

جامعة عمار ثليجي الأغواط  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية  
قسم: النشاطات البدنية والتربية الرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
تخصص: نشاط رياضي مدرسي

الموضوع:

## أثر طريقة التدريب الدائري على تعلم بعض المهارات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر

دراسة تمت على مستوى اللاعبين الناشئين لكرة القدم في نادي نجوم سيدي مخلوف  
بولاية الأغواط.

تحت اشراف الأستاذ:

د. بافة عبد الله

من اعداد الطالب:

يوسف قرميط

السنة الجامعية: 2024/2023



## شكر وتقدير

اللهم نسألك خير المسألة وخير الدعاء وخير النجاح  
وخير العلم وخير العمل  
وخير الثواب وخير الحياة وخير الممارة  
نشكر المولى عز وجل الذي رزقنا من هذا العلم ما لم  
نكن نعلم وأعطانا  
من القوة والمقدرة ما نحتاجه للوصول إلى هذا  
المستوى فله الحمد والشكر  
أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الفاضل الدكتور  
"بأفة عبد الله"

على إشرافه على عملي وتقديمه لي ملاحظات وارشادات  
قيمة لتنظيم هذا العمل وإكماله كما هو عليه الآن، فشكراً  
له وجزاه الله كل الخير.

كما أشكر كل أعضاء نادي نجوم سيدي مخلوف بولاية  
الأغواط لتعاونهم ومساعدتهم لي في تطبيق البرامج التدريبية.

يوسف بأفة

## إهداء

حمدا لله على إكمال ثمرة علمي وجهدي  
أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

(والدي)

(والدتي)

حفظهما الله ورعاهما

إلى اخوتي أخواتي

إلى كل العائلة والأحباب

إلى كل الزملاء والأصدقاء

ولكل من ساعدني في العمل من قريب أو من بعيد

يوسف



إن تدريب الناشئين في جميع الألعاب الرياضية من كافة النواحي أضحى له اهتمام واسع وكبير من مختلف دول العالم المتقدمة، إذ قامت بإنشاء مدارس رياضية خاصة يتلقون من خلالها دروس خصوصية، حيث تدرس كرة القدم نظريا وعلميا، بالإضافة إلى مختلف الفحوصات والعناية الجسدية والنفسية باعتبار الناشئين القاعدة الواسعة والتي على أساسها ينمو أبطال كرة القدم مستقبلا.

تبدأ عملية تحسين الكفاءة العملية للتدريب الرياضي للاعبين كرة القدم خلال مرحلة عمرية تبدأ من الطفولة إلى غاية سن (19) سنة، حيث أصبح استثمار وتطوير كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة التدريب البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية خاصة لفئة الأصغر من خلال العناصر البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل تحسين مستوى اللاعبين.

هناك تطور متزايد وملحوظ خلال السنوات الأخيرة في جميع النواحي المتعلقة بكرة القدم النفسية والمهارية والبدنية، والتي تتداخل ببعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريبات المبنية على القواعد والمبادئ العلمية، والإهتمام الكبير في الأونة الأخيرة ينصب على المهارات الأساسية لكرة القدم التي يكتسبها اللاعب من خلال التدريب الدائري المعتمد عليه في تلقين أساليب رياضية وبدنية ومهارية.

إن التدريب الدائري هو أحد الأساليب التدريبية الشاملة التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والقدرات المهارية من خلال مجموعة مختلفة من التمارين التي تنفذ في حلقات أو محطات متتالية. يتميز هذا النوع من التدريب بالتنوع والمرونة، حيث يمكن تصميمه ليناسب مختلف الأهداف البدنية أو الرياضية. في كل محطة يتم التركيز على مهارة معينة أو مجموعة من العضلات، ويعتبر التدريب الدائري فعالا بشكل خاص لأنه جمع بين التمارين الهوائية وتمارين المقاومة، مما يجعله مناسباً لتحسين الأداء البدني العام وزيادة القدرة على التحمل والتكيف مع الإجهاد.

وتم تقسيم هذه الدراسة إلى ثلاثة فصول حيث تناولنا فيهم:

**الفصل الأول:** بعنوان "الإطار العام للدراسة"، والذي تناولنا فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها، وكذا تحديد مصطلحات الدراسة، أسباب ودوافع الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة.

**الفصل الثاني:** بعنوان "الأدبيات النظرية للدراسة"، والذي تطرقنا فيه إلى مبحثين، المبحث الأول وكان خاص بمتغيرات الدراسة والذي تناولنا فيه تعريف وتطور كرة القدم في العالم والجزائر ومختلف المفاهيم النظرية المتعلقة بها، وتناولنا كذلك مدخل نظري للتدريب

الدائري وأهم الطرق الشائعة المستعملة فيه، وأخيرا تطرقنا الى أهم المهارات القاعدية لكرة القدم. أما المبحث الثاني فنضمن الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

**الفصل الثالث:** بعنوان "الدراسة التطبيقية"، والذي تناولنا من خلاله في المبحث الأول الطريقة المنهجية وأدواتها حيث تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة، ومجالات ومتغيرات الدراسة، وعينة ومجتمع الدراسة وأهم الاختبارات الرياضية التدريبية لكرة القدم، وأخيرا الاختبارات الإحصائية المستخدمة. ومن خلال المبحث الثاني قمنا بعرض نتائج الدراسة وفرضياتها، وفي المبحث الثالث مناقشة نتائج الدراسة.



# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

عرف التدريب الرياضي منذ القدم إلى يومنا هذا تقدم تدريجي، حيث يخطو نهجا علميا سليما، إذ يجب أن يكون هذا المنهج مبني على إمكانية الاستفادة من مختلف العلوم الطبيعية الأساسية، والتي لها أثرا إيجابيا على تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث، ويعود الفضل في ذلك لمختلف الدراسات في مجال التدريب الرياضي.

ويعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية قائمة على مبادئ علمية دقيقة تهدف إلى الوصول باللاعب بالتكامل في الأداء وهو في أحسن حالته البدنية والتقنية والنفسية، ولتحقيق هذا يجب وضع تخطيط محكم، والذي يكون طويل المدى وذلك بداية من مخطط صغير يشمل أصغر تدريب لغاية تخطيط متعدد السنوات، وحتى يتم تحقيق ذلك يجب وضع نظام تدريبي يحتوي على الهدف المرغوب فيه والمهام التي يجب تحقيقها والامكانيات المتاحة، والطرق المستعملة...، وهذا من أجل تحسين وتنظيم قدرات ومهارات اللاعبين في مختلف المجالات بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة، وذلك لتحقيق نتائج رياضية في مستوى جيد ولأطول مدة.

ان اهتمام المدربين بكرة القدم قد عرف تطورا كبيرا في السنوات الأخيرة وذلك من خلال الرغبة في المشاركة في البطولات العالمية والذي أضحي حلم أي رياضي يسعى للوصول اليه، ولتحقيق هذا الحلم لابد من المدربين إيجاد أفضل الأساليب التدريبية وأحسن طرق والتي تكون مبنية على أسس علمية لتطوير مستوى الرياضي في كافة الجوانب، لذا يعد التدريب الدائري من الأساليب التدريبية الفعالة في تطوير القواعد المهارية للاعبين كرة القدم، خاصة فئة الأصاغر، يعتمد هذا النوع من التدريب على تكرار مجموعة من التمارين في حلقات ودوائر، مما يعزز تنمية المهارات الأساسية بطريقة شاملة ومتوازنة، يتميز التدريب الدائري بقدرته على تحسين اللياقة البدنية، وزيادة القدرة على التحمل، وذلك تطوير المهارات الفنية كالتمرير، والمراوغة، والتسديد، من خلال تنوع التدريبات وتكرارها، يساعد هذا النهج في ترسيخ المهارات وتحسين الأداء العام للاعبين في سن مبكرة، مما يؤسس قاعدة قوية لتطورهم المستقبلي في رياضة كرة القدم. من خلال ما سبق يمكن طرح الإشكالية التالية:

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

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

وتتفرع هذه الإشكالية إلى عدة أسئلة فرعية وهي كالآتي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي؟

### 2- فرضيات الدراسة

ولتحقيق أهداف الدراسة تم وضع العديد من الفرضيات التي نسعى لاختبارها، وهي كالتالي:

#### الفرضية الرئيسية:

- يؤثر اعتماد التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر

#### الفرضيات الفرعية:

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

### 3- تحديد مصطلحات الدراسة

تتمثل مصطلحات الدراسة في:

#### 3-1- كرة القدم

- **التعريف الاصطلاحي:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفين مرمى الهدف يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقط (هدف) والتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (ال سلمان، 1998، ص 09).

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- **التعريف الاجرائي:** تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا يحاول كل منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم حيث يدير المباراة حكم رئيسي وحكمين مساعدين، وهي لعبة جماعية يمارسها اللاعبون الناشئين في نادي نجوم سيدي مخلوف بولاية الأغواط.

### 2-3- التدريب الرياضي

- **التعريف الاصطلاحي:** تختلف آراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع وهناك عدة تعاريف للتدريب الرياضي، فمن هذه التعاريف من وجهة النظر الفسيولوجية فيعرف "بمجموعة التمرينات أو الجهود البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي". (البساطي، 1998، ص 03).

- **التعريف الاجرائي:** هو عملية منظمة يقوم بها المدربون وذلك بهدف تحسين القدرات البدنية والمهارات الفنية وال نفسية للأفراد أو الفرق الرياضية، ويعتمد التدريب الرياضي على منهجيات علمية تستند الى التخطيط المسبق، التكرار، والتدرج .... كلها تهدف لتحسين الأداء الرياضي.

### 3-3- التدريب الدائري

- **التعريف الاصطلاحي:** يعرف التدريب الدائري بأنه الطريقة التنظيمية التي يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث (التدريب المستمر، التدريب الفئري، التدريب التكراري)، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير. (الريمي، 2019، ص 97).

- **التعريف الاجرائي:** هو نوع من التمارين الرياضية يجمع بين مجموعة من التمارين المختلفة التي يتم تنفيذها بشكل متتابع، دون فترات راحة طويلة بين التمارين، يعتمد المدرب هذا النوع من التدريب لأنه فعال لتحسين القوة البدنية، التحمل العضلي، واللياقة القلبية التنفسية.

### 3-4- المهارات القاعدية

- **التعريف الاصطلاحي:** تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي. وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بتنبهات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة. فهي (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل للمجريات المحيطة وفق برنامج حركي معد سلفاً. (بوضياف وآخرون، 2020، ص 67).

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- **التعريف الاجرائي:** المهارة هي حركة أو مجموعة حركات تؤدي بفعالية ومستوى فني عال وانسيابية في الأداء الحركي الذي يميز لعبة كرة القدم.

### 4- أسباب اختيار الموضوع

هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا لإختيار هذا الموضوع والبحث فيه، منها أسباب ذاتية وأسباب موضوعية، يمكن إيجاز بعضها في النقاط التالية:  
**أسباب ذاتية:** تتمثل في:

- الرغبة في إنجاز موضوع وبحث يتعلق بمواضيع التربية البدنية.

- الميول والرغبة الشخصية في دراسة موضوع يعالج كرة القدم.

- كون الموضوع ضمن مجال تخصصي وعملي.

**أسباب موضوعية:** تتمثل في:

- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة من جميع جوانبه النظرية والتطبيقية.

- اخترنا هذا الموضوع لكي يكون مرجعا يستند اليه الباحثين والمختصين في المجال الرياضي خاصة الفئات الشبابية.

- الاهتمام بالتدريب الحديث عامة والتدريب الدائري خاصة.

- نقص الاهتمام وعدم العمل على تطوير برامج رياضية تدريبية تهدف في تنمية القواعد المهارية لكرة القدم لفئة أصاغر.

### 5- أهمية الدراسة

إن لهذه الدراسة أهمية بالغة في مجال النشاط البدني حيث أن تعالج موضوع يتعلق بالتدريب الرياضي لكرة القدم، حيث يركز البحث على معرفة أهمية التدريب الدائري الذي من شأنه تحسين القدرات البدنية والمهارية الأساسية التي يحتاجها اللاعبون الصغار في كرة القدم، حيث أن هذه المهارات تشكل الأساس الذي يبني عليه أداء اللاعب في المراحل المتقدمة.

ويعد هذا الموضوع ذو أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم، خاصة فئة الأصاغر، حيث يتطلب اعداد هؤلاء اللاعبين بشكل صحيح لتحسين أدائهم المستقبلي.

### 6- أهداف الدراسة

- تم تحديد مجموعة من الأهداف تسعى الدراسة لتحقيقها وهي:
- التعرف على التدريب الدائري مفهومه وخصائصه وأهميته.
  - إبراز أهمية التدريب الدائري للاعبين كرة القدم بالنسبة لفئة أصغر.
  - التعرف بأهم المهارات القاعدية لكرة القدم التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم.
  - التعرف على دور التدريب الدائري في تطوير المهارات القاعدية (التسديد نحو المرمى بدقة، التمرير الطويل، المراوغة) للاعبين كرة القدم صنف أصغر.
  - اقتراح برنامج تدريبي لتطوير المهارات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.



الفصل الثاني  
الأدبيات النظرية

إن من أهم الرياضات الشعبية المنتشرة في العالم هي كرة القدم، إذ لا تعتبر مجرد رياضة تعتمد على التنافس والمهارة، بل هي لغة مشتركة تجمع الشعوب والثقافات بمختلف تنوعاتها، تمثل كرة القدم قصة من الشغف والجهد والتحدي، لكن تعتمد على التدريب الرياضي الجيد الذي يختلف من مدرب إلى آخر، فيعتبر التدريب الدائري من أهم الأساليب التي تهتم باللياقة البدنية يهدف الى تحسين الأداء البدني عبر مجموعة متنوعة من التمارين المكثفة، يتميز هذا النوع من التدريب بتكرار حركات متتابعة في محطات تدريبية مختلفة، تستهدف جميع عضلات الجسم وتعمل على تطوير القوة، التحمل، السرعة، والمرونة.

كما يهدف التدريب الدائري الى تطوير المهارات القاعدية لكرة القدم مثل التحكم في الكرة، التمهير، والتسديد والمراوغة، مما يجعله جزءا لا غنى عنه في برامج اعداد اللاعبين على جميع المستويات.

- المبحث الأول: الإطار النظري للدراسة

- المبحث الثاني: الدراسات السابقة والتعقيب عليها

### المبحث الأول: الإطار النظري للدراسة

عرفت كرة القدم تغييرات شاملة وملحوظة، حيث أصبحت ملاذا لكل شعوب العالم، ولقد سخر القائمون عليها إمكانيات ضخمة قصد تطويرها، فبعد أن كانت ممارستها مجرد هواية لتفريغ طاقات الشباب الممارسين لها أصبحت مع مرور الوقت بمثابة مهنة لكسب لقمة العيش لدى الكثيرين، مما جعلها أكثر تنظيماً وفق القوانين المعمول بها. وتعتبر التدريبات الرياضية من أهم ما يمكن أن يطور هذه الرياضة وذلك من خلال التنوع في استخدام التدريبات ومنها ما يعرف بالتدريب الدائري الذي يسعى من خلاله المدربين بتطوير المهارات القاعدية لكرة القدم لفئة الاصاغر والذي يقوم على تكرار التدريبات من الأول الى الأخير بشكل دائري لتعليم هذه الفئة العديد من القواعد التي من شأنها تطوير من مستواهم الرياضي.

#### 1- كرة القدم

تعد كرة القدم لعبة جماعية تمارس على مستوى ملعب مستطيل الشكل ويتنافس فيها فريقان بغية الفوز على فريق اخر، كما أنها تعزز الروح الرياضية والتعاون بين اللاعبين.

#### 1-1- تعريف كرة القدم

- لغة: الكرة كل جسم مستدير، أداة مستديرة من الجلد يلعب بها منها كرة القدم. (سعودي وآخرون، 2020، ص 57).

وهي كلمة لاتينية (FOOTBALL) وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم بال RUGBY أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى SOCCER. (رومي، 1986، ص 05).

- اصطلاحاً: هي لعبة جماعية يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف ويضم كل فريق أحد عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين احتياط ويمكن تبديل ثلاثة لاعبين كأقصى حد أثناء المباراة وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم وتلعب على مستطيل عشبي أخضر مع وجود مرميين في مركزي أطراف الملعب، يلعب اللاعبون عادة بالكرة باستخدام أرجلهم ورؤوسهم والصدر أحياناً ومن غير المسموح استخدام الأيدي باستثناء حارس المرمى الفريق الذي يحرز أكثر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز وإذا تعادل الفريقان في النتيجة يلجأ إلى الوقت الإضافي أو ضربات الجزاء وأهم مسابقة في كرة القدم هي كأس العالم التي تقام كل أربع سنوات سجلت للعبة باسم إنجلترا بعد إنشاء اتحاد كرة القدم. (سعودي وآخرون، 2020، ص 58).

### 1-2- خصائص كرة القدم

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- الضمير الجماعي: وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي؛

- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين؛

- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة؛

- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة؛

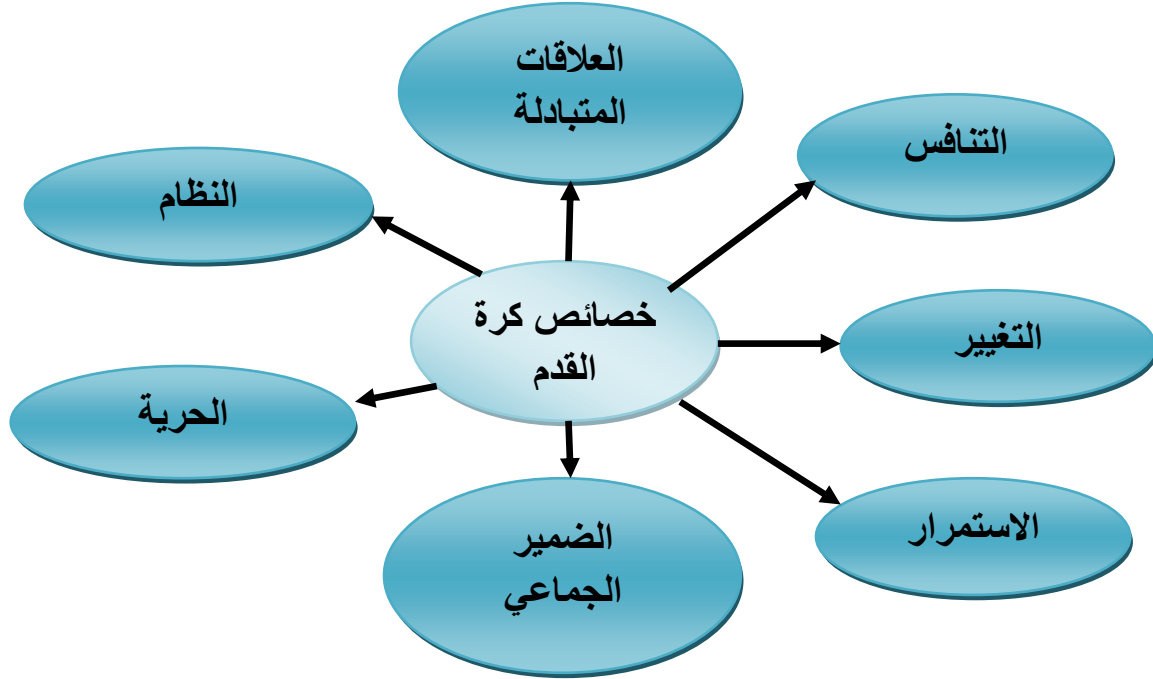
- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبناتها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة؛

- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد؛

- الحرية: اللعب في كرة القدم. رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مفيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (العموري، 2019-2020، ص 11-12).

وسنوضح خصائص كرة القدم من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم (01): خصائص كرة القدم



المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على المعلومات السابقة.

### 1-3- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - وريد شارد الثاني وهنري الخامس ( 1373-1453 م ) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة. (شريط، <https://staff.univ-batna2.dz>).

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريث) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (اتون Eton) بنفس العدد من 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 Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها. (خروبي، 2019-2020، ص 03-04).

### 1-4- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية 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 التطور كرة القدم: (خروبي، 2019-2020، ص 04).

- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم؛

- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)؛

- 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 الإتحاد الدولي بهذه الهيئة؛

- 1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)؛

- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم؛

- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل؛

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الارغواي.

### 1-5-5- أهم المراحل في تاريخ كرة القدم في الجزائر

مرت كرة القدم في الجزائر بالعديد من المراحل ويمكن ذكرها في المراحل التالية:

**1-5-1- المرحلة الأولى 1895-1962:** تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895م وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" تحت اسم "طليلة الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر.

غير أن هناك من يقول النادي الرياضي القسنطينة "CSC" هو أول نادي أمس قبل سنة 1921م في ظل غياب بدايته، وبعدها تأسست عدة فرق منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي الوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ولكن السلطات الفرنسية لم تنظف إلى أن المقابلات التي تجرى تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق "سانت أوجين" "بولوغين" حاليا، والتي على إثرها اعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956م، وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إيلان وكذا كرمالي وزوبا الخ، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية. (كرارمة، 2020-2021، ص 12).

**1-5-2- المرحلة الثانية 1962-1976:** حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش، ونظمت أول بطولة وطنية موسم 1962-1963م توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر وأول كأس للجمهورية سنة 1963م، وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963م ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرحمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964م، أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة عام 1976م. (كرارمة، 2020-2021، ص 12-13).

**1-5-3- المرحلة الثالثة 1978:** تعتبر هذه المرحلة في فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين السياسيين التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية، مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر....، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978م. كما لعب المنتخب الوطني نهائي كأس إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى تعاليات كأس العالم سنة 1982م بإسبانيا وسنة 1986م بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-1 وفي سنة 1990م أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 0-1 من إضاء وجاني. (كرامة، 2020-2021، ص 13).

**1-5-4- الكرة الجزائرية في أزمة 1991-2007:** أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991م - 2007م فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992م بالسنگال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994م. (كرامة، 2020-2021، ص 14).

### 1-6- مبادئ كرة القدم

وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي: (العموري، 2019-2020، ص 11).

أ- 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.

ب- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك مجال واسع لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية

ج- التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب.

ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ....

### 2- التدريب الدائري

يعد التدريب الدائري أحد الأساليب الحديثة والفعالة في مجال اللياقة البدنية والتطوير الرياضي، حيث يجمع بين التمارين المتنوعة والأنشطة البدنية المختلفة ضمن إطار تدريجي متكامل.

#### 2-1- تعريف التدريب الرياضي

يعرف التدريب بأنه "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (مفتي، 2001، ص 26-27).

ويعرف التدريب الرياضي بأنه "أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس". (البشتاوي، الخواجا، 2005، ص 03).

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقا لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (الفتاح، السيد، 2002، ص 13).

#### 2-2- تعريف التدريب الدائري

إن التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى (الحمل الفترى، المستمر، التكراري) ولكن هو عبارة عن وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية والحركية للفرد. بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب ويعرفه شاركي براين Sharkey Brian بأنه "وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة البدنية"، ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1999) عن هارا "عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية أما جوزيه مانويل فيعرفه بـ "مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محدودة". (عوفي وآخرون، 1444 هـ/ 2022 م، ص 24).

هو أسلوب تنظيمي شائع الاستخدام فيه جزء كبير من التدريب الفترى، ويمكن أن يكون بنماذج كثيرة للعدائين منها ما أقترحه Krap 2011 كوحدة فترية، كل دورة تمرين

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

دائري يجب أن يفصلها راحة طويلة نسبياً قبل إجراء دورة أخرى. وعدد الدورات المستخدمة في التدريب الدائري ممكن أن تكون من 2-6 دورات حسب لياقة اللاعب وسنوات التدريب (مبتدئ، متوسط، متقدم) والفترة التدريبية للاعب (إعداد خاص، منافسات، إعداد عام...) والهدف من التدريب. (Karp, 2011, p 37).

### 2-3- خصائص التدريب الدائري

للتدريب الدائري خصائص كثيرة يمكن التطرق اليها في النقاط التالية: (عوفي وآخرون، 1444 هـ / 2022 م، ص 24).

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر - الفترى - التكراري).
- تشكيل تمرينات تسهم في تطوير الصفات الحركية والقدرات الخطئية.
- ساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.

### 2-4- مميزات التدريب الدائري

- للتدريب الدائري تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كذلك زيادة القدرة على مقاومة التعب
- يسهم التدريب الدائري بشكل كبير في تنمية الصفات والقدرات البدنية المختلفة طبقاً للأهداف والاسس المحدودة.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرق التدريب وذلك من اجل تنمية وتطوير صفات بدنية محدودة.
- التدريب الدائري من انسب الاساليب التدريبية التي يمكن تشكيلها واخراجها بالشكل الذي يسهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخطئية.
- في التدريب الدائري يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى اساس موضوعي كذلك لكل لاعب ممارسة التدريب طبقاً لجرعة محدودة تتناسب وحالته التدريبية. (حمدي، عبد العظيم، 1997، ص 215).

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

- الاهتمام بالفروق الفردية، فيعمل الطالب بما يتلاءم وحالته أو تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته.
- إنجاز التقييم الذاتي للطالب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى، الأمر الذي يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقاط ضعفه، فيزداد بذلك عامل المنافسة.
- إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة، وذلك بتطبيق مبادئه
- إمكانية استخدام تمارين متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة.
- المساعدة في توفير الوقت والاقتصاد فيه.
- الإسهام بدرجة فاعلة في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فعالية العمل.
- إمكانية تصميم دائرة خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رياضية معينة أو نشاط خاص. (الريمي، 2019، ص 98).

### 2-5- أسس التدريب الدائري

- للتدريب الدائري أسس يقوم عليها يجب مراعاتها عند تطبيقه لتنمية اللياقة البدنية، وهذه الأسس هي كالتالي: (الريمي، 2019، ص 98).
- أ- مبدأ زيادة الحمل: يعد هذا المبدأ من الأسس الهامة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم، فقد يتم بواسطة:
  - إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.
  - زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين.
  - تقصير فترات الراحة بين تمارين المحطات.
- ويتضح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامح معينة وواضحة للعمل نشير إليها فيما يلي: (الريمي، 2019، ص 99).
- أن يكون هذا التدريب فردياً.
- إن الأفراد الذين لديهم كفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لا بد انهم أكفاء لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

عادة ما تؤدي الممارسة الي تغيير في الأداء ويتضح أن المتعلمين يظهروا في الموقف التعليمية مدى واسع من الفروق الفردية في القدرات وينتج ذلك تأثيرها على التعليم مما يؤدي بالتالي إلى اختلاف الأفراد وبالتالي في خصائص التعليم.

- أن تقوم زيادة عدد مرات تكرار التمرين ومعدل تقدمه على أساس قدرة الفرد ونسبة سرعته في التحسن.

- أن تكون التمرينات قابلة للقياس.

- أن تكون هذه التمرينات موحدة المستوى، مع ضرورة معرفة المتدرب لمقدار العمل الذي يقوم به.

### ب - تحديد جرعة التدريب

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصى الذي تم قبل البداية في برنامج التدريب وتسجيل هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل، ثم تستخلص فيها جرعة التدريب التي قد تتنوع بين ربع وثلاثي أقصى تكرار لكل تمرين. (الريمي، 2019، ص 99).

### 2-6- أهم طرق التدريب الدائري الشائعة

يتم استخدام التدريب الدائري من خلال احدى طرق التدريب الثلاث وهي (المستمر، الفترى، التكرارى) وسوف نأتي على شرح كل واحده منها:

#### أولاً: أسلوب التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب بالحمل المستمر

وهذا النظام يتشابه مع الاسلوب الانجليزي للتدريب الدائري وذلك فيما يتعلق بأداء ثلاث دورات بدون راحة بينية. وهذا النظام ينفذ على شكل ثلاث نماذج هي: (تقرير مقدم من قبل طالبات الماجستير، 2022، ص 29).

أ- التدريب بدون راحة، مع عدم استخدام الزمن كهدف: في هذا النموذج يتم التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات او بين الدورات، مع عدم استخدام الزمن كهدف، سواء كان التدريب الدائري في شكل دائرة واحدة أو عدة دورات.

وهذا يعني ان وحدة التدريب الدائري تخلو نهائيا من اي فترات للراحة البينية بين محطات (تمرينات) الدائرة، وايضا بين الدورات في حالة ما إذا كانت وحدة التدريب الدائري تتضمن أكثر من دورة. ويستخدم هذا النوع في الجري لمسافات طويلة والعباب الكرة والسباحة وغيرها.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

ب- التدريب بدون راحة، مع استخدام الزمن كهدف: في هذا النموذج يتم التدريب بدون فترات راحة بينية، مع استخدام الزمن كهدف، بحيث يصمم التدريب الدائري ليتضمن ثلاث دورات. ويستخدم هذا النوع في جميع الاركاض والملاكمة والعباب الكرة وغيرها.

ج- التدريب بدون راحة، مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة: في هذا النموذج يتم التدريب بدون راحة، مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب، ولكن باستخدام عدة دورات مختلفة. ويستخدم هذا النوع في جميع الاركاض والوثب والملاكمة والعباب الكرة وغيرها. (تقرير مقدم من قبل طالبات الماجستير، 2022، ص 28).

### ثانياً: اسلوب التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الحمل الفتري

ينقسم إلى التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة، اذ يعتمد هذا الاسلوب على اعطاء فترات راحة غير كاملة وقصيرة بين تمرينات الدائرة بحدود (30-45) ثانية، وكذلك فترات راحة بين الدورات (من دورة إلى ثلاث دورات) تبلغ (3-5) دقيقة، ويستخدم في تدريبات الاركاض ورمي الرمح والجمباز وغيرها.

والتدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري متوسط الشدة وكذلك باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة، اذ ترجع اهمية هذا النوع الى الطريقة المتبعة في تنظيم هذا الاسلوب، من خلال تحديد زمن ثابت للتمرينات (10-15) ثانية على ان تختار التمرينات بحيث تسمح بأن يصل تكرار الممارسين عليها (8-12) تكرار بدون تحديد للزمن.

وفي حالة ما إذا تضمنت الدائرة التدريبية عشرة تمرينات، يراعى ان يكون خمسة منها باستخدام احمال اضافية على وزن الجسم. هذا ويتراوح دوام فترة الراحة البينية بين التمرينات (30-90) ثانية، كما تعطى راحة بينية بين الدورات تتراوح بين (3-5) دقيقة، ويستخدم في تدريبات العدو ورمي الرمح والجمباز وغيرها.

### ثالثاً: اسلوب التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب التكراري

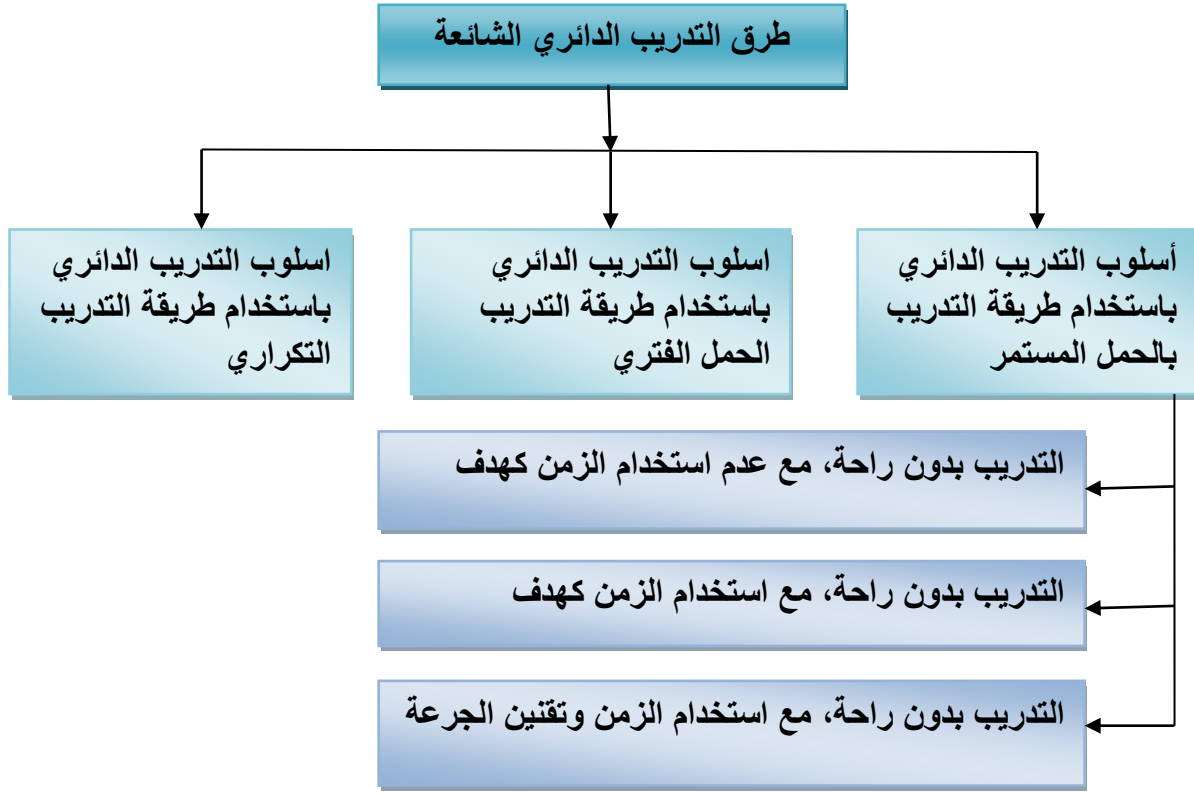
يعتمد هذا الاسلوب على عملية التكرارات، والتمرينات المستخدمة في هذا الأسلوب يكون معظمها باستخدام احمال إضافية إلى وزن الجسم. أما جرعة التدريب فتتضمن (80-90%) وأحياناً (100) من الحد الاقصى لقدرات الممارسين على تمرينات الدائرة.

والتدريب باستخدام الحد الاقصى يتطلب ان يكون التكرار في ضوء عدد قليل لا يزيد عن ثلاث حلقات متتالية، وفي ضوء ذلك تكون الراحة (2-3) دقيقة عندما تكون الجرعة (80-90%) من الحد الاقصى. أما إذا كان الاداء في ضوء جرعة (90-100%) من الحد الاقصى فتصل الراحة (3-5) دقيقة. (تقرير مقدم من قبل طالبات الماجستير، 2022، ص 29).

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

ويمكن أن نوضح أهم طرق التدريب الدائري الشائعة في الشكل التالي:

الشكل رقم (02): أهم طرق التدريب الدائري الشائعة



المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على المعلومات السابقة.

### 2-7- الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية

يعتمد التدريب الدائري على متغيرات عدة يجب أخذها بعين الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة التدريبية وكما يأتي: (عوفي وآخرون، 1444 هـ / 2022 م، ص 25).

أ- اختبار التمرينات بناء على:

- ✓ حسب أعضاء الجسم المتأثرة بالتمرين، إذ يركز الأداء لكل تمرين على مجموعة عضلية معينة تختلف عن المجموعات العضلية في المحطات التالية.
- ✓ حسب تأثير التمرين والغرض من الدائرة، تهدف الدائرة التدريبية أساساً إلى تنمية القدرات البدنية والحركية المعنية ويتوقف ذلك على تشكيل الحمل من حيث الشدة والحمل.

ب تحديد الجرعة التدريبية: لتحديد الجرعة التدريبية الأحد التمرينات براعي ما يأتي:

قيام الفرد بالأداء الصحيح للتمرين المحدد.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

- ✚ تسجيل التكرار الأقصى لأداء التمرين.
- ✚ حساب الجرعة التدريبية بنصف أو ثلث أو ربع التكرار الأقصى تبعاً لحالة الفرد.
- ✚ يتراوح عدد المحطات التمرينات ما بين 6-15 تمريناً مختلفاً وربما أكثر مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.
- ✚ اشترك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتال (رجلين ذراعين - كتفين - بطن - ظهر) ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج شيئاً فشيئاً.
- ✚ التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة أو بأدوات أو مقاومات مندرجة باستخدام أجهزة أو أنقال حرة أو تمرينات مهارية أو تمرينات زوجية.

### 3- المهارات القاعدية لكرة القدم

تعد المهارات القاعدية لكرة القدم بمثابة الأساس الذي يعتمد عليه تطوير اللاعبين وتفوقهم في اللعبة، وتشمل التمرير، المراوغة، التسديد، السيطرة على الكرة، والتحكم بالكرة.

### 3-1- تعريف المهارة الرياضية

يعرف لفظ مهارة SKILL إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. وهناك ثلاث أنواع من المهارات: (علاوي، 1994، ص 110).

- مهارات معرفية cognitive skills مثل الحساب الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skills مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

كما تعرف المهارة بأنها: الفعل الذي يُظهره الفرد في صورة عملية بطريقة صحيحة، وبسرعة واتقان عند مواجهته لموقف يتطلب عملاً لحل مشكلة معينة مع فهم دقيق وشامل للعلاقات المنتظمة في الموقف، ومعرفة كيف ومتى وأين ولماذا يقوم بهذا التصرف في مواقف مشابهة. (عسيري، 2018، ص 144).

وتعرف المهارة الرياضية بأنها تعتبر جوهر الأداء في أي نشاط رياضي إذ أن تعليم المهارات الحركية الأساسية لا يأتي عن طريق القراءة أو النظر والمشاهدة فقط وإنما عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالتعلم والإرشاد، كذلك الزمن المستغرق لتعليم المهارات الحركية يختلف باختلاف المرحلة والجنس واختلاف نوع المهارة وخبرة الفرد

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

المتعلم ومستواه، وتشير المهارات الرياضية الى القدرات التي تمكن الفرد من أداء أفعال حركية بدقة واتقان، وأدنى حد من الأفعال الزائدة بأقل قدر من الطاقة. (السكري وآخرون، 2005، ص 31).

### 3-2- خصائص المهارات الحركية الرياضية وتصنيفاتها

#### أ- خصائص المهارات الحركية الرياضية

تتميز المهارة الحركية الرياضية بمجموعة من الخصائص وهي: (حمدي، 1984، ص 62).

- تعلم المهارة: تتطلب المهارة التدريب والتحسين بالخبرة. والتعلم هو التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

- المهارة لها نتيجة نهائية: نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه "النتائج المحددة سافلا للأداء".

- المهارة تحقق النتائج بثبات: نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا.

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

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

#### ب- تصنيف المهارات الرياضية

هناك العديد من التصنيفات الخاصة بالمهارات الرياضية، ومنها: (عسيري، 2018، ص 145).

- مهارات كيفية: مثل المهارة في استخدام لغة وأسلوب الرياضيات في التعبير والشرح وإدراك المفاهيم ذات الطابع الكيفي البعيد عن العمل الكمي، مثل إدراك مفاهيم المجموعة

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

والمجموعة الخالية، وإدراك الفرق بين العامل والأس دون تطبيقها في عمليات حسابية أو جبرية.

- مهارات أدائية: مثل مهارة الربط بين المواقف العملية والمواقف الرياضية من حيث ترجمتها إلى علاقات ونماذج رياضية أو إلى عمليات إجرائية، ومن أمثلتها حل المشاكل اللفظية وترجمة العلاقات إلى صور رياضية.

- مهارات كمية: مثل المهارة في قراءة وكتابة الأعداد وإجراء العمليات الحسابية والجبرية.

- مهارات عملية: مثل المهارة في استخدام الأدوات الهندسية العملية بصفة عامة، والرسم باستخدام الأدوات الهندسية.

- مهارات متعلقة بالشكل: المهارة في التعرف على استخدام خواص الأشكال بصفة عامة والأشكال الهندسية بصفة خاصة، وتتلخص في معرفة الخواص الهندسية والمصطلحات المتعلقة ببعض الأشكال.

### 3-3- المهارات القاعدية لكرة القدم

تختلف المهارات القاعدية لكرة القدم من مهارات بدون كرة، ومهارات بالكرة ويمكن ابرازها كما يلي:

### 3-3-1- المهارات القاعدية بدون كرة

تعرف بالحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة بدون استعمال الكرة ومن أهم هذه الحركات مهارة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو جانبي أو خلفي إضافة إلى مهارة الوثب ومهارة التمويه والخداع بالنظر وبالجدع. وتعتبر هذه المهارات الأساسية بدون كرة أو المهارات البدنية مهمة جدا عند لاعبي كرة القدم إذا علمنا أن يجري بدون كرة حوالي 98 من زمن المباراة أي أن اللاعب يلمس الكرة حوالي 90 ثانية إلى 150 ثانية حسب دوبلر (1988)، مومبارتس (1996) من مجموع الوقت المخصص للمباراة. وتتمثل في: (خروبي، 2020، ص 88).

أ- مهارة الجري: تتميز مهارة جري لاعب كرة القدم بمميزات خاصة فخطوات تكون قصيرة دون رفع الركبة لكي تسمح لمركز ثقل الجسم من تسهيل عملية الإستعمال السريع للكرة. إن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه، فهو لا يجري بإيقاع منتظم، وإنما يغير من سرعته باستمرار وفقا للمقتضيات تحركه في الملعبان جري اللاعب يكون متنوع يتميز بالانطلاقات التسارع الجري بشدة عالية المسافات تقدر في الغالب ما بين 5 إلى 30 متر.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

ب- **الوثب:** يتطلب ضرب الكرة بالرأس مقدرة عالية من الإتقان، إضافة إلى قدرته على الوثب بطريقة سليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف أو من الوثب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو إلى الخلف.

ج- **الخداع والتمويه:** تعتبر مهارة الخداع والتمويه من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة وهي القدرة على أداء حركات الخداع بالذرع والرجلين، ويخص خاصة لاعبو الدفاع والهجوم، فتغيير المهاجم لسرعته وإتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانباً ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي.

د- **وقفة لاعب الدفاع:** إن الوضعية الدفاعية المثالية للاعب أثناء الوقوف يجب أن تكون رجليه مفتوحة قليلاً والساقان مثنية على الركبة والكعبين مرفوعين عن الأرض وبالتالي يكون مركز الثقل متجه نحو الأسفل إضافة لتمكين العضلات بأن تكون مهيئة لأخذ جميع الإتجاهات وبدون تضييع الوقت. (خروبي، 2020، ص 89).

### 3-3-2- المهارات القاعدية في كرة القدم بالكرة

أ- **التمرير:** يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية استخداماً في كرة القدم، حيث تستخدم هذه المهارة وبكثرة في المباريات، والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم. وهي: (خروبي، 2020، ص 89).

✚ **التمرير بباطن القدم الداخلي:** التمرير بباطن القدم يعتبر من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة، وأحياناً يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة.

✚ **التمرير بوجه القدم الخارجي:** يستخدم هذا النوع من التمرير لإتمام التمريرات الطويلة، كذلك يمكن استخدامه في التهديد من مسافات بعيدة. وعند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يقوم اللاعب بالاقتراب من الكرة وفي خط مستقيم، بحيث توضع القدم الثابتة بجانب الكرة ويشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي تمرر إليه الكرة، وتمرجح الرجل الضاربة للخلف والأمام لضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم من منتصفها، هذا وتستمر الرجل الضاربة للكرة في مرجحتها بعد ضرب الكرة، على أن يقع النظر على الكرة لحظة ضربها.

✚ **التمرير بوجه القدم الداخلي:** تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في حالات لعب الكرات العالية، إذ يستخدم فيها اللاعب الجزء الداخلي الأمامي من القدم التي تمرر الكرة والتي غالباً ما يتميز بأدائها وبإتقان تام لاعبو الأجنحة، هذا ويمكن

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

استخدامها في الركلات الركنية. ويراعى الالتزام بجميع ما ورد في المهارة السابقة، غير ان وجه الاختلاف ينحصر في تعديل وضع القدم بحيث يكون التمرير بباطن القدم، هذا مع ضرورة الاحتفاظ بالتوازن وتعديل وضع حركة مفصل القدم حيث اتجأه للخارج.

إن ضرب الكرة هي عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة تستعمل مهارة ضرب الكرة بالقدم لغرضين أساسيين، أولهما التمرير والمناولة بين اللاعبين وثانياً للتصويب في المرمى للتسجيل، كما تستخدم أحياناً في إبعاد الكرة عند التهديد من طرف الخصم دون أن ننسى إستعمالها في تنفيذ الضربات الخاصة كضربة الجزاء والضربات الحرة.

تنقسم التمريرات من حيث الطول إلى:

التمريرات القصيرة.

التمريرات المتوسطة.

التمريرات الطويلة.

وتنقسم التمريرات من حيث الإرتفاع إلى: (خروبي، 2020، ص 90).

التمريرات العالية.

التمريرات النصف عالية.

التمريرات الأرضية

### ب- التصويب

- التصويب بإحدى القدمين: يعتبر التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة القدم، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في اجادة اللعبة لآبد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بالقدمين أو بالرأس، وذلك بتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس. ويكون من خلال: (خروبي، 2020، ص 91).

الاقتراب إلى الكرة في خط مستقيم من مسافة مناسبة.

وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مسافة مناسبة منها، على أن يشير من القدم إلى المكان الذي ستوجه إليه الكرة.

أثناء أداء الخطوة السابقة تكون الرجل التي ستقوم بأداء التصويب قد مرجحت للخلف من مفصل الفخذ على ان يكون بها انثناء من مفصل الفخذ وكذلك من مفصل الركبة، وفي نفس الوقت يميل الجزء العلوي من الجسم (الرأس والصدر) إلى الخلف قليلاً.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

➡ مرحة الرجل الضاربة للأمام على أن يضرب وجه القدم الأمامي منتصف الكرة وهو مدور ومشدود وثابت في الوقت الذي يندفع فيه الجزء العلوي من الجسم للأمام. ➡ أثناء ضرب الكرة يجب أن تعمل الذراعين على حفظ اتزان الجسم ويكون النظر موجهاً على الكرة لحظة ضربها.

- **التصويب بالرأس:** يعتبر التصويب بالرأس بمثابة السلاح الثاني للاعبين في كرة القدم، كما يعتبر العامل الأول عندما تكون الكرة مرتفعة سواء كانت بالنسبة للاعب الدفاع أو الوسط أو الهجوم، إذ إنه من الصعوبة الوصول للكرة العالية بالقدم، وعليه فإن اجادة هذا النوع من المهارات في كرة القدم يعتبر شرطاً ضرورياً وأساسياً لكل من يريد أن يتعلم ويتقن مهارات تلك اللعبة ويمارسها.

وهناك عدة أساليب للتصويب بالرأس وقبل التطرق لها يجب توضيح الوصف الحركي المهارة ضرب الكرة بالرأس بشكل عام، إذ تضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة)، وهي تلك المنطقة المحصورة بين المساحة فوق الحاجبين وأسفل منبت الشعر، غير ان هناك مواقف متغيرة تحتم على اللاعب استخدام الجزء الجانبي من الجبهة أو قمة الرأس عند تصويب الكرة.

- ضرب الكرة بالرأس: تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم، حيث غالباً ما تسجل اهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصاً عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى.

حيث تمسك الكرة باليدين أمام الرأس مع وضع احدى القدمين أماماً والأخرى خلفاً، يحرك الجذع للخلف مع ثني خفيف في الركبتين، ثم يميل الجذع للأمام أثناء ضرب الكرة بالجبهة، مع استمرار حركة الجذع للأمام المرحلة ما قبل فقدان الاتزان. (خروبي، 2020، ص 92).

### ج- السيطرة على الكرة

تعد السيطرة على الكرة احدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، وهي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بصورة متدرجة أو عالية، وتتطلب عملية السيطرة على الكرة ان تتوافر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

وهناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب ان يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي: (زموري، ص 38).

- ✚ ان يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- ✚ التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها اليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- ✚ الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز.
- ✚ ان يقرر بسرعة في وقت مبكر اي جزء من اجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ✚ يجب على اللاعب قبل استلامه الكرة والسيطرة عليها ان يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

**د- ضرب الكرة بالرأس:** لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء في فترات كثيرة منها لذلك فلعبة الكرة بالرأس بهدف التميرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية امام المرمى بواسطة المدافعين تعتبر كلها متطلبات مهارية ضرورية خلال المباراة. يقترب اللاعب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يقوم فيه بالارتقاء ليرتفع جسمه عن الأرض عاليا، ويدفع مشط قدم الارتقاء الأرض ليرتفع جسم اللاعب الأعلى ويندفع الجزء العلوي من الجسم الى الخلف على ان تقود الرأس هذا الاندفاع. ثم تندفع الرأس مرة أخرى للأمام لتقابل جبهة الرأس في منتصفها والعينان مفتوحتان والفم مغلق والرقبة مشدودة على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وعند الهبوط تنثني الركبة الامتصاص الصدمة الناتجة عن ارتطام الساقين بالأرض. (زموري، ص 39).

**و- المراوغة:** المراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع يضغط عليه. والمراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم. ولنجاح المراوغة لا بد ان تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماما على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة. (زموري، ص 39).

**هـ مهاجمة الكرة:** مهاجمة الكرة تعني محاولة الاستحواذ على الكرة التي في حوزة المنافس او تشتيتها او استخلاصها منه أو حتى اذا كانت في طريقها اليه. ولم تعد اجادة مهارة المهاجمة قاصرة على اللاعبين المدافعين فقط ولكن اجادتها أصبح امرا اساسيا للاعبي الهجوم والدفاع في الكرة الحديثة حتى يكتمل الأداء المهاري للاعبين. وتقسم المهاجمة إلى ثلاثة أنواع هي: (زموري، ص 39).

✚ مهاجمة الكرة من الأمام.

✚ مهاجمة الكرة من الجانب.

🏆 مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلقة.

ي- **رمية التماس:** حدد قانون كرة القدم طريقة اداء رمية التماس اذ يجب على الرامي ان يواجه الملعب وقدماه خارج خط التماس ويجب اثناء ذلك ان يكون جزء من كلتا قدميه ملامستين للأرض ويجب ان ترمى الكرة من فوق الرأس باستخدام اليدين معا. ولرمية التماس أنواع مختلفة أهمها: (زموري، ص 39).

🏆 رمية التماس من الاقتراب.

🏆 رمية التماس من الوقوف.

### ن- مهارات حارس المرمى

لحارس المرمى مهارات أساسية ومهمة في لعبة كرة القدم وهي:

- **التحرك في المرمى:** يجب ان حارس المرمى في مرماه طبقا لتحرك الكرة اثناء تواجدها مع المنافسين أو الزملاء بحيث يكون مواجهها لها. كما يجب أن يضع في اعتباره أن تحركه يكون بخطوات جانبية وفي كل حالة يجب عليه ان يقف في منتصف الزاوية بينها وبين قائمي المرمى.

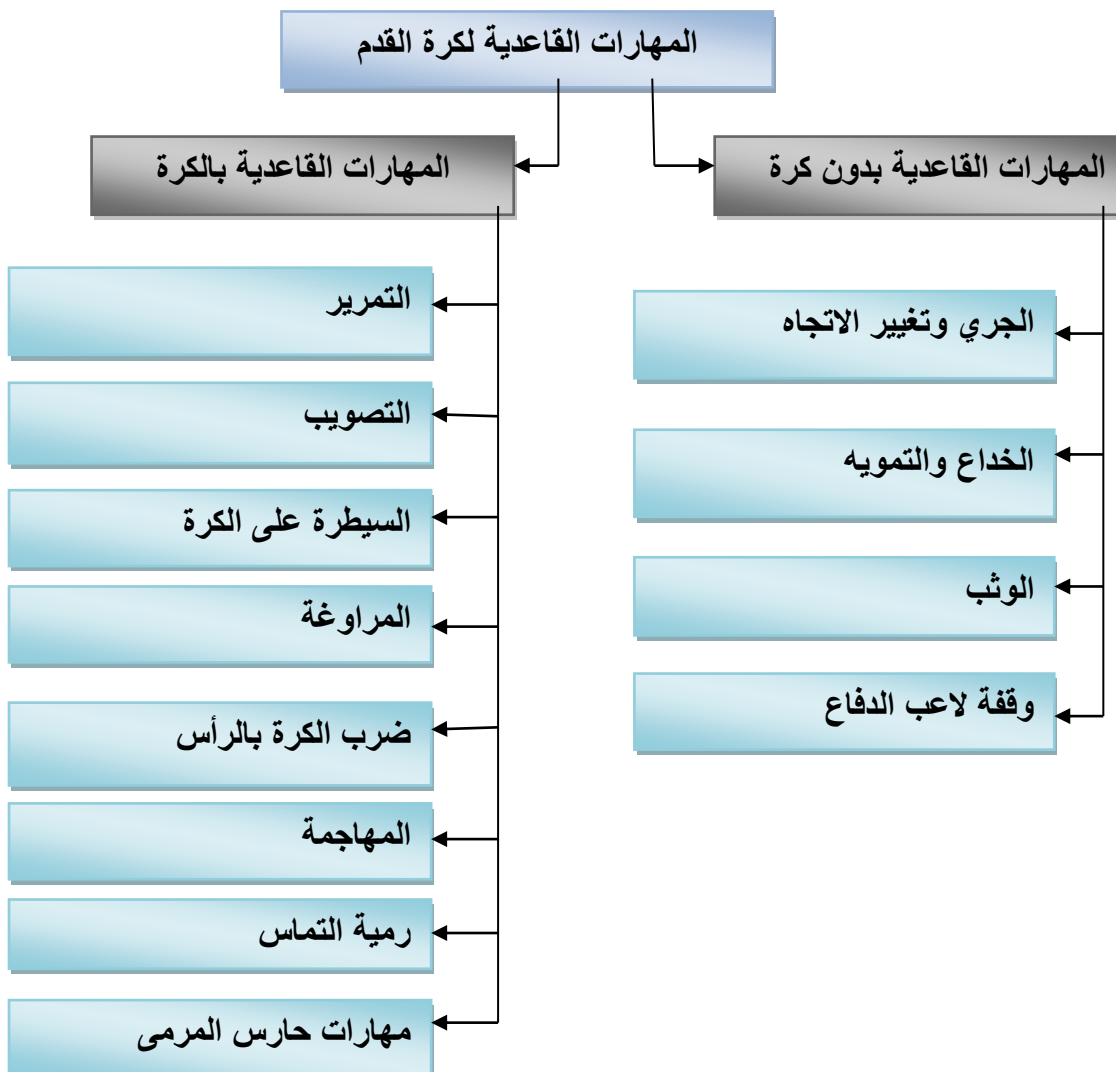
- **الامساك بالكرة:** يجب ان تواجه راحة اليدين الكرة والاصابع مفتوحة اثناء مسك الكرة على ان تقابل الاصابع الكرة كالسلة لامتصاص قوتها. كما يجب أن يكون جسم اللاعب خلف الكرة وذلك عند الامساك بها ليكونا خط دفاع ثانيا بعد اليدين. وإذا ما امسك الحارس بالكرة بعيدة عن جسمه فعليه أن يضمها إليه سريعا كلما أمكن ذلك. ويختلف الامساك بالكرة باختلاف ارتفاعها كما يلي: (زموري، ص 41).

🏆 الامساك بالكرات الارضية.

🏆 الامساك بالكرات متوسطة الارتفاع.

🏆 الامساك بالكرات العالية فوق الرأس.

الشكل رقم (03): المهارات القاعدية لكرة القدم



المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على المعلومات السابقة.

### المبحث الثاني: الدراسات السابقة والتعقيب عليها

حتى يستطيع الباحث دراسة موضوع بحثه وتقديم المعرفة العلمية القيمة لابد له التوجه للتعرف على مختلف الدراسات السابقة والتي لها دورا في شتى للمجالات البحثية المختلفة، اذ يسعى الباحث الى جمع العديد من الدراسات التي لها علاقة مع موضوع دراسته الحالية سواء كانت دراسات عربية، أو دراسات أجنبية، من خلال التعريف بصاحب الدراسة وطبيعة دراسته، وذكر هدف الدراسة والمنهج وأهم النتائج المتوصل اليها، لذا حاولنا خلال هذا المبحث عرض هذه الدراسات مع تحليلها، وفي الأخير نحاول التعقيب على هذه الدراسات بمقارنتها مع الدراسة الحالية.

#### 1- الدراسات السابقة باللغة العربية

- دراسة رقم 01: حفاف بلقاسم، بوعمامة يحي، تحت عنوان: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (دقة التسديد، التمير الطويل، رمية التماس)، مذكرة الماستر في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور – الجلفة، 2017/2016.

تهدف هذه الدراسة معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى، ومعرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس وكذا في تحسين مهارة التمير الطويل. لذا تم طرح الإشكالية التالية:

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

وللإجابة على الإشكالية المطروحة وتحقيق الأهداف اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي الذي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال. كذلك تكونت عينة الدراسة 24 لاعبا من فئة الناشئين بنادي أكاديمية الجلفة لكرة القدم، وكانت عينة قصدية، وتم الاعتماد على برنامج رياضي واستعمال اختبار قبلي وبعدي على المجموعة.

وتوصلت الدراسة إلى نتائج مختلفة أهمها أن التدريب الدائري أدى إلى تطور التمير الطويل، وأن التدريب الدائري أدى إلى تطور رمية التماس، وكذا أن التدريب الدائري أدى إلى تطور الدقة في التسديد نحو المرمى.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

- دراسة رقم 02: مسعي محمد رضا، تحت عنوان: أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من (16-14) سنة (دراسة ميدانية لفريق سيدي بوزيد أولاد جلال ولاية بسكرة فرع كرة اليد صنف (16-14) سنة)، مذكرة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي، قسم التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2016-2017.

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد، وتجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى الناشئين. كما تهدف إلى تحسين المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب ومحاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبين كرة اليد. لذلك تم طرح الإشكالية التالية:

هل طريقة التدريب التكراري لها أثر في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من (16-14) سنة؟

واعتمد الباحث في بحثه على استعمال المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته، وفي الجانب الميداني اعتمد على مجموعة من الاختبارات، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة الناشئين من (16-14) سنة للاعبين كرة اليد، وتم اختيارها بطريقة عشوائية وذلك لملائمة موضوع الدراسة.

وتوصل الباحث في الأخير الى نتائج عديدة أهمها ان طريقة التدريب التكراري لها أثر في تحسين صفتي القوة والسرعة في كرة اليد لدى الناشئين، كما أحدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تبد اي تحسن ملحوظ. وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لصالح المجموعة الشاهدة في تحسين صفتي السرعة والقوة.

- دراسة رقم 03: عقيل حسن فالح، تحت عنوان: تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 15، العدد 1، الجزء 2، نيسان 2015.

تهدف هذه الدراسة للتعرف على طريقة إعداد مناهج تدريبية بالتدريب الدائري بالأساليب (المركب -كورفر - اللعب)، والتعرف على تأثير التدريب الدائري بالأساليب المركب كورفر اللعب في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية، وكذلك التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية بين المجاميع التجريبية في

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

القدرات البدنية والمهارات الأساسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية. ولهذا تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل إن هذه التدريبات تتماشى مع مميزات وخصائص لعبة كرة القدم البدنية والمهارية؟ أيهما أفضل وأكثر انسجاماً في التدريب الدائري الأسلوب المركب أم كورفر أم اللعب؟

واعتمد الباحث في الإجابة على اشكاليته على المنهج التجريبي، بينما تكونت عينة الدراسة من مجموعة من لاعبي الشباب لأندية (الجنوب، البحري، الميناء) والذي بلغ ثلاثة مجموعات تتضمن كل مجموعة 16 لاعب، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وتوصلت الدراسة بأن الأساليب التدريبية (المركب، كورفر، اللعب) منسجمة مع طبيعة والية التدريب وفق شروطه وأهدافه، كما أن أسلوب اللعب هو الأفضل في تطوير تحمل الأداء من بقية الأساليب، كما أظهرت النتائج بأفضلية أسلوب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة عن بقية الأساليب، وأخيراً يتبين أن الأسلوب المركب أكثر الأساليب التدريبية تكيفاً وانسجاماً في تطوير المتغيرات البيوكيميائية قيد الدراسة بسبب الأحمال والشدد والصفات البدنية التي يساهم هذا الأسلوب في تطويرها مما ينعكس ذلك على الوظائف الحيوية للجسم.

- دراسة رقم 04: سنوسي عبد الكريم، حرباش إبراهيم، بن قوة علي، مزوز غوثي، تحت عنوان: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد الخامس، 2018.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم. كما تهدف إلى تصميم وحدات تدريبية مهارية بأسلوب المنافسة لتطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم. وبذلك تم طرح الإشكالية التالية:

هل التدريب بأسلوب المنافسة يؤثر على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة؟

واعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك تماشياً مع طبيعة المشكلة المطروحة الزامية إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي بأسلوب المنافسة مقترح في كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من 20 لاعبا، وعينة الدراسة الضابطة من 20 لاعبا من ملعب الاخوة براسي بسعيدة، وتم الاعتماد على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية في الجانب الميداني.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

وفي الأخير تم التوصل إلى النتائج التالية حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية.

- دراسة رقم 05: أحمد مروان، فيرم الطيب، حميدات ميسوم، تحت عنوان: أسلوب التدريب الدائري وأثره في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 08، العدد 03، 2021.

تهدف هذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى، وكذا معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس. أيضا التعرف على مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل. لذلك تم طرح التساؤل التالي:

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

وقد اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، واستخدم عينة مقصودة تقدر بحجم 24 لاعبا من فئة الناشئين بنادي أكاديمية الجلفة لكرة القدم، بعد استبعاد حارسي المرمى ومن ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين، واحدة ضابطة (12 لاعب) والأخرى تجريبية (12 لاعب).

وتوصلت الدراسة الى أن هناك دور كبير لطريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية، ومن خلاله تم ملاحظة أن أغلب المدربين يستعملون هذه الطريقة التي تساعدهم في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم، لارتباطها بصحة الرياضيين وكذلك لارتباطها المباشر بمستواهم وإنجازاتهم الرياضية.

### 2- الدراسات السابقة باللغة الأجنبية

- دراسة رقم (01): جاكوب بارون، وأنا بيانيك، وأندريه إس. سويناريو، وتوماس غابريش، وأركاديوس ستانولا، تحت عنوان: تأثير التدخل التدريبي الوظيفي لمدة 12 أسبوع على سرعة لاعبي كرة القدم الشباب، المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة، 2019.

Jakub Baron, Anna Bieniec, Andrzej S. Swinarew, Tomasz Gabryś, Arkadiusz Stanula, Effect of 12-Week Functional Training Intervention on the Speed of Young Footballers, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019.

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

تهدف هذه الدراسة الى الحالة الوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب باستخدام اختبارات مختارة لبروتوكول شاشة الحركة الوظيفية (FMS)، فضلا عن تأثير 12 أسبوعا من التدريب الوظيفي على معلمات السرعة. ومحاولة التعرف على مدى تأثير التدخل التدريبي على سرعة لاعبي كرة القدم. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي المقارن وكذا المنهج التجريبي للإجابة على إشكالية الدراسة.

في حين تكونت عينة البحث من 20 لاعب كرة قدم شاب ذو قدرة تنافسية عالية (تحت 17 عامًا). وتم إجراء المشروع البحثي على مرحلتين: في الجزء الأول من الدراسة تم إجراء التقييم الوظيفي باستخدام اختبار FMS، ثم تم قياس معلمات السرعة باستخدام نظام Microgate الكهروضوئي.

وتوصل الباحثين في الأخير إلى نتائج مختلفة أهمها أن هناك تحسناً كبيراً في الحالة الوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب بعد اجراء برنامج التدريب الوظيفي، وكان هناك أيضاً تحسن في معايير التسارع والسرعة حيث بعد اجراء عليه قياس قطع مسافة معينة نلاحظ تحسن كبير للاعبى كرة القدم، ولكن لم يكن هناك تحسن في التسارع لذا ينبغي اعتماد جدول تدريب مناسب، بناءً على نتائج FMS، في برنامج التدريب السنوي لتحسين المهارات الحركية الأساسية للاعبى كرة القدم وتقليل إصاباتهم.

- دراسة رقم (02): أحمد أتلي، تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي أساسي مطبق على لاعبي كرة القدم على بعض مؤشرات الأداء، مجلة القضايا التربوية، المجلد 07، العدد 01، 2021.

Ahmet Atlı, The Effect of a Core Training Program Applied on Football Players on Some Performance Parameters, Journal of Educational Issues, Vol 7, No 1, 2021.

يهدف الباحث في هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي أساسي تم تطبيقه على لاعبي كرة القدم على بعض معايير الأداء، والتعرف على برنامج تدريبي ومدى أهميته على لاعبي كرة القدم، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي والمنهج المقارن لتحقيق أهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 40 لاعب كرة قدم، تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عامًا، حيث تمثلت في 20 رياضياً في المجموعة التدريبية و20 رياضياً في المجموعة الضابطة. وتم الاعتماد على برنامج يتضمن القفز العمودي وخفة الحركة والمرونة.

في الأخير توصل الباحث الى وجود فرق ذو دلالة إحصائية في قيم الاختبار القبلي والاختبار البعدي للقفز العمودي للمجموعة التدريبية في المجموعة الضابطة، ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قيم الاختبار القبلي والاختبار البعدي للقفز العمودي. وقد وجد

## الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

فرق ذو دلالة إحصائية في قيم الاختبار القبلي والاختبار البعدي لسرعة 30 متر للمجموعة التدريبية في المجموعة الضابطة، لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قيم الاختبار القبلي والاختبار البعدي لسرعة 30 متر. وقد وجد فرق ذو دلالة إحصائية في قيم الاختبار القبلي والبعدي لخفة الحركة للمجموعة التدريبية في المجموعة الضابطة، لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية في قيم الاختبار القبلي والبعدي لخفة الحركة.

- دراسة رقم (03): محمد جاسم محمد، ايدا طارق حسان، تحت عنوان: تأثير التمرينات الخاصة في اختبارات المهارات بكرة القدم للاعبين الشباب، مجلة التربية البدنية، المجلد 36، العدد 01، 2024.

Muhammad Jassim Muhammad, Uday Tariq Hassan, The Effect of Special Exercises in Soccer Skill Tests for Young Players, Journal of Physical Education Volume 36, N° 1, 2024.

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية الجانب المهاري في الجانب الكروي لدى اللاعبين الناشئين بعمر (15) سنة لأن هذه المهارات هي الأساس للاعب في بداية الطريق نحو تطوير باقي المهارات. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي للإجابة على الإشكالية المطروحة. في حين تكونت عينة الدراسة من 20 لاعبي شباب نادي الكهرباء بعدد 10 لاعبين (المجموعة الضابطة). وشملت الدراسة كذلك 10 من لاعبي كرة القدم الشباب من نادي الزوراء. حيث تم تصميم مجموعة من التمارين الخاصة وتطبيق البرنامج لتنمية المهارات الأساسية (التمرير، المراوغة، المراوغة والتسجيل) لمدة (8) أسابيع تليها اختبارات لقياس التغير الحاصل للاعبين ومدى استفادتهم من البرنامج.

ونجد في الأخير أن الباحثان توصلا إلى أنه بعد جمع البيانات ومعالجتها باستخدام العمليات الإحصائية المناسبة استنتج وجود ضعف في الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم الشباب وأن برنامج التدريبات الخاصة المقترح له دور فعال في تطوير هذه المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب. وأظهرت النتائج كذلك أن اللاعبين كانوا قد عملوا بجهد مع المدرب وتطبيق البرنامج الذي كان له أثر كبير في تحسين مهاراتهم.

### 3- التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال تحليل الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة نحاول تقديم أهم ما يميز هذه الدراسات عن الدراسة الحالية:

- حاولت معظم الدراسات معالجة أثر أسلوب التدريب الدائري في تعليم بعض مهارات كرة القدم، هذا ما ساعدنا في التعرف على مختلف المهارات الأساسية اللازمة لتعليم كرة القدم.

- اعتمدت الدراسات على فئة أصغر لكرة القدم والتي تعتبر فئة مهمة من الشباب وهي لاعبي كرة القدم.

- التعرف على بعض الرياضات وأثر التدريب الدائري عليها، منها كرة القدم، كرة اليد ...

- بعد تحليل الدراسات التي تتعلق بالدراسة الحالية تعرفنا على مهارات كرة القدم لفئة الشباب والفرق بين تدريب هذه الفئة وفئة الأصغر في دراستنا الحالية.

- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات (حفاف بلقاسم، بوعمامة يحي) (أحمد مروان، فيرم الطيب، حميدات ميسوم) من حيث موضوع الدراسة والمتمثل في المهارات القاعدية لكرة القدم لفئة أصغر إلا أن دراسة (عقيل حسن فالج) اهتمت بنفس المتغيرات إلا أنها عالجت فئة الشباب، بينما اختلفت مع دراسة (مسعي محمد رضا) والتي تناولت أسلوب التدريب التكراري وأثره في تطوير كرة اليد، واختلفت مع دراسة (سنوسي عبد الكريم، حرباش إبراهيم، بن قوة علي، مزوز غوثي) التي تناولت التدريب بأسلوب المنافسة لتطوير المهارات القاعدية لكرة القدم، واختلفت مع الدراسات (جاكوب بارون، واخرون) التي اهتمت بدراسة التدخل التربوي الوظيفي لمدة 12 أسبوع لزيادة سرعة لاعبي كرة القدم، (أحمد أتلي) (محمد جاسم محمد، ايدا طارق حسان) التي اهتمت بدراسة بعض الأساليب التدريبية في تحسين أداء لاعبين كرة القدم.

- كما تشابهت كل الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في اعتمادهم على المنهج التجريبي لأنه المنهج المناسب لهذه الدراسات، كما تشابهت الدراسة الحالية في عينة الدراسة مع كل الدراسات السابقة وهي لاعبي كرة القدم، إلا أنها اختلفت مع دراسة (مسعي محمد رضا) التي تكونت عينتها لاعبي كرة اليد. كما تشابهت كل الدراسات مع الدراسة الحالية بالاعتماد على العينة القصدية وهي المناسبة، إلا أنها اختلفت مع دراسات (مسعي محمد رضا) (عقيل حسن فالج) التي اعتمدت على العينة العشوائية.

تعتبر خطوة تحليل الدراسات السابقة ومعالجتها من أهم ما يقوم به الباحث في دراسته، حيث من خلالها يتم التعرف على نقائص الدراسات الأخرى وتفادي التكرار أو محاولة تقديم برامج جديدة.

توصلنا خلال هذا الفصل إلى أن التدريب الدائري يعتبر من أهم الأساليب التي يمكن المدرب الاعتماد عليها في تدريب لاعبي كرة القدم وخاصة فئة الناشئين (فئة أصاغر)، حيث يعد التدريب الدائري أداة فعالة لتحسين المهارات القاعدية في كرة القدم، من خلال دمج التمارين المتنوعة التي تستهدف القوة، التحمل، والسرعة، يساعد التدريب الدائري اللاعبين على تطوير لياقة بدنية شاملة تعزز من أدائهم في الملعب، بالإضافة إلى تحسين التحمل القلبي التنفسي والقدرة على التحرك بسرعة وبكفاءة، حيث يسهم هذا النوع من التدريب في تحسين المهارات القاعدية مثل التحكم بالكرة، التمير، والتسديد، والمراوغة، وبفضل مرونته يمكن تصميم برامج تدريب دائرية تناسب مختلف مستويات اللاعبين، مما يجعلها خياراً مثالياً لتطوير الأداء الكروي على كافة الأصعدة.



# الفصل الثالث الدراسة التطبيقية

بعد التطرق في الفصول السابقة الى الجانب النظري الذي يتعلق بمتغيرات الدراسة والمتمثلة في (التدريب الدائري، كرة القدم، مهارات القاعدية لكرة القدم)، لذا سنحاول خلال هذا الفصل والذي يتضمن الدراسة الميدانية تطبيق ما سبق على أرض الواقع، وتأكيد صحة الفرضيات التي تم وضعها في الدراسة. وذلك من خلال اجراء دراسة ميدانية على عينة من اللاعبين الناشئين لكرة القدم نادي نجوم سيدي مخلوف بولاية الأغواط.

وعليه سنحاول التطرق إلى الطريقة المنهجية للدراسة وأدواتها من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية وخصائص العينة، والتطرق إلى منهج الدراسة ومجالاتها ومتغيراتها، وحاولنا عرض الاختبارات التدريبية التي اعتمدها الباحث المدرب خلال دراسته الميدانية، وأخيرا مناقشة فرضيات الدراسة. وهذا وفق إلى المباحث التالية:

- المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها

- المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة وفرضياتها

- المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

### المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها

بعد أن تطرقنا إلى الجانب النظري لهذه الدراسة سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة وأهم الأساليب للوصول إلى نتائج الدراسة والمتمثلة في المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات بهدف الوصول إلى النتائج وتفسيرها.

#### 1- الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث العلمي بالنسبة للباحث بهدف التعرف على الظروف المحيطة بالظاهرة التي سيتم دراستها بالإضافة إلى التقرب من أفراد العينة داخل ميدان البحث، هي دراسة ميدانية للتعرف على الظاهرة التي يريد الباحث دراستها باستعمال الوسائل التقنية للبحث تطبق عادة مع عينة صغيرة يحدد الباحث من خلالها مشكلة البحث ويصاغ الفرض بطريقة أكثر واقعية وتمكنه من اختيار أكثر وسائل صلاحية لدراستها كما أنها ترشده إلى الصعوبات الكامنة. (عبد الفتاح، 1994، ص 78).

للقيام بهذا البحث أجرينا دراسة استطلاعية في نادي نجوم سيدي مخلوف بولاية الأغواط خلال الفترة الممتدة من 2024/06 إلى 2024/08.

#### 2- منهج الدراسة

يعرف المنهج بأنه: "هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود وأن وظيفته في العلوم الاجتماعية استكشاف المبادئ التي تنظم الظواهر الاجتماعية والتربوية، والانسانية بصفة عامة وتؤدي الى حدوثها حتى يمكن في ضوءها تفسيرها وضبط نتائجها والتحكم بها". (غباري، أبو شعيرة، 2013، ص 98).

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه: "عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على اشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها". (دويدري، 2000، ص 183).

كما اعتمدنا في دراستنا كذلك على المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه: "يعتبر المنهج التجريبي في العلوم الانسانية والاجتماعية طريقة منظمة وهي سلسلة العمليات التي يتعين القيام بها وتجنب الأخطاء من أجل اختبار صحة الفرضية ويتطلب الأمر صياغة فرضيات والتحقق منها على أرض الواقع. وهي مجموعة من الاجراءات العلمية المنظمة التي تهدف إلى التسبب في الظاهرة أو بعض جوانبها بهدف دراسة سيرها وخصائصها ومحدداتها وآثارها عن طريق اختبار الفرضيات المستنبطة من الأطر النظرية أو من الاستدلال من الملاحظات الميدانية". (حفصي، عاشوري، 2020، ص 93).

### 3- متغيرات الدراسة

يعتبر المتغير هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان: (ثابت، 1984، ص 58).

3-1- المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع.

3-2- المتغير التابع: هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر تبعاً للمتغير المستقل. وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في التدريب الدائري.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في المهارات القاعدية (مهارة دقة التسديد نحو المرمى، مهارة التمرير الطويل، مهارة المراوغة) لكرة القدم فئة أصاغر.

### 4- مجالات الدراسة

4-1- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في نادي نجوم سيدي مخلوف بولاية الأغواط.

4-2- المجال الزمني: تمت الدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة ما بين 2024/06 إلى 2024/08.

4-3- المجال البشري: تم إجراء الدراسة على فئة أصاغر (أطفال 11-15 سنة) لنادي نجوم سيدي مخلوف بولاية الأغواط.

### 5- مجتمع الدراسة وعينته

يعرف مجتمع الدراسة على أنه: "مجموعة كلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة". (باشيوة وآخرون، 2010، ص 253).

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ويمثل مجتمع الدراسة في دراستنا هذه فئة الناشئين "بالأغواط" لكرة القدم وقد بلغ (24) لاعب لكرة القدم من نادي نجوم سيدي مخلوف بولاية الأغواط.

وتعرف العينة على أنها: "نموذج يشمل جانب أو جزء من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون مماثلة له بحيث تحمل صفات مشتركة وهذا النموذج أو الجزء يعني الباحث على دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات". (قندلجي، 2007، ص 157).

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

فتم الإعتماد في دراستنا على العينة القصدية والتي تعرف بأنه: " يكون الإختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه بحيث يحقق هذا الإختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة مثال ذلك اختيار الطلبة الذين تكون معدلاتهم في الامتحان النهائي جيد جدا فما فوق فقط لأن هدف الدراسة هو معرفة العوامل التي تؤدي إلى التفوق عند هذا النوع من الطلبة مثلا". (محمد در، 2016، ص 315).

ان الإختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه، ومقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا.

### 5-1- خصائص العينة

تعتبر فئة الأصاغر أو المرحلة العمرية الممتدة ما بين 11-15 سنة فهي مرحلة مهمة في حياة الفرد، إن شخصية الفرد هاته المرحلة تتميز بمجموعة من الخصائص التي من شأنها أن تؤثر عليه في حياته الشخصية والمهنية في المستقبل، وغالبا يكون الطفل في هاته المرحلة يتخذ قرارات بدون التخمين في النتائج.

#### أ- الخصائص الفيزيولوجية

ان أهم ما يميز الأطفال في هذه المرحلة النمو السريع لهم حيث يزداد معدل النمو في الطول والوزن بشكل ملحوظ، يمر الأطفال بما يعرف بـ "طفرة النمو" حيث يزداد طولهم بسرعة وخاصة في الأطراف. كذلك يبدأ الجسم في تطوير قدرة أكبر على التحمل والقوة البدنية، مما يمكن الأطفال من ممارسة أنشطة بدنية أكثر كثافة، حيث تبدأ تطور العضلات أكبر نتيجة لزيادة هرمون التستوسترون.

وتتحسن قدرة الأطفال على ممارسة الأنشطة البدنية المكثفة، كما يتحسن التوازن والتنسيق العضلي مع تقدمهم في هذه المرحلة. كما تتحسن المهارات الحركية الدقيقة والجسمية، مما يجعلهم أكثر قدرة على الأداء للأنشطة التي تتطلب مهارات دقيقة. وهناك زيادة سعة الرئتين التي من شأنها تحسين القدرة على ممارسة التمارين الرياضية والتحمل البدني، ويتمكن القلب من ضخ كميات أكبر من الدم، مما يعزز القدرة على التحمل واللياقة البدنية.

### ب- الخصائص النفسية

يمر الفرد خلال هذه المرحلة بالعديد من التغيرات حيث تعتبر مرحلة انتقالية في حياته، اذ يصبح يشعر بتطوير شعور قوي بالهوية والاستقلالية، ومحاولة اثبات الذات، كما يتأثر الفرد بشكل كبير بأراء ومواقف الاخرين لذا وجب على المدرب في هذه المرحلة محاولة التأثير عليه بشكل إيجابي ليساعده في ذلك على تحقيق أهدافه، كما تبدأ فكرة تطوير القدرة على التفكير المجرد وتبدأ الشخصية بالتأهيل والتشكل و رغبة الفرد تزداد من ناحية تجريب واختبار حدود القوة لديه.

### 5-2- تجانس عينة البحث

حاولنا خلال هذه الدراسة إيجاد التجانس بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة)، في أهم المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي، وقمنا بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، ولأجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء تكافؤ بين المجموعتين لضبط المتغيرات الآتية:

العمر (السن) مقاسا بالسنة.

الطول مقاسا بالسنتيمتر.

الوزن مقاسا بالكيلوغرام.

### أ- عرض وتحليل نتائج تجانس العينة للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (01): يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	154.12	5.81	- 0.52
الوزن	44	7.154	0.115
السن	14.54	0.612	0.678

من خلال نتائج الجدول السابق نجد مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية، حيث أن هذه المجموعة سجلت بالنسبة لمتغير الطول متوسط حسابي قدر بـ (154.12)، وانحراف معياري بلغ (5.81)، وأخيرا معامل الالتواء (- 0.52).

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

بينما تحصلت المجموعة التجريبية فيما يخص متغير الوزن على متوسط حسابي (44)، وانحراف معياري (7.154)، ومعامل الالتواء (0.115). وبالنسبة لمتغير السن فسجلت متوسط حسابي بلغ (14.54)، وانحراف معياري قدر بـ (0.612)، ومعامل الالتواء بلغ (0.678).

ب- عرض وتحليل نتائج تجانس العينة للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (02): يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	151.2	5.62	0.15
الوزن	44.3	6.11	0.3
السن	14.17	0.56	0.28

من خلال نتائج الجدول السابق نجد مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة، حيث أن هذه المجموعة سجلت بالنسبة لمتغير الطول متوسط حسابي قدر بـ (151.2)، وانحراف معياري بلغ (5.62)، وأخيرا معامل الالتواء (0.15).

بينما تحصلت المجموعة الضابطة فيما يخص متغير الوزن على متوسط حسابي (44.3)، وانحراف معياري (6.11)، ومعامل الالتواء (0.3). وبالنسبة لمتغير السن فسجلت متوسط حسابي بلغ (14.17)، وانحراف معياري قدر بـ (0.56)، ومعامل الالتواء بلغ (0.28).

### 6- أدوات جمع المعلومات

المتفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين:

- تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق بموضوع البحث.

- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة.

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا

ما يلي:

الملاعب.

لباس خاص بكرة القدم.

كرات قدم.

- ✚ شريط قياس.
- ✚ كرونومتر.
- ✚ أقماع.
- ✚ طباشير.
- ✚ استمارة التسجيل البيانات.
- ✚ المصادر والمراجع المختلفة.

### 7- الاختبارات المستخدمة

تتمثل في مختلف الاختبارات التي استخدمها الباحث في دراسته وتتمثل في:

#### 7-1- اختبار التسديد نحو المرمى

إن الهدف من هذا الإختبار هو قياس مهارة اللاعب في التسديد نحو المرمى.

- طبيعة الاختبار: يقوم المدرب بوضع 5 كرات أمامه، مع وضع كرونومتر في يده، وصفارة ليعلن وقت الانطلاق والانتهاء، وضع مدة زمنية تقدر بـ 1 دقيقة، ليقوم اللاعب بالتسديد في المرمى وإصابة الهدف على مساحة تبلغ 15 متر.

- طريقة تنفيذ الاختبار: يقوم المدرب بوضع 5 كرات أمامه، ويمسك الكرونومتر في يده ليعلن وقت الانطلاق بواسطة الصفارة والذي يقدر بـ 1 دقيقة وينطلق اللاعب بعدها بالتسديد نحو المرمى محاولة تسديد جميع ضرباته داخل المرمى خلال هذه المدة.

#### 7-2- اختبار دقة التمرير الطويل

إن الهدف من هذا الإختبار هو قياس المدرب مهارة التمرير الطويل للاعبين.

- طبيعة الاختبار: يقوم المدرب برسم مربع في الجهة اليمنى من الملعب بقياس  $12 \times 12$  متر، ويتم تعيين نقطة تبعد عن المربع بـ 20 متر، ويتم وضع أربع كرات في هذه النقطة.

- طريقة تنفيذ الاختبار: يحاول اللاعب ركل الكرة عاليا نحو المربع لتسقط فيه، وذلك بركل كرتين بالرجل اليمنى، وكرتين بالرجل اليسرى، حيث يجب أن تقع الكرات داخل المربع.

### 3-7- اختبار المراوغة

إن الهدف من هذا الاختبار هو قياس مهارة المراوغة.

- طبيعة الاختبار: يقوم المدرب بتقسيم المساحة إلى مربعات صغيرة بواسطة أقماع إلى 5 أجزاء وبين كل قمع تكون (90 سنتيمتر) ويكون ذلك في شكل نصف دائرة ويطلب من اللاعب المراوغة ضمن هذه الحدود دون فقدان الكرة.

- طريقة تنفيذ الاختبار: يقوم اللاعب بوضع الكرة أمام القمع الأول ويحاول تمرير الكرة بين هذه الأقماع ويجب أن يكمل هذه الأقماع دون تضييع الكرة شرط أن يكون الركل برجل واحدة.

### 8- أساليب المعالجة الإحصائية

8-1- أساليب الإحصاء الوصفي: وتم فيه استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

➤ **المتوسط الحسابي:** أبسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهمه.

➤ **النسب المئوية:** تم استخدام النسب المئوية لمعرفة مقدار التحسن.

➤ **الانحراف المعياري:** تم استخدامه للتعرف على مدى انحراف إجابات أفراد العينة لكل عبارة عن متوسطها الحسابي، ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح التشتت في إجابات أفراد العينة.

8-2- أساليب الإحصاء الاستدلالي: وتم فيه استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

➤ **معامل (ألفا كرو نباخ Alpha de cronbach)** لقياس الاعتمادية والثبات.

➤ **الاختبار الثنائي (T-TEST):** ويستخدم هذا الأسلوب في حسب دلالة الفروق ما بين متوسطي المجموعتين.

➤ **اختبار الالتواء skewners:** حتى نقول أن هناك توزيع طبيعي لعينات الدراسة يجب أن تكون قيمة اختبار الالتواء **Skewners** محصورة بين 3 و-3، أما إذا كانت خارج هذا المجال فإنه لا يوجد توزيع طبيعي لعينات الدراسة.

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

### المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة

بعد أن عرضنا في المبحث السابق إجراءات الدراسة من خلال بيان منهج الدراسة وتحديد مجتمعها وعيناتها وأداة الدراسة، نتناول في هذا المبحث نتائج الدراسة وتحليل وتفسير النتائج للإجابة على الأسئلة والتحقق من فرضيات الدراسة، ويليه ملخص بأبرز نتائجها ومقترحاتها.

#### 1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

##### 1-1- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى

الجدول رقم (03): نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
2.91	1.14	0.000	20	0.05	1	غير دالة احصائيا
2.91	1.14					

من خلال نتائج الجدول السابق نجد النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى والتي من خلالها نلاحظ أن المجموعة التجريبية تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ (2.91)، وانحراف معياري (1.14)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (2.91)، وانحراف معياري قدره (1.14)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.000)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (1) بدرجة حرية 20 وذلك تحت مستوى دلالة (0.05)، ونلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة، وهذا يدل على عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى.

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

### 1-2- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى

الجدول رقم (04): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	2.91	1.14	0.157	10	0.05	0.841	غير دالة احصائيا
الاختبار البعدي	0.07	1.742					

من خلال الجدول أعلاه نجد أنه يتضمن الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى، حيث نلاحظ أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (2.91) وقدر انحرافه المعياري (1.14)، بينما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (0.07) والانحراف المعياري (1.742)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.157)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.841) بدرجة حرية بلغت (10)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى.

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

### 3-1- الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى

الجدول رقم (05): الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
2.91	1.14	- 2.18	10	0.05	0.047	غير دالة احصائيا
- 0.78	1.14					

من خلال الجدول أعلاه نجد أنه يتضمن الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى، حيث نلاحظ أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (2.91) وقدر انحرافه المعياري (1.14)، بينما في الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي (- 0.78) والانحراف المعياري (1.14)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- 2.18)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.047) بدرجة حرية بلغت (10)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى.

### 4-1- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لدقة التسديد نحو المرمى

الجدول رقم (06): نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لدقة التسديد نحو المرمى

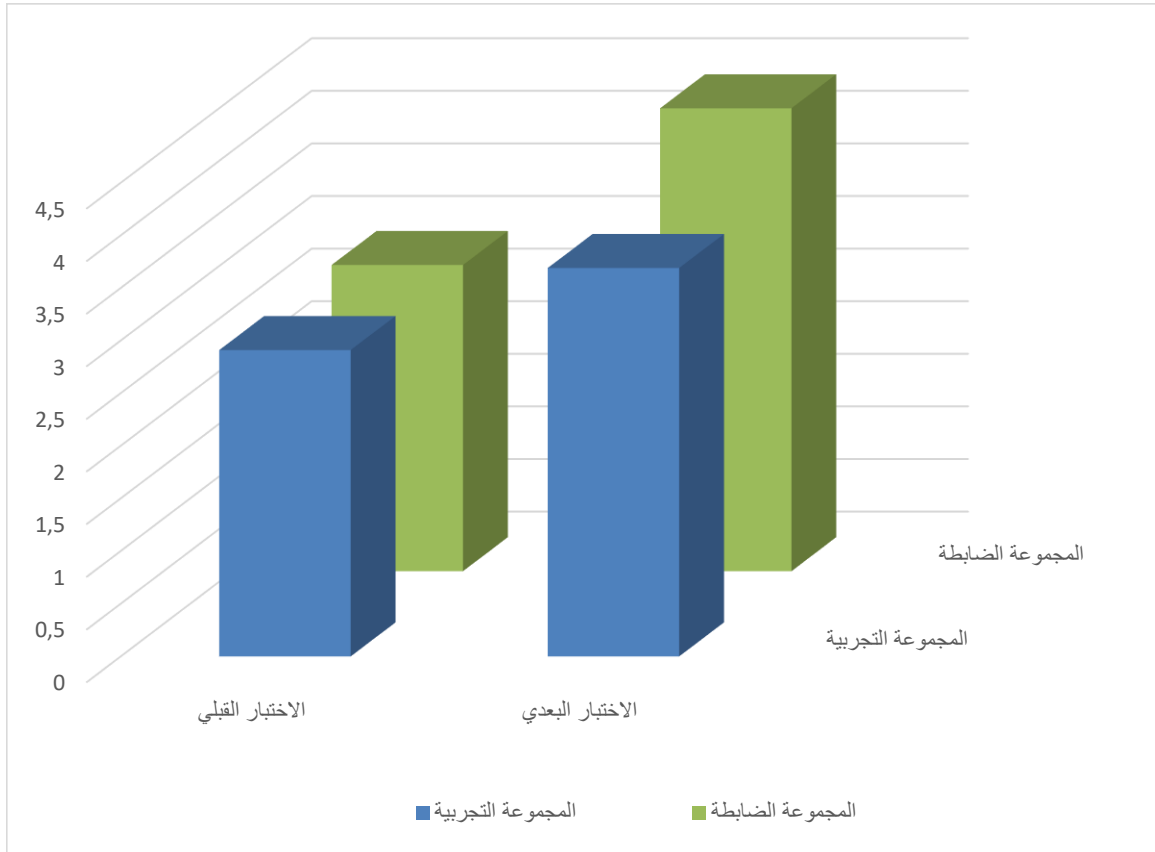
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
3.69	0.69	2.715	20	0.05	0.015	غير دالة احصائيا
2.84	0.97					

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

من خلال الجدول أعلاه نجد نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى، حيث سجلت المجموعة التجريبية متوسط حسابي بلغ (3.69)، وانحراف معياري قدر بـ (0.69)، بينما المجموعة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي (2.84)، وانحراف معياري بلغ (0.97)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.715)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.015) بدرجة حرية 20، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى.

والشكل البياني يمثل ذلك:

الشكل رقم (04): الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التسديد نحو المرمى



المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على Excel

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

### 2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

#### 2-1- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لتمرير الطويل

الجدول رقم (07): نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لتمرير الطويل

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
3.31	0.62	1.717	20	0.05	0.14	غير دالة احصائيا
2.76	1.02					

من خلال نتائج الجدول السابق نجد النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى والتي من خلالها نلاحظ أن المجموعة التجريبية تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ (3.31)، وانحراف معياري (0.62)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (2.76)، وانحراف معياري قدره (1.02)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.717)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.14) بدرجة حرية 20 وذلك تحت مستوى دلالة (0.05)، ونلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لتمرير الطويل.

#### 2-2- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتمرير الطويل

الجدول رقم (08): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتمرير الطويل

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
2.76	1.02	0.241	10	0.05	0.91	غير دالة احصائيا
0.95	1.25					

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

من خلال الجدول أعلاه نجد أنه يتضمن الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتمرير الطويل، حيث نلاحظ أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (2.76) وقدر انحرافه المعياري (1.02)، بينما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (0.95) والانحراف المعياري (1.25)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.241)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.91) بدرجة حرية بلغت (10)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لتمرير الطويل.

### 2-3- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتمرير الطويل

الجدول رقم (09): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتمرير الطويل

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	3.31	0.62	- 4.24	10	0.05	0.002	غير دالة احصائيا
الاختبار البعدي	- 1.03	0.73					

من خلال الجدول أعلاه نجد أنه يتضمن الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتمرير الطويل، حيث نلاحظ أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (3.31) وقدر انحرافه المعياري (0.62)، بينما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (- 1.03) والانحراف المعياري (0.73)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- 4.24)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.002) بدرجة حرية بلغت (10)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، فنلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لتمرير الطويل.

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

4-2- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لتمير الطويل

الجدول رقم (10): نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لتمير الطويل

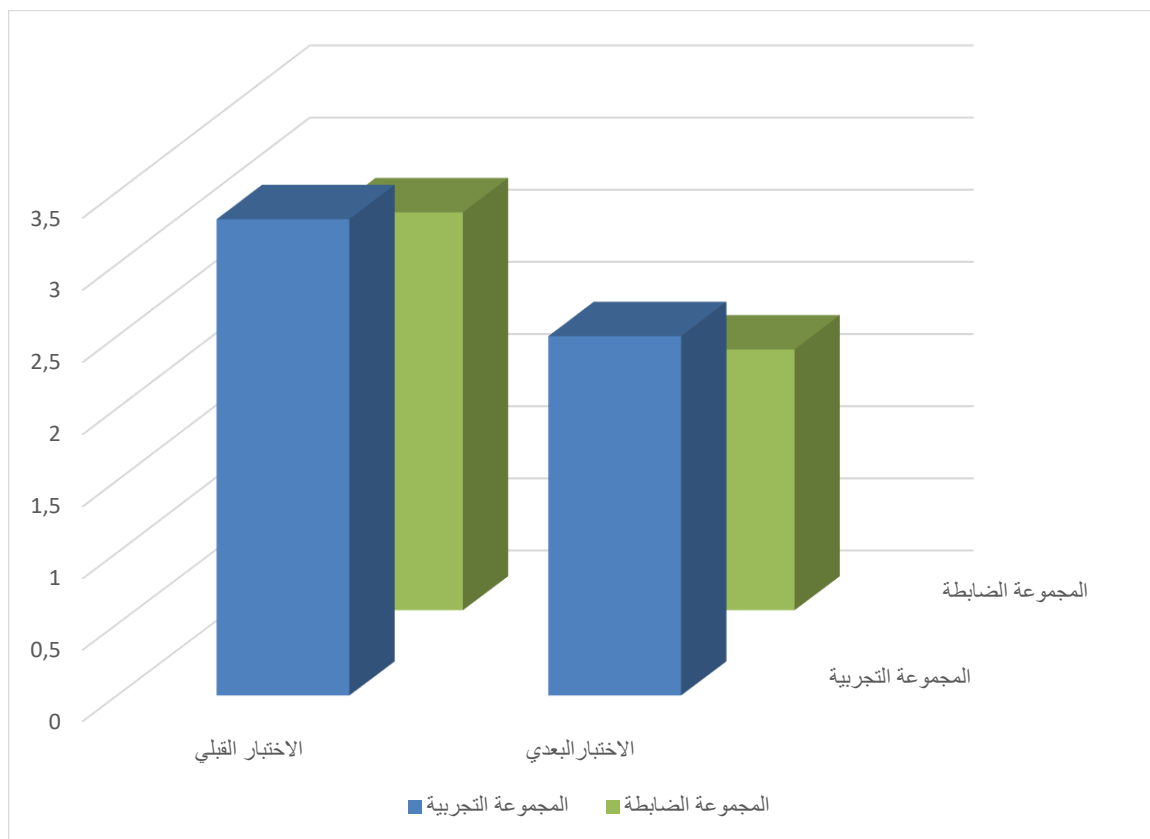
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المجموعة التجريبية	4.34	0.47	6.259	20	0.05	0.000	غير دالة احصائيا
المجموعة الضابطة	1.81	0.58					

من خلال الجدول أعلاه نجد نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لتمير الطويل، حيث سجلت المجموعة التجريبية متوسط حسابي بلغ (4.34)، وانحراف معياري قدر بـ (0.47)، بينما المجموعة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي (1.81)، وانحراف معياري بلغ (0.58)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.259)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية 20، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لتمير الطويل.

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

والشكل البياني يمثل ذلك:

الشكل رقم (05): الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدى لمهارة التمرير الطويل



المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على Excel

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

3-1- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمراوغة

الجدول رقم (11): نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمراوغة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
8.2	0.81	0.413	20	0.05	0.865	غير دالة احصائيا
8.02	0.82					

من خلال نتائج الجدول السابق نجد النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى والتي من خلالها نلاحظ أن المجموعة التجريبية تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ (8.2)، وانحراف معياري (0.81)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (8.02)، وانحراف معياري قدره (0.82)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.413)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.865) بدرجة حرية 20 وذلك تحت مستوى دلالة (0.05)، ونلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة، وهذا يدل على عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمراوغة.

3-2- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمراوغة

الجدول رقم (12): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمراوغة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
8.02	0.82	- 0.46	10	0.05	0.524	غير دالة احصائيا
- 1.07	0.612					

## الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

من خلال الجدول أعلاه نجد أنه يتضمن الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمراوغة، حيث نلاحظ أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (8.02) وقدر انحرافه المعياري (0.82)، بينما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (1.07 -) والانحراف المعياري (0.612)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.46 -)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.524) بدرجة حرية بلغت (10)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للمراوغة.

### 3-3- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمراوغة

الجدول رقم (13): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمراوغة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	8.2	0.81	- 6.25	10	0.05	0.000	غير دالة احصائيا
الاختبار البعدي	- 1.28	0.60					

من خلال الجدول أعلاه نجد أنه يتضمن الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمراوغة، حيث نلاحظ أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (8.2) وقدر انحرافه المعياري (0.81)، بينما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (1.28 -) والانحراف المعياري (0.60)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.25 -)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية بلغت (10)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للمراوغة.

### الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

#### 3-4- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمراوغة

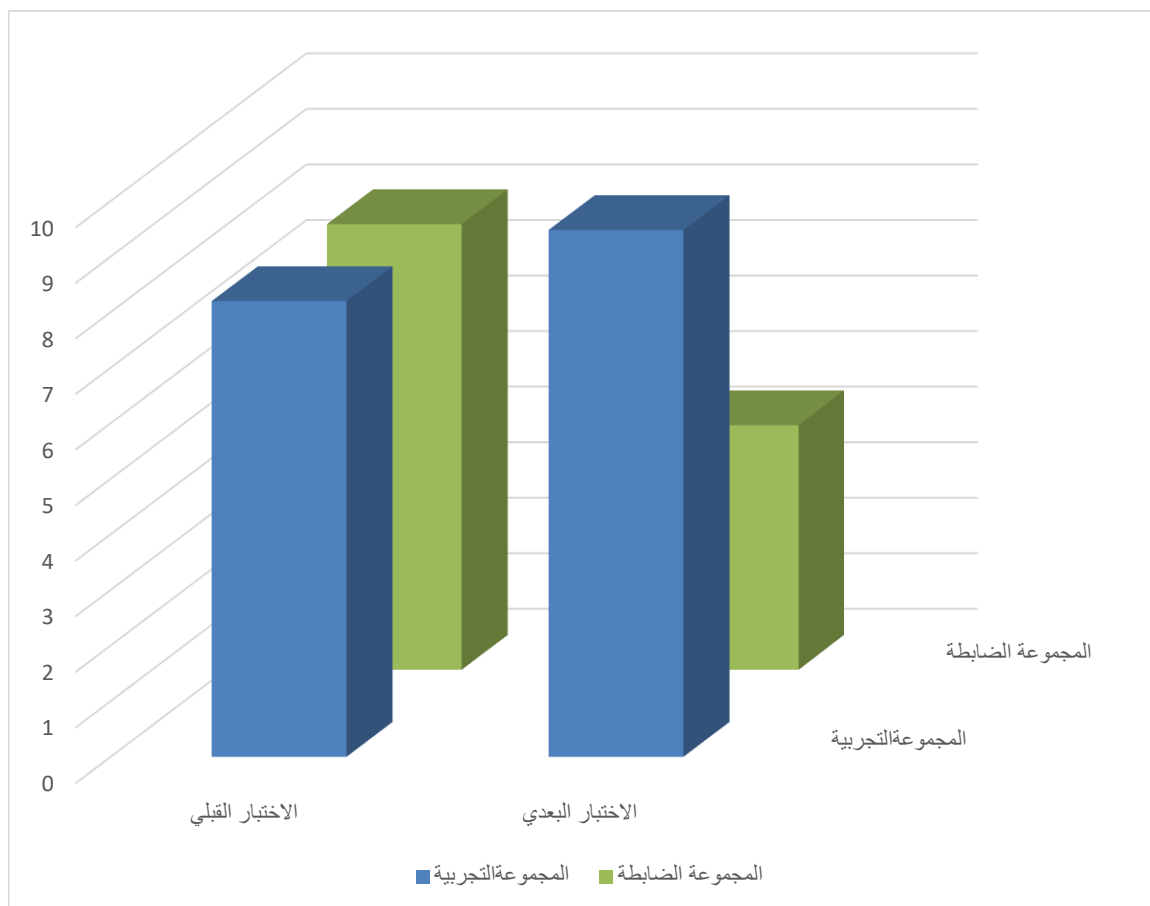
الجدول رقم (14): نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمراوغة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المجموعة التجريبية	9.48	0.624	4.98	20	0.05	0.000	غير دالة احصائيا
المجموعة الضابطة	9.09	0.82					

من خلال الجدول أعلاه نجد نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمراوغة، حيث سجلت المجموعة التجريبية متوسط حسابي بلغ (9.48)، وانحراف معياري قدر بـ (0.624)، بينما المجموعة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي (9.09)، وانحراف معياري بلغ (0.82)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.98)، وبلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية 20، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمراوغة.

والشكل البياني يمثل ذلك:

الشكل رقم (06): الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدى لمهارة المراوغة



المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على Excel

### المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

من خلال هذا المبحث نحاول مناقشة نتائج الفرضيات التي تم استنتاجها في الجداول السابقة وذلك لإثبات صحة أو نفي الفرضيات للتوصل إلى نتائج مختلفة.

#### 1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

**الفرضية الجزئية الأولى:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي".

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (03) الخاص بإختبار الدقة في التسديد نحو المرمى، لوحظ عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (1) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، كما يوضح الجدول رقم (04) الذي تناول نتائج الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما دلت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (0.841) أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

وفيما يتعلق المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (05) أن قيمة الدلالة المعنوية (0.047) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي، وكما بينت نتائج الجدول رقم (06) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار التسديد نحو المرمى بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وأكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.015) ومستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية مما تؤكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجاباً على دقة التسديد نحو المرمى.

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

### 2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الفرضية الجزئية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي".

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (07) الخاص باختبار مهارة التمرير الطويل، لاحظنا عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وذلك قبل تطبيق برنامج التدريب الدائري حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.14) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، كما يوضح الجدول رقم (08) نتائج الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما دلت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (0.91) أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أما فيما يتعلق بالمقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وضحت النتائج من خلال الجدول رقم (09) بأن قيمة الدلالة المعنوية (0.002) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي، وكم بينت نتائج الجدول رقم (10) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار مهارة التمرير الطويل بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وأكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، وذلك من خلال المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي بلغت (0.000) ومستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية مما تؤكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجاباً على مهارة التمرير الطويل.

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطور الدقة في التسديد نحو التمرير الطويل وبالتالي فالفرضية الثانية محققة.

### 3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الفرضية الجزئية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي".

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (11) الخاص بإختبار المراوغة، لوحظ عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.865) التي كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، كما يوضح الجدول رقم (12) الذي تناول نتائج الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما دلت عليه نتائج المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية التي تساوي (0.524) أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أما فيما يخص المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (13) نجد أن قيمة الدلالة المعنوية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة المراوغة، كما بينت نتائج الجدول رقم (14) الفروق في المتوسطات الحسابية لإختبار مهارة المراوغة بالنسبة للإختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وأكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث نجد أن المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.000) ومستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية مما تؤكد أن التدريب الدائري له أثر إيجابي في تحسين مهارة المراوغة.

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تحسين مهارة المراوغة وبالتالي فالفرضية الثالثة محققة.

### 4- استنتاج عام

من خلال ما سبق توصلنا إلى النتائج التالية:

- تم اثبات صحة الفرضية الفرعية الأولى القائلة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي".

- تم اثبات صحة الفرضية الفرعية الثانية القائلة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي".

- تم اثبات صحة الفرضية الفرعية الثالثة القائلة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي".

- وبالتالي اثبات صحة الفرضية الرئيسية القائلة: "يؤثر اعتماد التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر".



وفي الأخير يمكن القول أن أسلوب التدريب الدائري يعد من أكثر الأساليب فعالية في تعليم المهارات القاعدية لفئة الأصغر في كرة القدم. من خلال الجمع بين التكرار المنظم والتنوع في التمارين، يساهم هذا الأسلوب في تحسين قدرات اللاعبين على التحكم بالكرة، التمرير، المراوغة، والتسديد بطريقة متوازنة ومتكاملة. وأهم ما يميز التدريب الدائري هو تنوعه، حيث يوفر للاعبين بيئة ديناميكية تساعدهم على تجنب الملل وزيادة التحفيز. إضافة إلى ذلك، يمكن تخصيص هذا التدريب ليناسب الأهداف الشخصية للاعبين، سواء كانت تتعلق بتحسين الأداء الرياضي أو تعزيز اللياقة العامة.

إضافة إلى ذلك، يعزز هذا الأسلوب التركيز والانضباط لدى اللاعبين، حيث يتطلب منهم الانتقال السريع بين المحطات المختلفة، مما يساعدهم على تحسين قدرتهم على التكيف مع مواقف اللعب المتغيرة. يساعد التدريب الدائري أيضاً في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين من خلال دمجهم في تمارين مشتركة.

لذا يمكن القول أن التدريب الدائري دوراً حيوياً في تطوير المهارات القاعدية لفئة الأصغر، حيث يتيح لهم فرصة التعلم بشكل ممتع وفعال، ويزودهم بأساس قوي يمكنهم البناء عليه مع تقدمهم في مسيرتهم الرياضية.

### 01- نتائج الدراسة

من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى نتائج مختلفة أهمها:

- يساعد التدريب الدائري على تحسين جميع المهارات القاعدية (التحكم بالكرة، التمرير، المراوغة، والتسديد) بشكل متوازن. نظراً لتنوع التمارين والمحطات، يتعلم اللاعبون كيفية تطبيق هذه المهارات في مواقف متنوعة، مما يزيد من قدرتهم على الأداء الجيد داخل الملعب.

- يتطلب التدريب الدائري من اللاعبين التنقل بسرعة بين المحطات والتركيز على تنفيذ المهام المحددة لكل محطة، هذا يزيد من انضباط اللاعبين وقدرتهم على التركيز، وهي صفات مهمة لتطوير مهاراتهم وتحقيق النجاح في المباريات.

- يجمع التدريب الدائري بين تمارين المهارات البدنية والفنية لذا فإنه يعزز من اللياقة البدنية للاعبين الصغار، مثل التحمل والقوة والسرعة. هذا يجعل اللاعبين أكثر جاهزية للتعامل مع متطلبات المباريات البدنية.

## الخاتمة

- التدريب الدائري يتميز بالتنوع والحركة المستمرة، مما يقلل من الملل ويزيد من متعة اللاعبين أثناء التدريب، هذا يعزز من رغبتهم في المشاركة المستمرة ويزيد من التزامهم بتحسين مهاراتهم.

- يساعد التدريب الدائري على تحفيز اللاعبين عقلياً، حيث يتطلب منهم التفكير السريع وتنفيذ تعليمات المدرب بدقة.

- يساعد التدريب الدائري من خلال تمارين مشتركة وجماعية داخل المحطات في تطوير العمل الجماعي والتواصل بين اللاعبين، هذا يساهم في تحسين التناغم بين اللاعبين داخل الفريق ويعزز من قدرتهم على تنفيذ التكتيكات الجماعية.

- يعلم التدريب الدائري اللاعبين كيفية التكيف مع مواقف جديدة وتحديات مختلفة داخل الملعب. من خلال التنقل بين تمارين متنوعة، يصبح اللاعبون أكثر مرونة في التعامل مع التغييرات المفاجئة أثناء المباريات.

- إن التدريب المستمر على أسلوب التدريب الدائري مع مرور الوقت، يلاحظ المدربون واللاعبون أنفسهم تحسناً واضحاً في أداء اللاعبين خلال المباريات، حيث يصبح اللاعبون أكثر قدرة على التحكم في الكرة والتمرير والتسديد بدقة، مما ينعكس إيجابياً على نتائج الفريق بشكل عام.

## 02- توصيات الدراسة

من خلال النتائج السابقة التي توصلنا إليها بعد دراستنا لهذا الموضوع، يمكننا تقديم مجموعة من التوصيات لمدربي كرة القدم فئة أصاغر، ومن بينها:

- يجب تنوع المحطات التدريبية في التدريب الدائري بحيث تغطي جميع المهارات الأساسية مثل التحكم بالكرة، التمرير، المراوغة، والتسديد. التنوع يضمن تطوير شامل لكل مهارة مع إبقاء اللاعبين متحفزين ومهتمين بالتدريبات.

- يجب تشجيع اللاعبين على التكرار المستمر للتمارين في كل محطة لضمان ترسيخ المهارات في أذهانهم.

- يمكن دمج الألعاب المصغرة في البرنامج التدريبي لجعل التدريب أكثر متعة وتحفيزاً. الألعاب التي تعتمد على المنافسة الخفيفة تساعد في تطبيق المهارات القاعدية في مواقف اللعب الحقيقية.

- من المهم أن تتخلل جلسات التدريب الدائري فترات استراحة نشطة تُتيح للاعبين استعادة نشاطهم دون فقدان التركيز. كما لا يجب إهمال حراس المرمى في التدريبات الدائرية.

## الخاتمة

---

- يجب أن يقوم المدرب بتقييم دوري لأداء اللاعبين لمعرفة مدى تقدمهم في اكتساب المهارات القاعدية.

- تشجيع اللاعبين على تجربة طرق جديدة ومبتكرة في المراوغة أو التسديد يمكن أن يفتح أمامهم آفاقاً جديدة ويعزز مهاراتهم.

في الختام، يمكن القول أن للتدريب الدائري دوراً حيوياً في تطوير المهارات القاعدية لفئة الأصغر، حيث يتيح لهم فرصة التعلم بشكل ممتع وفعال، ويزودهم بأساس قوي يمكنهم البناء عليه مع تقدمهم في مسيرتهم الرياضية.

## قائمة المصادر والمراجع

**الكتب:**

- 1- أمر الله أحمد البساطي، (1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأ المعارف، الإسكندرية.
- 2- حمدي احمد، ياسر عبد العظيم، (1997)، التدريب الرياضي افكار ونظريات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- حمدي عبد المنعم، (1984)، كرة الطائرة مهارات خطط قانون، مؤسسة كيلوباترا، القاهرة.
- 4- خيرية إبراهيم السكري واخرون، (2005)، المهارات الحركية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 5- رجاء وحيد دويدري، (2000)، البحث العلمي اساسياته النظرية وممارساته العلمية، ط1، دار الفكر، سوريا.
- 6- رومي جميل، (1986)، كرة القدم، دار النقاش، بيروت، لبنان.
- 7- عامر قندلجي، (2007)، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية، ط1، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
- 8- عبد الفتاح محمد، (1994)، علم النفس الاجتماعي اصوله مبادئه، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 9- لحسن عبد الله محمد باشيوة واخرون، (2010)، البحث العلمي اساليب تطبيقات، ط1، مؤسسة وراق للنشر والتوزيع، عمان.
- 10- مأمور بن حسن آل سلمان، (1998)، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان.
- 11- محمد حسن علاوي، (1994)، علم التدريب الرياضي، بدون طبعة، المطبعة الثالثة عشر، القاهرة.
- 12- محمد در، (2016)، أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، العدد 9، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر.
- 13- مفتي إبراهيم حماد، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر.

- 15- ناصر ثابت، (1984)، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، 1ط، الكويت.
- 16- نائر احمد غباري وخالد محمد ابو شعيرة، (2013)، اساليب البحث التربوي النظرية والتطبيقات التعليمية، ط5، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 17- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، (2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، ألمانيا.

### المجلات والمقالات:

- 18- إيمان عبد الله حسين عسيري، (2018)، استخدام الألعاب الإلكترونية في تنمية المهارات الرياضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. بمدينة ينبع، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، عدد يوليو (عدد خاص).
- 19- بوضياف منذر، بركات عبد العزيز، بلعيد عقيل عبد القادر، (2020)، دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لكل من لاعبي كرة القدم futsal ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)، مجلة علوم الأداء الرياضي، المجلد 03، العدد 01.
- 20- حفصي سعاد، عاشوري صونيا، (2020)، المنهج التجريبي في البحوث الاجتماعية والانسانية (الأسس النظرية والتقويم المنهجي)، مجلة القبس للدراسات النفسية والاجتماعية، العدد السابع.
- 21- عبد السلام مقبل الريمي، (2019)، أهمية التدريب الدائري كطريقة من طرق التدريب الرياضي لرفع القدرات وتحسين الأداء البدني للاعب، مجلة التحدي، مجلد رقم 11، عدد رقم 01، عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع.
- 22- عيسى سعودي، نبيل منصوري، عبد الرحمان جرعوب، (2020)، تأثير الألعاب المصغرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 13 سنة)، مجلة دفاتر المخبر، المجلد 15، العدد 02.

### محاضرات جامعية:

- 23- تقرير مقدم من قبل الطالبات الماجستير، التدريب التكراري والدائري، متطلبات مادة التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، الدراسات العليا، جامعة بغداد، 1444 هـ/ 2022 م.
- 24- حديوش العموري، (2019-2020)، مطبوعة محاضرات مقياس كرة القدم، المستوى: طلبة السنة الثالثة ليسانس (تخصص كرة القدم)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

25- حيدر عوفي، حذيفه نجم، عمار ناصر، (1444 هـ / 2022 م)، مادة كرة القدم: للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة، (الوحدة التدريبية - مناهج وطرائق التدريب - دفاع - هجوم - خطط - تغذية - إصابات - حالات ثابتته)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة.

26- خروبي محمد فيصل، (2019-2020)، محاضرات مقياس إختصاص كرة القدم، المستوى السنة الثالثة ليسانس ل م د، السداسي الأول والثاني، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

27- زموري بلقاسم، محاضرات في مقياس كرة القدم، السنة الأولى: جذع مشترك.

28- كرامة أحمد، (2020-2021)، مطبوعة بعنوان: محاضرات في كرة القدم، المستوى الثالثة ليسانس، الميدان: علوم وتقنيات الأنشطة البدنية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف.

### المراجع الأجنبية

29- Karp, J. (2011) Time for an interval. Athletics Weekly, Aug 18.

### المواقع الالكترونية:

30- شريط حسام الدين، المحاضرة رقم 01 تاريخ كرة القدم، جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2، <https://staff.univ-batna2.dz>، بتاريخ 2024/07/12، 14:25.

# قائمة الجداول والأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية	48
02	يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة	49
03	نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى	52
04	الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى	53
05	الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى	54
06	نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى	54
07	نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لتمير الطويل	56
08	الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتمير الطويل	56
09	الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتمير الطويل	57
10	نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لتمير الطويل	58
11	نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمراوغة	60
12	الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمراوغة	60
13	الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمراوغة	61
14	نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمراوغة	62

الصفحة	العنوان	الرقم
16	خصائص كرة القدم	01
25	أهم طرق التدريب الدائري الشائعة	02
34	المهارات القاعدية لكرة القدم	03
55	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التسديد نحو المرمى	04
59	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التمرير الطويل	05
63	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المراوغة	06



# فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
-	الشكر والتقدير
-	الإهداء
أب	المقدمة
-	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
07	1- إشكالية الدراسة
08	2- فرضيات الدراسة
08	3- تحديد مصطلحات الدراسة
10	4- أسباب ودوافع اختيار الموضوع
10	5- أهمية الدراسة
11	6- أهداف الدراسة
-	الفصل الثاني: الأدبيات النظرية
13	تمهيد
14	المبحث الأول: الإطار النظري للدراسة
14	1- كرة القدم
14	1-1- تعريف كرة القدم
15	2-1- خصائص كرة القدم
16	3-1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
17	4-1- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
18	5-1- أهم المراحل في تاريخ كرة القدم في الجزائر
19	6-1- مبادئ كرة القدم
20	2- التدريب الدائري
20	2-1- تعريف التدريب الرياضي
20	2-2- تعريف التدريب الدائري
21	2-3- خصائص التدريب الدائري
21	2-4- مميزات التدريب الدائري

22	5-2- أسس التدريب الدائري
23	6-2- أهم طرق التدريب الدائري الشائعة
25	7-2- الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية
26	3- المهارات القاعدية لكرة القدم
26	1-3- تعريف المهارة الرياضية
27	2-3- خصائص المهارات الحركية الرياضية وتصنيفاتها
28	2-3- المهارات القاعدية لكرة القدم
35	المبحث الثاني: الدراسات السابقة
35	1- الدراسات السابقة باللغة العربية
38	2- الدراسات السابقة باللغة الأجنبية
41	3- التعقيب على الدراسات السابقة
42	خلاصة
-	الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية
44	تمهيد
45	المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها
45	1- الدراسة الاستطلاعية
45	2- منهج الدراسة
46	3- متغيرات الدراسة
46	4- مجالات الدراسة
46	5- مجتمع الدراسة وعينته
49	6- أدوات جمع المعلومات
50	7- الاختبارات المستخدمة
51	8- أساليب المعالجة الإحصائية

52	المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة وفرضياتها
52	1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
52	1-1- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى
53	1-2- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى
54	1-3- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى
54	1-4- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى
56	2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
56	1-2- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لتمير الطويل
56	2-2- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتمير الطويل
57	2-3- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتمير الطويل
58	2-4- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لتمير الطويل
60	3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
60	1-3- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمراوغة
60	2-3- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمراوغة
61	3-3- الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمراوغة
62	3-4- نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمراوغة

64	المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة
64	1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
65	2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
66	3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
67	4- استنتاج عام
69	خاتمة
73	قائمة المراجع
-	قائمة الجداول والأشكال
-	فهرس المحتويات
-	ملخص



تهدف الدراسة للتعرف على التدريب الدائري مفهومه وخصائصه وأهميته. وإبراز أهمية التدريب الدائري للاعبين كرة القدم بالنسبة لفئة أصغر، وكذا التعريف بأهم المهارات القاعدية لكرة القدم التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم. كذلك تهدف للتعرف على دور التدريب الدائري في تطوير المهارات القاعدية (التسديد نحو المرمى بدقة، التمرير الطويل، المراوغة) للاعبين كرة القدم صنف أصغر.

ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي للإجابة على الإشكالية المطروحة، وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعب كرة قدم لفئة أصغر تم اختيارها بشكل قصدي، ولجمع البيانات وتحليلها في الجانب الميداني تم الاعتماد على وضع ثلاثة برامج تدريبية (التسديد بدقة نحو المرمى، التمرير الطويل، المراوغة)، في نادي نجوم سيدي مخلوف بولاية الأغواط. وفي الأخير توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاعتماد التدريب الدائري في تحسين كل من مهارة التسديد في المرمى، ومهارة التمرير الطويل، ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الدائري، كرة القدم، فئة أصغر، التمرير، التسديد، المراوغة.

## Summary

The study aims to identify circular training, its concept, characteristics and importance, Highlighting the importance of circular training for football players for younger groups, as well as introducing the most important basic football skills that a football player must excel at. It also aims to identify the role of circular training in developing basic skills (accurate shooting towards goal, long passing, dribbling) for junior football players.

For this purpose, we used the experimental method to answer the problem raised, and the study sample consisted of (24) football players from a younger group that were chosen intentionally. To collect and analyze data on the field side, we relied on developing three training programs (accurate shooting at goal, long passing, and dribbling). At the Sidi Makhlouf Stars Club in Laghouat Province. Finally, we concluded that there are statistically significant differences in adopting circular training in improving the goal shooting skill, long passing skill, and dribbling skill among soccer players in favor of the post-measurement.

**Keywords:** Circular training, football, junior class, passing, shooting, dribbling.