس المتغيرات.



الفصل الثاني:

الدراسة التطبيقية

تمهيد

إن البحوث العلمية مهما تنوعت فإنها تحتاج إلى منهجية علمية دقيقة من أجل الوصول إلى نتائج جيدة وإثراء البحث العلمي، حيث نجد لكل دراسة ميدانية منهج خاص يعتمد على خطوات متسلسلة. وبما أن التدريب الرياضي في كرة القدم يعتبر مجالاً واسعاً فقد استوجب إجراء بحوث ودراسات من أجل حل إشكالية البحث التي تتطلب القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية.

سوف أتطرق من خلال هذا الفصل إلى توضيح خطوات سير الدراسة التطبيقية ابتداءً من الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة وكذا مجالات الدراسة وصولاً إلى عرض النتائج مع تحليلها وتفسيرها، ثم تقديم توصيات فيما يخص الدراسة.

المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها

1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة جد مهمة للباحث، حيث أنها تساعده على التطلع على الدراسة وإزالة الغموض فيها والتعرف على مختلف جوانب البحث وأبعاده سواء تعلق ذلك بتحديد المشكلة والاشكالية أو الدراسة التجريبية والتطبيقية. فكان الهدف منها تحديد العديد من النقاط أهمها:

- التعرف على ظاهرة الدراسة عن قرب، و كذلك على الميدان وإمكانية إجراء الدراسة فيه،

- التعرف على مختلف الوسائل والعتاد الرياضي اللازم لإجراء الدراسة الميدانية (التطبيقية) ومقارنته بالوسائل المتوفرة،

- إعداد الوثائق اللازمة (سواء الادارية أو اللازمة على أرضية الميدان)، لتجنب عرقلة سير الدراسة التجريبية،

- تحديد الإختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات الحركية (التوازن والتوافق) ومهارة دقة التصويب في كرة القدم ،

- التعرف على الصعوبات الممكن مواجهتها أثناء الاجراء الميداني.

2- المنهج المتبع في الدراسة

إن اختيار المنهج الملائم للبحث العلمي يعد من الخطوات الأساسية التي يُبنى عليها نجاح البحث باعتبار أن المنهج العلمي قاعدة لبناء النتائج.

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي للقياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين نظرا لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، وهو المنهج الذي تتضح فيه معالم الطريقة العملية بصورة واضحة. كما اعتمد الباحث على استخدام مجموعات متكافئة مصممة لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي التوازن والتوافق على دقة التصويب لدى عينة البحث.

3- متغيرات البحث

من خلال فرضيات البحث يتبين لنا أن هناك متغيرات، إحداهما مستقل والآخر تابع.

- المتغير المستقل: ويتمثل في الوحدات التدريبية المبنية على صفتي التوازن والتوافق الحركي
- المتغير التابع: يتمثل في دقة التصويب في كرة القدم.
- متغيرات مضبوطة مشوشة : وتتمثل في:
 - ✓ توزيع التوقيت الأسبوعي للعمل مع مجموعات البحث حسب البرنامج العادي المسطر من طرف إدارة الثانوية،
 - ✓ إجراء التدريبات بنفس الوسائل لكلتا المجموعتين ،
 - ✓ أخذ أفراد العينة من نفس الأعمار .

4- مجتمع الدراسة وعينته

تعد عملية اختيار العينة من الخطوات الضرورية لإتمام الدراسة أو البحث العلمي لإتمام البحث العلمي، حيث قام الباحث باختيار الفئة بطريقة عشوائية، على أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها وتتلاءم مع الدراسة المراد إجراؤها. إضافة لكون العينة تمثل في فئة بارزة من المجتمع.

تمثل مجتمع الدراسة في عينة تجريبية تتكون من 30 تلميذ من ثانوية بوقرة علي بالأغواط، وتم تقسيمها إلى مجموعتين:

- الأولى ضابطة وتتكون من 15 تلميذ.
- الثانية تجريبية وتتكون أيضا من 15 تلميذ.

5- مجالات البحث

المجال المكاني: أجريت الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة، وكذا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في ملعب ثانوية بوقرة علي بالأغواط.

المجال الزمني: تم إجراء اختبار الدراسة الاستطلاعية في 2021/11/16 وأعيد في نفس الظروف يوم 2021/11/23، بينما تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية يوم 2022/01/18، وذلك بتنفيذ وحدات تدريبية لبرنامج مقترح يضم تمارين التوافق والتوازن على المجموعة التجريبية التي تم عزلها عن المجموعة الضابطة التي واصلت التعلم العادي، حيث طُبّق البرنامج بمعدل حصة إلى حصتين في الأسبوع حسب الظروف.

قام الطالب الباحث بعد ذلك بإجراء الاختبار البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 2022/02/22، والذي تم في بيئة وظروف مطابقة للاختبار القبلي.

المجال البشري: شملت الدراسة التجريبية عينة متكونة من 30 تلميذ من ثانوية بوقرة علي بالأغواط، بواقع 15 لاعب للمجموعة التجريبية و15 لاعب للمجموعة الضابطة، حيث تم استبعاد المجموعة الثانية من البرنامج التدريبي، بينما الأولى طبق عليها البرنامج المقترح.

6- أدوات الدراسة

إن اختيار الباحث للأدوات المساعدة على الدراسة يعتمد على العديد من المعايير منها: طبيعة المشكل ونوع الدراسة الميدانية.

• **دراسة ببليوغرافية:** تتمثل في جمع المعلومات النظرية من مختلف المصادر العربية والأجنبية (كتب، مجلات، أطروحات ومذكرات...إلخ)، لتكوين نظرية خلفية للدراسة.

• الاختبارات:

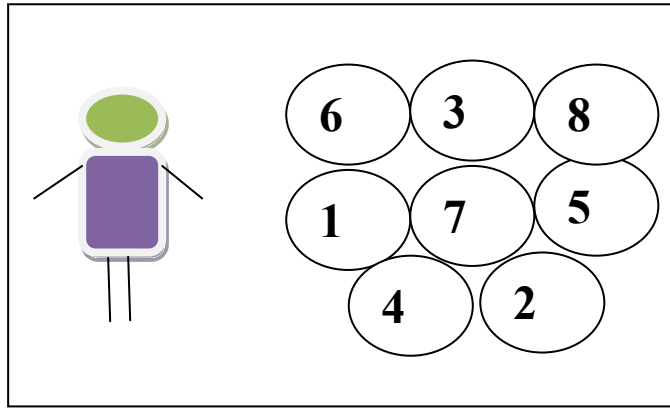
أ- اختبار التوافق¹:

* **الأدوات:** ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60) سم، ترقم كما هو موضح في الشكل(02).

¹ / <https://www.sport.ta4a.us/> إختبارات التوافق

مواصفات الدائرة : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (01)، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة (02) ثم (03) ثم (04) ثم (05) حتى الدائرة رقم (08) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

* **التسجيل** : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال بين ثماني دوائر.



الشكل (04) : اختبار التوافق

ب- اختبار التوازن: اختبار المشي على العارضة

* **الغرض**: قياس التوازن من خلال الحركة

* **الأدوات** 05 : عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (04)م و سمك (3)- (5)سم، أرض مستوية وساعة توقيت.

* **طريقة العمل** : عند سماع الاشارة باليد، يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

* **التسجيل** : يُحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى أقل من 10 ثانية، وعند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تُضاف ثانية للوقت المستغرق.



الشكل (05) : اختبار التوازن¹

ت- اختبار التصويب على المرمى²

* الغرض: قياس دقة الرجل التصويب على المرمى

* الأدوات: 07 كرات قدم، قمع، مرمى مقسم إلى ثلاث مناطق محددة كما يوضح الشكل (06).

طريقة العمل: توزع الكرات الـ 07 في منطقة الجزاء ويبدأ بالركض من خلف القمع الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيصوب ويعود للدوران حول القمع ثم يتجه للكرة الثانية ويواصل بنفس الطريقة مع الكرات المتبقية، بحيث يكون التصويب أعلى من مستوى الأرض، وللاعب حرية اختيار القدم مع وجوب الاداء من وضعية الركض.

* التسجيل:

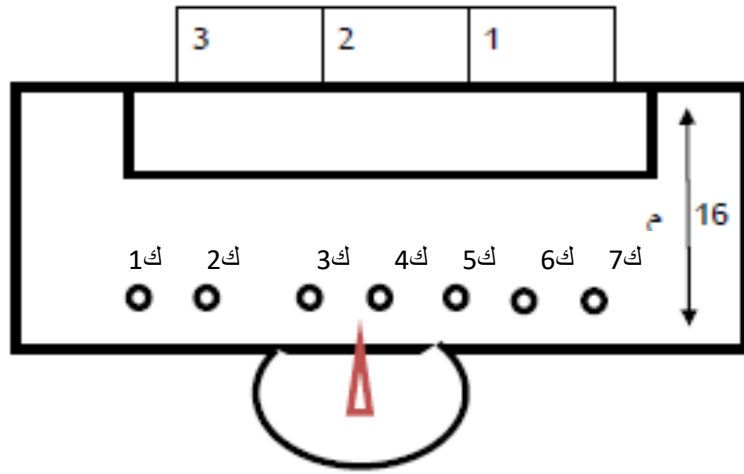
- 03 درجات للاعب إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1.2)

- 01 درجة واحدة تُمنح للاعب إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

1/ <https://quizizz.com/admin/quiz/> الإدراك والطلاقة الحركية

2/ موفق أسعد، الاختبارات والتكنيك بكرة القدم، دار دجلة، العراق، 2007، ص 67.

- يمنح اللاعب 0 درجة إذا خرجت الكرة.
- في حال ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود وعدم دخولها تحتسب في تلك المنطقة درجة 01 واحدة للاعب.
- ثم يحسب مجموع النقاط المحصل عليها.



الشكل (06) : اختبار دقة التصويب

ث - البرنامج التدريبي

اعتمد البرنامج التدريبي المُنجَز عن وحدات تعليمية اشتملت عمليات تدريبية منظمة ومخططة تهدف إلى تحسين مهارة التصويب في كرة القدم وذلك من خلال تحسين بعض الصفات البدنية (التوافق والتوازن)، و كان ذلك بالاعتماد على الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث من أجل تصميم برنامج فعال.

7- الخصائص السيكومترية:

الخصائص السيكومترية هي مؤشرات إحصائية تعبر عن مدى جودة الأدوات البحثية و فقراتها (إختبار أو مقياس ...إلخ) في تحقيق الهدف، كما تعرف أيضا بمعاملات الصدق والثبات للمقياس (بوقصارة وزيايد، 2015 ص28)، كما أورد أيضا زياد بركات (2012، ص137) في ذات السياق أنه "يقصد بالخصائص السيكومترية للاختبار توافر معاملات صدق وثبات للاختبار في بيئة محددة".¹

- الثبات : هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة و في نفس الظروف.²

لهذا قام الطالب الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 08 لاعبين بتاريخ 2021/11/16 وأعيد الاختبار في 2021/11/23 في نفس الظروف ونفس الوقت، وبعد الحصول على نتائج قام الباحث باستخدام معامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 كما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول (01): يمثل نتائج ثبات الاختبار

الاختبارات	وحدة القياس	عدد الأفراد	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية
اختبار التوافق	ثانية	8	0.89	دال
اختبار التوازن	مرة	8	0.97	دال
اختبار دقة التصويب	نقطة	8	0.92	دال

1/ بودلال فتيحة و موراس محبوبة، دراسة تقييمية لقياس الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات) في البحوث العلمية، مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية، مجلد 1، العدد 2، 2021، ص115.

2/ مروان عبد المجيد، الأسس العلمية و طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص 12.

- صدق الإختبار: هو أن يقيس الاختبار ما وضع لجله بدون أي زيادة غير ضرورية.¹ حيث اعتمد الطالب الباحث على استخدام معامل الصدق لقياس صدق الاختبارات قيد الدراسة، وتم حسابه كما يلي:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

الجدول (02): يوضح نتائج صدق الاختبار

الاختبارات	وحدة القياس	عدد الأفراد	صدق الاختبار	الدالة الاحصائية
اختبار التوافق	ثانية	8	0.94	دال
اختبار التوازن	مرة	8	0.98	دال
اختبار دقة التصويب	نقطة	8	0.96	دال

موضوعية الإختبار: إن الاختبارات المستخدمة في البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي وتعتمد على تقييم رقمي.

8- التحليل الإحصائي

بعد إجراء الاختبارات المقترحة لقياس المهارات والصفات الحركية قام الباحث باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري و معامل الارتباط " لبيرسون " و هذا قصد الحصول على نتائج تمكنه من إجراء تفسيرات وتحاليل للدراسة والوقوف على صحة الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة من عدمها.

¹ / طارق عيفاوي، الإختبارات الرياضية، مؤسسة الإسراء للنشر والتوزيع، القاهرة 1999، ص2.

- المتوسط الحسابي: $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$

حيث يمثل كل من:

\bar{X} : المتوسط الحسابي

$\sum X$: مجموع القيم

N: عدد الأفراد

- الانحراف المعياري: $S^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$

حيث يمثل كل من:

S^2 : الانحراف المعياري

$\sum X^2$: مجموع مربع الدرجات

$(\sum X)^2$: مربع مجموع الدرجات

n: عدد الأفراد

- معامل الارتباط: $r = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2 \sum_{i=1}^n (Y_i - \bar{Y})^2}}$

- اختبار (T) ستودنت: يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

وتقييمها بحيث:

$$sD = \frac{\sum sD}{\sqrt{n}} \quad D = \frac{\sum D}{n} \quad T = \frac{\bar{D}}{sD}$$

\bar{D} : المتوسط الحسابي للفروق الفردية بين النتائج في حالتين

sD : انحراف المتوسطات للفروق

وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الاجتماعية SPSS

في العمليات الإحصائية.

9- صعوبات البحث

إن كل باحث يمكن أن تواجهه صعوبات أثناء قيامه بدراسته، فمل عليه سوى أن يتجاوزها أو يعمل على التقليل من حدتها لكي يبلغ الهدف المنشود، و فيما يخص هذه الدراسة فقد واجه الباحث عدة صعوبات نذكر منها:

- قلة المصادر حول الموضوع ذاته، إذ أن ذلك مرتبط بتنشئة لاعبي كرة القدم، فنجد أغلبية البحوث والدراسات تهتم بفئة الأصغر (الأطفال) وذلك لكونهم فئة يسهل تدريبها وإكسابها مهارات تتطور مع نموهم، فيسلك أغلب الباحثين هذا الاتجاه، لكن من الممكن أن نجد ضمن فئة الأشبال من يملكون مهارات ويفتقدون تطويرها، إذ قد تسمح لهم الفرصة بتحسينها و تطويرها وحتى الانخراط في النوادي، وهذا قد يكون عنوان لمذكرة أو دراسة أخرى مستقبلاً،

- صعوبة التعامل مع الفئة المدروسة وخاصة أن الفئة المعنية بمرحلة المراهقة،

- نقص في الوسائل والأدوات.

إلا أن كل هذه الصعوبات تلاشت بفضل الله ومساعدة كل من المشرف والمؤطر.

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة

تمهيد

إن نتائج الفصل السابق (الإجراءات الميدانية) تتمثل في معطيات رقمية، ولكل بحث علمي نتائج وقيم عددية يجب على الباحث ترجمتها وربطها بالدراسات النظرية للوصول إلى نتائج يُعتمد عليها في الدراسات والبحوث ذات الميدان، وأيضاً من أجل مقارنتها بصحة الفرضيات المطروحة سابقاً.

سوف يتطرق الباحث من خلال هذا البحث إلى عرض النتائج الإحصائية، مع تحليلها وتفسيرها للحصول على استنتاجات وتقديم اقتراحات أو توصيات.

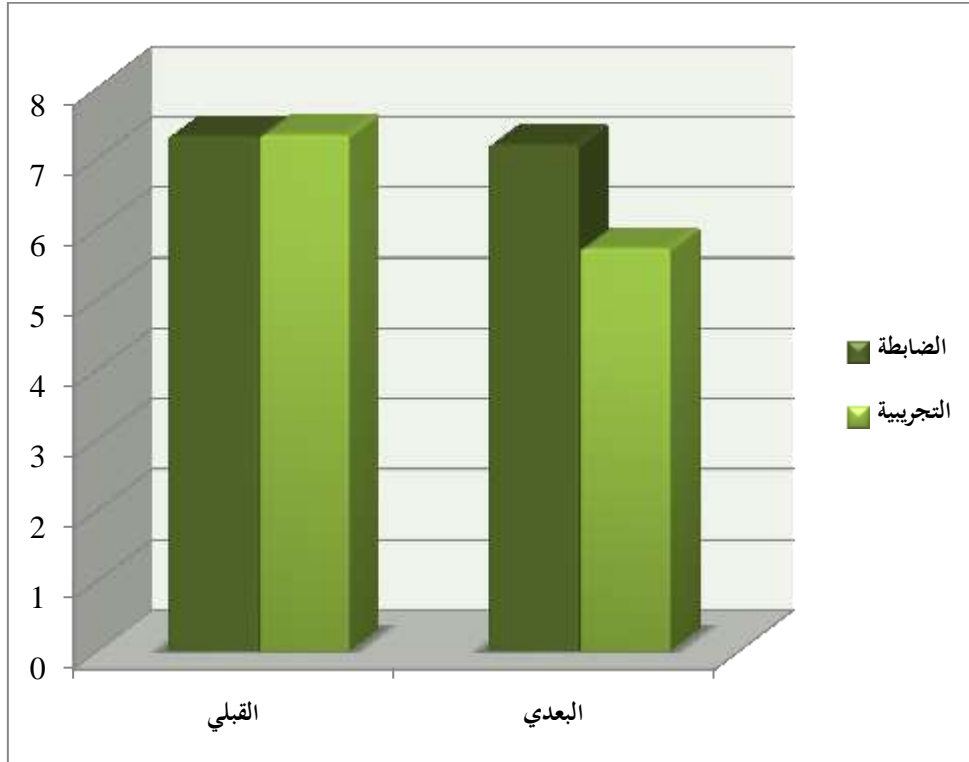
1- نتائج اختبار التوافق:

الجدول (03): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية

الدالة	t الجدولية	t المحسوبة	البعدي		القبلي		العينة	
			S	\bar{x}	S	\bar{x}		
غير دال	2.18	1.56	S	\bar{x}	S	\bar{x}	15	ضابطة
			0.97	7.19	0.91	7.31		
دال	2.09	6.72	S	\bar{x}	S	\bar{x}	15	تجريبية
			0.84	5.72	0.89	7.33		

يمثل الجدول (03) نتائج اختبار التوافق القبلي والبعدي لكل من العينتين الضابطة والتجريبية الذي أُجري على 30 تلميذ بحيث تضم كل مجموعة 15 تلميذ للعينة الضابطة و 15 تلميذ للعينة التجريبية. نلاحظ أن العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 7.31 في الاختبار القبلي و 7.19 في الاختبار البعدي، فكانت قيمة t الاحصائية المحسوبة 1.56 و t الجدولية 2.18 وهذا غير دال إحصائياً.

بينما بالنسبة للعينة التجريبية فقد تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 7.33 بينما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 5.72 وقيمة t المحسوبة بلغت 6.72 و t الجدولية 2.09، إذ تعتبر هذه النتائج ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لاختبار التوافق لصالح العينة التجريبية، كما يوضحه مخطط الشكل الموالي:



الشكل (07): نتائج المتوسط الحسابي لاختبار التوافق القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية

2- نتائج اختبار التوازن:

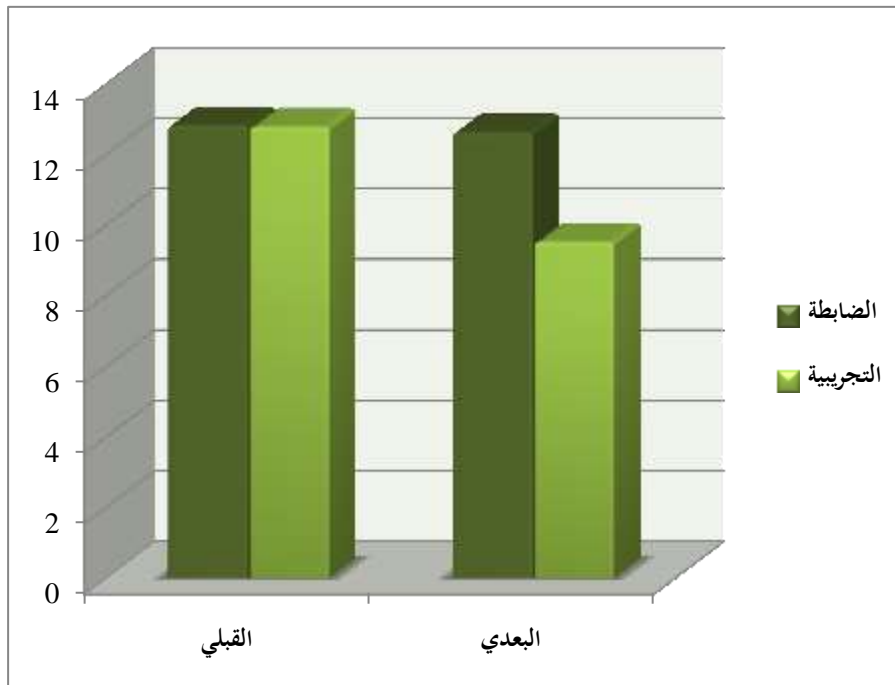
الجدول (04): يمثل نتائج اختبار التوازن القبلي والبعدي للعينتين الضابطة

والتجريبية

العينة	القبلي	البعدي	t المحسوبة	t الجدولية	الدلالة
ضابطة	\bar{x}	\bar{x}	1.23	0.725	غير دال
	S	S	1.26		
تجريبية	\bar{x}	\bar{x}	6.85	2.08	دال
	S	S	1.51		

يمثل الجدول (04) نتائج اختبار التوازن القبلي والبعدي لكل من العينتين الضابطة والتجريبية الذي أُجري على 30 تلميذ بحيث تضم كل مجموعة 15 تلميذ للعينة الضابطة و 15 تلميذ للعينة التجريبية. نلاحظ أن العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 12.82 في الاختبار القبلي و 12.63 في الاختبار البعدي، فكانت قيمة t الاحصائية المحسوبة 1.23 و t الجدولية 0.725 وهذا غير دال إحصائياً.

بينما بالنسبة للعينة التجريبية فقد تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 12.79 بينما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 9.53 وقيمة t المحسوبة بلغت 6.85 و t الجدولية 2.08، إذ تعتبر هذه النتائج ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لاختبار التوازن لصالح العينة التجريبية، كما يوضحه مخطط الشكل الموالي:



الشكل (08): نتائج المتوسط الحسابي لاختبار التوازن القبلي والبعدي للعينتين

الضابطة والتجريبية

3- نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى:

الجدول (05): يمثل نتائج اختبار دقة التصويب القبلي والبعدي للعينتين

الضابطة والتجريبية

الدالة	t الجدولية	t المحسوبة	البعدي		القبلي		العينة	
			S	\bar{x}	S	\bar{x}		
غير دال	1.08	1.23	S	\bar{x}	S	\bar{x}	15	ضابطة
			2.33	10.11	1.72	10.41		
دال	2.21	6.31	S	\bar{x}	S	\bar{x}	15	تجريبية
			0.91	12.49	0.83	10.33		

يمثل الجدول (05) نتائج اختبار دقة التصويب القبلي والبعدي لكل من العينتين الضابطة والتجريبية الذي أُجري على 30 تلميذ بحيث تضم كل مجموعة 15 تلميذ للعينة الضابطة و 15 تلميذ للعينة التجريبية. نلاحظ أن العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب 10.41 في الاختبار القبلي و 10.11 في الاختبار البعدي، فكانت قيمة t الاحصائية المحسوبة 1.23 و t الجدولية 1.08 وهذا غير دال إحصائياً.

بينما بالنسبة للعينة التجريبية فقد تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 10.33 بينما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي يقدر ب 12.49 وقيمة t المحسوبة بلغت 6.31 و t الجدولية 2.21، إذ تعتبر هذه النتائج ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لاختبار دقة التصويب لصالح العينة التجريبية.

المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية خلال اختبار التوافق.

من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية قام الباحث بإجراء امتحانات قبلية وبعديّة على مجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية التي خضعت لبرنامج تدريبي، فلو حظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لصالح المجموعة التجريبية ولم يكن كذلك بالنسبة للمجموعة الضابطة، وهذا ما لاحظناه في الجدول (03) والشكل (07)، وهذا يرجع لخضوع المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي ساعدها على تحسين مستوى صفة التوافق، الذي احتوى مجموعة من التمرينات المدروسة والتي تم ادراجها ضمن البرنامج التدريبي مع الأخذ بعين الاعتبار قدرة وانسجام فئة الدراسة مع البرنامج المقترح.

وهذا ما اتفق مع دراسة كريكب فيصل حول أثر وحدات تدريبية مبنية على بعض الصفات النفس حركية (الرشاقة، التوازن والتوافق) في تطوير مهارة التصويب لدى أشبال كرة القدم من (13-15 سنة)، حيث وضع وحدات تدريبية باستعمال المنهج التجريبي وتوصل إلى أن هناك تأثير للوحدات التدريبية في تطوير مهارة التصويب والذي استنتجه من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموع الاختبارات البعديّة التي أجراها لصالح العينة التجريبية.

الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية خلال اختبار التوازن.

من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية قام الباحث بإجراء امتحانات قبلية وبعديّة على مجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية التي خضعت لبرنامج تدريبي، فلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لصالح المجموعة التجريبية ولم يكن كذلك بالنسبة للمجموعة الضابطة، وهذا ما لاحظناه في الجدول (04) والشكل (08)، وهذا يرجع لخضوع المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي ساعدها على تحسين مستوى صفة التوازن، الذي احتوى مجموعة من التمرينات المدروسة والتي تم ادراجها ضمن البرنامج التدريبي مع الأخذ بعين الاعتبار قدرة وانسجام فئة الدراسة مع البرنامج المقترح.

كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة مجرالي أحمد حول أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة، حيث وضع وبرنامج تدريبي باستعمال المنهج التجريبي وتوصل إلى أن هناك تأثيراً للتدريبات في المجال النفسي-حركي على تحسين دقة التصويب بالقدمين والذي استنتجه من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموع الاختبارات البعدية التي أجراها لصالح العينة التجريبية وتمت ملاحظتها في جزء عرض النتائج لمذكرته.

الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية خلال الاختبار المبني على برنامج تدريبي لتحسين دقة التصويب.

من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية قام الباحث بإجراء امتحانات قبلية وبعديّة على مجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية التي خضعت لبرنامج تدريبي، فلو حظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لصالح المجموعة التجريبية ولم يكن كذلك بالنسبة للمجموعة الضابطة، وهذا ما لاحظناه في الجدول (05)، إذ يرجع هذا لخضوع المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي ساعدها على تحسين دقة التصويب، الذي احتوى مجموعة من التمرينات المدروسة والتي تم ادراجها ضمن البرنامج التدريبي مع الأخذ بعين الاعتبار قدرة وانسجام فئة الدراسة مع البرنامج المقترح.

وقد وافقت هذه النتائج نتائج دراسة مزارى، حماني، ساسي وبوحاح (2008) حول أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، حيث اعتمد على وضع مجموعة من الاختبارات حول الاتزان ودقة التصويب بين فريقين في كرة القدم والذي استنتجه من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموع الاختبارات البعدية التي أجراها لصالح العينة التجريبية.

الفرضية الرئيسية:

من خلال عرض وتحليل النتائج الخاصة بالبحث وملاحظة الفروق ذات الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية و التوصل إلى تحقيق نتائج الفرضيات الثلاثة الجزئية السابقة، والتي أكدت أنه للبرنامج التدريبي المقترح لبعض الصفات الحركية (التوافق والتوازن) أثر على تحسين دقة التصويب لدى فئة الأشبال (أثناء ممارسة النشاط اللا صفي)، وعلى ضوء هذا، يُرجع الطالب هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي يركز على تنمية صفتي التوافق والتوازن كان له أثر، إذ أن المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت تمتلك تقريبا نفس المستوى من الناحية البدنية والصفات الحركية وكذا بالنسبة للمهارة وهذا ما لوحظ من نتائج الاختبارات القبليّة لصالح المجموعتين، بينما بعد خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح تم تسجيل فرق في الاختبارات البعدية وهذا يتجلى في تحسن مستوى الأداء الذي ينعكس إيجابا على تحسين مهارة دقة التصويب في كرة القدم.

من خلال كل هذا تتضح صحة الفرضية الرئيسية التي تقول أن:

" البرنامج التدريبي المقترح لصفتي التوازن والتوافق الحركي المرتكز على بعض الصفات البدنية يؤثر في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال".

اقتراحات وتوصيات:

من خلال القيام بهذا العمل المتواضع، والمتمثل في إجراء دراسات نظرية و إنجاز التطبيق الميداني، خلص الطالب الباحث إلى وضع بعض الاقتراحات والتوصيات كما يلي:

- إجراء البحوث والدراسات المشابهة لنفس الفئة العمرية التي تمثل ركيزة نشأة وبناء منتخبات كبيرة ذات مستوى عالي في كرة القدم قصد تدارك الأخطاء وتقاديبها مستقبلاً،
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة من أجل تحسين تطبيق مختلف البرامج التدريبية، والسير الحسن لها وتسهيل عملية التعلم للفئة المتدربة، بالإضافة إلى ذلك فإن توفر الوسائل يخلق حماساً للمدرب واللاعبين ويرفع من قدرة الاستيعاب لديهم،
- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم مع إدراج تمارين التوافق والتوازن قصد تحسينها، مما يؤدي إلى تحسين مهارة دقة التصويب،
- وضع تربيصات للمدربين قصد رفع مستوى التدريب ومواكبة التطورات، بحيث يكون الاشراف عليها من طرف كفاءات مختصة،
- اقتراح دورات ومنافسات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية، وغرس الروح الرياضية بين المتنافسين.



خاتمة

لقد سعينا من خلال هذه الدراسة إلى معرفة أثر الصفات الحركية (التوازن والتوافق) على تحسين مهارة التصويب في كرة القدم خاصة لدى فئة الأشبال. حيث اشتملت الدراسة على جانبين، الأول نظري أين تم التعرف على المفاهيم الأساسية للدراسة ككرة القدم ومصطلحات مهمة كالتوافق والتوازن والتصويب، بالإضافة إلى عرض دراسة نظرية تخص فئة البحث (الأشبال)، وتقديم بعض الدراسات المشابهة قصد إيضاح صورة البحث. وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم اتباع المنهج التجريبي لملائمته الدراسة الميدانية.

إن للصفات البدنية أهمية أساسية بالنسبة للاعب كرة القدم بحيث لا يمكن أن يكون لهم مستوى عالي من الاداء دون الارتقاء باللياقة البدنية والتي تنعكس على أداء المهارات الأساسية لا سيما دقة التصويب، كما أن هذا الاداء يحتاج إلى التوافق في الحركات إضافة إلى توازن الجسم، قصد الحفاظ عليه وتحقيق الفوز، وبما أن الفئة العمرية تعتبر ركيزة وذخر الفرق الأساسية لكرة القدم فتتشتتها على أسس سليمة يعتبر خطوة جد مهمة لابد منها.

من أجل هذا قام الباحث ببناء برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي التوازن والتوافق مع إدراج مهارة التصويب ضمنه، قصد التحقق من تأثيره على مستوى أداء اللاعبين/ وكان هذا ما استنتجه من خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية، حيث لاحظ فروق هامة ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لكل من اختبار: التوازن، التوافق ودقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تحظى المجموعة الضابطة بذلك لكونها لم تخضع

لتدريبات البرنامج المقترح. وهذا ما أكد أنه للبرنامج التدريبي المقترح المبني على صفتي التوازن والتوافق أثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي فئة الأشبال.

وقد كانت الدراسة موافقة ومكاملة لدراسات سابقة مشابهة من أجل لفت انتباه المدربين إلى بعض الصفات الأساسية التي تؤثر على مهارات كرة القدم لتحسين ورفع مستوى الاداء.



قائمة المراجع

كتب، مجلات والمعارضات

1. أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، الناشر مساء المعارف، الاسكندرية، مصر.
2. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، الكويت، 1996.
3. بودلال فتيحة و موراس محبوبة، دراسة تقييمية لقياس الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات) في البحوث العلمية، مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية، مجلد 1، العدد 2، 2021.
4. خرشي سليم، إدراك التوازن وعلاقته بالابداع الحركي لدى تلاميذ الأقسام التجضيرية، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 10، العدد 3.
5. روجي جميل، فن كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986.
6. شريط حسام الدين، مدخل للتدريب الرياضي، مطبوعة جامعية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة.
7. طارق عيفاوي، الإختبارات الرياضية، مؤسسة الإسراء للنشر والتوزيع ، القاهرة 1999.
8. عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية: بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
9. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط2، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.

10. محجوب إبراهيم ياسين، العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، 2009.
11. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الحادية عشر 1990، القاهرة
12. محمد حسن علاوي، علم التدريب، ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1998.
13. مروان عبد المجيد، الأسس العلمية و طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
14. مزروع السعيد، محاضرات في مقياس كرة القدم، جامعة بسكرة.
15. موفق أسعد، الاختبارات والتكنيك بكرة القدم، دار دجلة، العراق، 2007.

الأطروحات ورسائل التخرج :

1. بوسته عزيز وفنزي كريم، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات والقفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماستر، تدريب رياضي نخبوي، 2016
2. جاري مراد، أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100م، أطروحة دكتوراه، قسم التدريب الرياضي، جامعة بسكرة.
3. زين العابدين وصلاح الدين الناصري، فعالية برنامج تدريبي رياضي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة)، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة، 2021.

4. نعلوني عمر ومربوش رفيق، أهمية الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدى لاعب كرة القدم صنف الأشبال U17، مذكرة ماستر، تدريب رياضي نخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، 2019.

المواقع

<http://bohouts.blogspot.com/2013/>

<http://kenanaonline.com/>

<http://learnwithbob.blogspot.com/>

<https://almrj3.com/>

<https://ar.wikipedia.org/wiki/>

<https://e3arabi.com/>

<https://hrdiscussion.com/hr104408.html>

<https://mawdoo3.com/>

<https://ontology.birzeit.edu/term/>

<https://quizizz.com/admin/quiz/>

<https://ss-pe.yoo7.com/>

<https://web.facebook.com/sofiane.farhatii/>

<https://www.abdoujeber.com/2022/>

<https://www.almaany.com/>

<https://www.sport.ta4a.us/>



الملحق (01)

الحصة التدريبية (01)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة، ملون مؤقت أو شريط، عارضة توازن			
الهدف من الحصة : تنمية الصفات الحركية (التوازن)		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الحصة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	<p>1- إحماء</p> <p>2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف حول الملعب.</p> <p>3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الحصة</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>1- رسم خطين مستقيمين داخل الملعب بحيث يحاول التلاميذ القفز برجل واحدة على الخط الأول كمرحلة ذهاب، ثم يعود التلميذ قفزا على القدم الأخرى فوق الخط الثاني كمرحلة إياب</p> <p>2- يقوم التلاميذ بالتكرار مع قلب الحركة (يبدأ التلميذ بالقدم التي أجرى بها حركة الاياب).</p>	15د 15د	
المرحلة الختامية	<p>1- جري خفيف حول الملعب</p> <p>2- تمديدات عضلية</p> <p>3- استرخاء العضلات</p> <p>4- تقييم الحصة بوضع سلبياتها وإيجابياتها</p>	15د	

الحصة التدريبية (02)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة، بخاخ ملون مؤقت أو شريط، عارضة توازن			
الهدف من الحصة : تنمية الصفات الحركية (التوافق)		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الحصة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	<p>1- إحماء</p> <p>2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف نحو الملعب.</p> <p>3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الحصة</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>1- وضع لوحة التوازن على أرضية الملعب، ومحاولة مشي التلاميذ فوقها مع رفع اليدين دون لمس الجسم بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر زمن ممكن</p> <p>2- القيام بتكرارات مع مراعاة زمن الراحة.</p>	20د 10د	
المرحلة الختامية	<p>1- جري خفيف حول الملعب</p> <p>2- تمديدات عضلية</p> <p>3- استرخاء العضلات</p> <p>4- تقييم الحصة بوضع ملاحظات</p>	15د	

الجلسة التدريبية (03)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة، عارضة توازن			
الهدف من الجلسة : تنمية الصفات الحركية (التوازن)		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الجلسة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	<p>1- إحماء</p> <p>2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف حول الملعب.</p> <p>3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الجلسة</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>1- وضع لوحة التوازن على أرضية الملعب، ومحاولة قفز التلاميذ فوقها مع رفع اليدين دون لمس الجسم بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر زمن ممكن</p> <p>2- القيام بتكرارات مع مراعاة زمن الراحة.</p>	15د 15د	
المرحلة الختامية	<p>1- جري خفيف حول الملعب</p> <p>2- تمديدات عضلية</p> <p>3- استرخاء العضلات</p> <p>4- تقييم الجلسة بوضع سلبياتها وإيجابياتها</p>	15د	

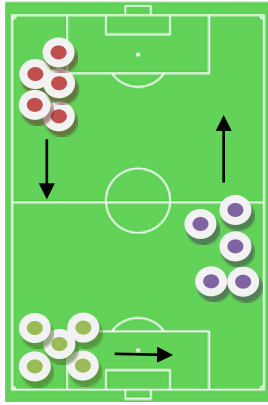
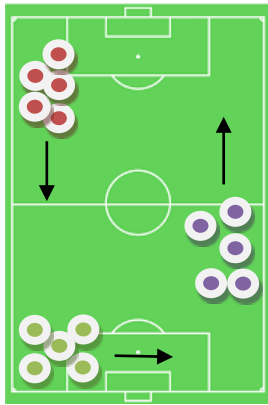
الجلسة التدريبية (04)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة، بخاخ ملون،كرات			
الهدف من الجلسة : تنمية التوافق - دقة التصويب		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الجلسة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	<p>1- إحماء</p> <p>2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف نحو الملعب.</p> <p>3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الجلسة</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>1- وضع ثمانية دوائر على الأرض مرتبة، ثم يبدأ اللاعبون في القفز بين الدوائر بأقصى سرعة ممكنة و في أقل مدة ممكنة.</p> <p>2- القيام بتكرارات مع مراعاة زمن الراحة، ووضع كرة أمام الدائرة الأخيرة مع محاولة تصويبها مباشرة عند القفز من هذه الدائرة</p>	15د 20د	
المرحلة الختامية	<p>1- جري خفيف حول الملعب</p> <p>2- تمديدات عضلية</p> <p>3- استرخاء العضلات</p> <p>4- تقييم الجلسة بوضع ملاحظات</p>	10د	

الجلسة التدريبية (05)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة، بخاخ ملون، كرات			
الهدف من الجلسة : تنمية التوافق - دقة التصويب		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الجلسة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	<p>1- إحماء</p> <p>2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف نحو الملعب.</p> <p>3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الجلسة</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>1- وضع ثمانية دوائر على الأرض غير مرتبة، ومركمة عشوائيا، ثم يبدأ اللاعبون في القفز بين الدوائر بالترتيب.</p> <p>2- القيام بتكرارات مع مراعاة زمن الراحة.</p>	15د 15د	
المرحلة الختامية	<p>1- جري خفيف حول الملعب</p> <p>2- تمديدات عضلية</p> <p>3- استرخاء العضلات</p> <p>4- تقييم الجلسة بوضع ملاحظات</p>	15د	

الحصّة التدريبية (06)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة، بخاخ ملون،كرات			
الهدف من الحصّة : تنمية التوافق - دقة التصويب		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الحصّة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	1- إحماء 2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف نحو الملعب. 3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الحصّة	15د	
المرحلة الرئيسية	1- وضع ثمانية دوائر على الأرض غير مرتبة، ثم يبدأ اللاعبون في القفز بين الدوائر بأقصى سرعة ممكنة و في أقل مدة ممكنة. 2- القيام بتكرارات مع مراعاة زمن الراحة، ووضع كرة أمام الدائرة الأخيرة مع محاولة تصويبها مباشرة عند القفز من هذه الدائرة	15د 20د	
المرحلة الختامية	1- جري خفيف حول الملعب 2- تمديدات عضلية 3- استرخاء العضلات 4- تقييم الحصّة بوضع ملاحظات	10د	

الجلسة التدريبية (07)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأوغاط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة،كرات			
الهدف من الجلسة : تنمية الصفات الحركية (التوازن والتوافق)		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الجلسة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	1- إحماء 2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف نحو الملعب. 3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الجلسة	15د	
المرحلة الرئيسية	1- محاولة فردية للتنطيط بالكرة دون تغيير المكان 2- تمريرات أرضية للكرة داخل كل فوج متكون من 5 تلاميذ شرط أن لا يعيدها التلميذ إلى زميله الذي مرر له	15د 20د	
المرحلة الختامية	1- جري خفيف حول الملعب 2- تمديدات عضلية 3- استرخاء العضلات 4- تقييم الجلسة بوضع الايجابيات والسلبيات	10د	

الحصة التدريبية (08)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة،كرات			
الهدف من الحصة : تنمية مهارة دقة التصويب		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الحصة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	<p>1- إحماء</p> <p>2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف نحو الملعب.</p> <p>3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الحصة</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>1- محاولة فردية للتنطيط بالكرة دون تغيير المكان</p> <p>2- تمريرات أرضية للكرة داخل كل فوج متكون من 5 تلاميذ شرط أن لا يعيدها التلميذ إلى زميله الذي مرر له</p> <p>3- محاولة تسديد الكرة نحو المرمى</p>	15د 10د 10د	
المرحلة الختامية	<p>1- جري خفيف حول الملعب</p> <p>2- تمديدات عضلية</p> <p>3- استرخاء العضلات</p> <p>4- تقييم الحصة بوضع الايجابيات والسلبيات</p>	10د	

الجلسة التدريبية (09)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : ميقاتي، صافرة،كرات			
الهدف من الجلسة : تنمية مهارة دقة التصويب		المدة: 01 ساعة	
المراحل	محتوى الجلسة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	<p>1- إحماء</p> <p>2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف نحو الملعب.</p> <p>3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الجلسة</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>1- محاولة فردية للتنطيط بالكرة دون تغيير المكان</p> <p>2- تمارينات أرضية للكرة داخل كل فوج مكون من 5 تلاميذ شرط أن لا يعيدها التلميذ إلى زميله الذي مرر له</p> <p>3- يتلقى التلميذ تمريرة الكرة من طرف زميله ثم يحاول تسديدها مع مراعاة السرعة و محاولة التصويب في أقصر زمن ممكن</p>	10د 10د 10د	
المرحلة الختامية	<p>1- جري خفيف حول الملعب</p> <p>2- تمديدات عضلية</p> <p>3- استرخاء العضلات</p> <p>4- تقييم الجلسة بوضع الايجابيات والسلبيات</p>	10د	

الحصة التدريبية (10)			
المؤسسة: ملعب ثانوية بوقرة علي - الأغواط-		نشاط لا صفي	
الوسائل المستعملة : كرات، قمع، بخاخ ملون			
الهدف من الحصة : تنمية مهارة دقة التصويب		المدة: 01 ساعة و 10 دقائق	
المراحل	محتوى الحصة	المدة	مخطط التمرين
المرحلة التحضيرية	<p>1- إحماء</p> <p>2- تشكيل ثلاث أفواج بحيث يتكون كل فوج من 05 خمسة تلاميذ، ثم جري خفيف نحو الملعب.</p> <p>3- القيام بتمارين تسخينات خاصة بهدف الحصة بالارتكاز على الأطراف السفلية.</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>يتم تقسيم المرمى إلى ثلاث مناطق للتصويب فيها، ثم تُوزع الكرات في منطقة الجراء، ويبدأ التلميذ الركض من خلف القمع باتجاه الكرة الأولى ويحاول تصويبها من على مستوى الأرض ويواصل المحاولة مع الكرات الأخرى</p>	45د	
المرحلة الختامية	<p>1- جري خفيف حول الملعب</p> <p>2- تمديدات عضلية</p> <p>3- استرخاء العضلات</p> <p>4- تقييم الحصة بوضع الايجابيات والسلبيات</p>	10د	