



جامعة زيان عاشور الجلفة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب وتحضير بدني

تأثير التدريب الفكري منخفض الشدة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 15 سنة)

- دراسة ميدانية لنادي الرجاء الجلفاوي -

إشراف:

لزهارى خلفاوي

إعداد الطلبة :

تقي الدين بن دراح

لعياضي بدر الدين

ساعد بن عسلون

السنة الجامعية : 2016/2017.

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى
بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمة وقوتي ...
أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى من شاركوني العمل

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة الجلفة دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

شكر

نتقدم بالشكر إلى المولى عز وجل

الذي أنار لنا دربنا ومكننا بفضلته

من إنجاز هذا العمل .

ونقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف

خلفاوي لزهوري

الذي مهد لنا طريق العمل والبحث و أفادنا بمعلوماته القيمة .

كما نتقدم بالشكر للجنة التي وافقت على مناقشة هذا العمل.

ونتقدم كذلك بالشكر إلى كل أساتذتنا الذين كانوا السبيل

في نجاحنا ، وإلى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

كما نتقدم بجزيل الشكر لكل من أمدنا بيد المساعدة من بعيد

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة على مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة و لتحقيق ذلك استخدمنا خلال الدراسة المنهج التجريبي لتصميم العين الواحدة حيث اشتملت عينة الدراسة على 10 مهاجمين من أصل 30 لاعب من فئة اقل من 15 سنة لنادي الرجاء حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية و قد تم تطبيق البرنامج عليها الذي اشتمل على 12 وحدة تدريبية.

قبل تطبيق البرنامج المقترح قمنا بقياسات قبلية للعينة و بعد تطبيق البرنامج تم إجراء قياسات بعدية بواسطة اختبارات مهارة التسديد نحو المرمى وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بواسطة SPSS22 تم جمع نتائج الاختبارات و مناقشتها و تحليلها بواسطة أسلوب علمي موضوعي حيث توصلت الدراسة في الأخير على إن البرنامج التدريبي المقترح للتدريب الفترتي منخفض الشدة اثر ايجابيا على مهارة التسديد نحو المرمى بدلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي و منه فان برنامج التدريب الفترتي منخفض الشدة يحسن من مهارة التسديد نحو المرمى لدى أصغر نادي الرجاء لفئة اقل من 15 سنة .

كلمات مفتاحية:التدريب الفترتي منخفض الشدة- كرة القدم-مهارة التسديد.

فهرس المحتويات:

الصفحة	محتويات البحث
	إهداء
	تشكر
	فهرس الجداول
	مقدمة

الإطار العام للدراسة:

09	1-الإشكالية
10	2-الفرضيات
11	3-الأهداف
11	4-الأهمية
11	5- تحديد المفاهيم و المصطلحات
12	6-الدراسات السابقة و المشاهدة
15	7-التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة

الخلفية المعرفية النظرية:

18	التدريب الفترى
19	التدريب الفترى منخفض الشدة
20	شدة مثير التدريب
20	حجم مثير التدريب
20	فترات الراحة
21	الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفترى منخفض الشدة
23	بعض أشكال التمرينات الخاصة بالتدريب الفترى منخفض الشدة
25	وسائل التدريب الفترى منخفض الشدة
25	أولا : التدريب البليومتري
27	ثانيا : التدريب الدائري : (باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة)
28	لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم

29	2-تاريخ كرة القدم في الجزائر
29	3-بعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية
29	4-قواعد كرة القدم
30	5-قوانين كرة القدم
33	6: -متطلبات كرة القدم
34	7 - خصائص كرة القدم
35	8-التسديد نحو المرمى
42	المراحل العمرية
42	1-أهمية دراسة المراحل العمرية
43	2-مفهوم المراهقة
43	3-المفهوم الزمني للمراهقة:
43	4-خصائص النمو في مرحلة المراهقة من : (سنة 12-15)
47	5-أهمية الرياضة في المراحل العمرية
47	6-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق

الخلفية المعرفية التطبيقية:

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة.

51	1-الدراسة الاستطلاعية
51	2-المجتمع
51	3-العينة
52	4-المنهج المتبع
52	5-مجالات الدراسة
52	6-أداة جمع البيانات
57	7-البرنامج المطبق
57	8-الأساليب الإحصائية المستعملة
57	8-1-الإحصاء الوصفي
57	8-2-الإحصاء الاستدلالي

الفصل الثاني: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها.

59	1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
60	2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
61	3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
64	4- خاتمة
66	5- المراجع
69	6- الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
59	القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد	1
60	القياس القبلي و القياس البعدي لقوة التسديد	2
61	القياس القبلي و القياس البعدي للتقنيات الاساسية للتسديد	3

مقدمة:

كرة القدم إحدى أهم و أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير و الوسائل الإعلامية أهمية بالغة , حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد و التحديث في فنيات و طرائق اللعب , و إلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها تطور طرق التدريب من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن و العطاء الفني الجميل بأقل جهد, وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علمياً .

و لقد رأى المختصون أن للطرق التدريبية تأثير على الجانب البدني و الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم , و المعروف عن كرة القدم أنها إتقان لمجموعة مهارات حركية الخاصة باللعبة سواء بالكرة أو بدون كرة و على غرار كل مهارات كرة القدم فإن مهارة التسديد نحوى المرمى عن بعد هي من أهم المهارات في الجانب التقني و بالمقارنة مع ما وصلت إليه الكرة العالمية في هذا الميدان فإن مردودها في الجزائر يبدو هزئياً حيث يكاد ينعلم التسديد نحوى المرمى عن بعد في معظم مباريات البطولة سواء عند الفرق الكبرى أو الصغرى و بعد عدة ملاحظات و متابعة بعض الفرق يبدو أن سبب هذا الضعف يكمن في الطرق التدريبية و التعليمية المتبعة و التي مازالت تعتمد على الأسلوب التقليدي و عدم استعمال الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة الحركية المناسبة أو الصفة البدنية المناسبة .

ولا يخفى علينا أن المراحل السنوية الصغرى هي أهم المراحل التعليمية و أفضلها في شتى المجالات³ و في كرة القدم تظهر أهمية العمر خاصة في الإعداد التقني الذي إذا أهملناه صعب علينا إعداده في مراحل متأخرة و لذلك معظم الباحثين و المدربين يحثون على الاهتمام بالجانب التعليمي في مراحل مبكرة و المحاولة في السمو بالتقنيات إلى الآلية و الدقة حتى الإبداع و الابتكار مع العمل على إزالة الأخطاء نهائياً في المراحل الأولى من العملية التعليمية .

كما يجب أن نركز على الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية و إعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية و البدنية للاعبين خاصة في المراحل الأولى .

لقد تطرقنا في دراستنا إلى الإطار العام للدراسة حيث اشتمل على إشكالية انتهت بتساؤل عام و بعدها تساؤلات فرعية ومن ثم إلى الفرضية العامة والفرضيات الجزئية وأيضاً أهمية الدراسة وأهدافها مع تحديد المفاهيم والمصطلحات (الطرق التدريبية- طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة- التسديد- كرة القدم- المراهقة).

أما بالنسبة للخلفية المعرفية التطبيقية تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة وتم اختيارها بطريقة قصدية حيث تم اختيار 10 لاعبين من اصل 30 لاعب وتمت المعالجة الإحصائية عن طريق spss22.

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

- شهد النصف الثاني من القرن العشرين تقدماً ملموساً في أسس و نظريات التدريب. و ذلك بارتباط التدريب عامة بكل من علم وظائف الأعضاء والتغذية و الكيمياء الحيوية و علوم الحركة و العلوم التربوية ذات الاختصاص . و بذلك تأثرت مستويات اللاعبين إيجابياً بنتائج متقدمة و التي ظهرت على الصعيدين الدولي و الأولمبي في السنوات الأخيرة .

- و التدريب الفتري إحدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في تلك الحقبة من الزمن و التي كان لها مردود إيجابي ليس فقط على الفعاليات الرياضية الفردية كالسباحة و ألعاب القوى و الدرجات . بل على جميع الفعاليات الأخرى الغير رقمية والألعاب و المنازلات. حيث تعتمد على تنمية و تحسين مستوى القدرات البدنية . و ينقسم التدريب الفتري الى (منخفض الشدة و مرتفع الشدة) وهنا تدخل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على مهارة التسديد (إيجابياً أو سلبياً) .

يقصد بالتدريب الفتري منخفض الشدة هو تقديم عمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة او تبادل متبادل للعمل مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب في عملية اتخاذ القرار أمام الحارس يقذف الكرة داخل مرمى كرة القدم . و تعتبر كرة القدم احد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التي يتضمنها الإطار العام للأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضرة رياضياً . و هي رياضة يشترك فيها فريقين يتكون كل فريق من إحدى عشر لاعب . و يحاول أعضاء كل الفريق إدخال الكرة في مرمى الخصم و يطلق على المحاولة الناجحة "إحراز هدف" . و يفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال شوطي المباراة الذي يدوم 45 دقيقة لكل شوط. ولا تقتصر كرة القدم على الأكبر فقط بل تمتد حتى الاصغر (12-15 سنة) وهاته الفئة توصف بالمراهقة . التي تتمثل بدورها بالمرحلة الانتقالية من الطفولة الى الرشد و تتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من مراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية و انفعالية و اجتماعية

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتدريب الفتري منخفض الشدة على مهارة التسديد نحو المرمى للاعب كرة القدم الاصغر (12 - 15) ؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم الاصغر تعزى لطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة .

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد .

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للتقنيات الاساسية للتسديد

- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم الاصغر تعزى لطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة .

- الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم الاصغر تعزى لطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الاصغر تعزى لطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للتقنيات الاساسية للتسديد لدى لاعبي كرة القدم الاصغر تعزى لطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة .

- اهمية الدراسة:

- الدور الهام الذي تلعبه طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في تنمية مهارة التسديد في كرة القدم .

- دور و اهمية الطرق التحريبية الارتقاء بمستوى الاداء الحركي عند لاعب كرة القدم .

- اثرء المكتبة الجامعية بهذا النوع من المراجع للسماح للاسرة الجامعية بالاستفادة منها .

- لهذا البحث اهمية بالغة في ابراز اهمية و فائدة اختيار الطريقة التدريبية المناسبة في هذا المجال الرياضي .

- اهداف الدراسة:

- التوعية باهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة .
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص .
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية .
- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم .
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارات الاساسية في كرة القدم
- تسليط الضوء على اهم مهارة تكتيكية الا و هي مهارة التسديد نحو المرمى و محاولة الكشف نقائصها و اسباب ضعفها .

- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

- الطرق التدريبية :

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام و الا اشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى البدني للاعب (مغني براهيم حماد - دار الفكر العربي - ص 21).

- طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة:

هو تقديم عمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة او تبادل متبادل للعمل . (بسطوسي احمد - دار الفكر العربي - ص 28)

- التسديد:

إن كل محاولة إرسال الكرة نحو المرمى الخضم تعتبر تسديد و الضربة يجب إن تكون مصوبة كما ينبغي

إن التسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية و هو ثمار اللاعب , و مما سبق نستخلص إن التسديد هو النهاية الجادة و الموجودة من تطورات اللعب الجماعية و الفردية و محاولة التهديد على مرمى الخصم .

- كرة القدم:

هي رياضة يشترك فيها فريقين يتكون كل فريق من حد عشر لاعب , و يحاول أعضاء كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم و يطلق على المحاولة الناجحة "إحراز هدف" و يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال شوطي المباراة , و الشوط الواحد يدوم 45 دقيقة , و يستخدم فيه اللاعبون أقدامهم أو رؤوسهم أو اي جزء من أجسامهم باستثناء ايديهم او أذرعهم لبقع الكرة أو التحكم فيها , و يحق للاعب واحد في الفريق يسمى حارس المرمى مسك الكرة بيده و لكن داخل المنطقة المخصصة له و تحدد قواعد اللعبة المقاييس الخاصة بالملاعب و المرمى و الكرة .ويمكن تعديل هذه المقاييس للاعبين بالنسبة لحجم الكرة و وزنها و المادة بالنسبة للسيدات.

- المراهقة:

***لغة:** هي من فعل(راهق)و راهق الغلام بمعنى كارب العلم اي بلغ الرجال فهو مراهق(فؤاد افرام البستاني-1995-ص256)

***اصطلاحا:** ان المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة الى الرشد و تتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من مراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية و انفعالية و اجتماعية(نادية شرادي-2006-ص33) و هي المرحلة التي يمكن تحديدها ببداية نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج(خليل ميخائيل معوض-2000-ص15)

/الدراسات السابقة/

-الدراسة الاولى:

-**العنوان:** طرق تدريب التقنيات الاساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين.

- صاحب الدراسة: بوقرة احمد - زيتوتي نبيل - لبيض صلاح الدين.

- التساؤل العام:

ما هي أهم الطرق التدريبية المستخدمة في تلقين التقنيات الأساسية من طرف مدربي كرة اليد لدى بعض الفرق؟

-الفرضيات:

-طريقة التدريب الدائري أكثر استعمالا في تعليم تقنيات كرة اليد.

-طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في التدريب لدى بعض المدربين.

-العينة: عشوائية

-المنهج: المنهج الوصفي

-الأدوات المستعملة: الاستبيان.

-النتائج المتوصل إليها:

التنوع في الطرق التدريبية هو الحل الأمثل لتلقين كرة اليد عند اغلب المدربين

/الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية في الجمباز

-الفرضيات:

-لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركات الأرضية في الجمباز.

- يتم اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية كلاعب

- العينة: عشوائية

- المنهج: المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة: الاستبيان

النتائج المتوصل إليها:

- طريقة التدريب التكرار أكثر استعمالاً في تعليم المهارات الحركية و تحسين الأداء الحركي.

- التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية و تستعمل لتفادي الملل و التهرب من التعلم

- اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها .

- الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة

- كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها .

/الدراسة الثالثة"

-عنوان الدراسة"

دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند اصاغر كرة القدم(12- 15 سنة).

-صاحب الدراسة: بن مريرة معتر بالله.

التساؤل العام:

ما مدى فعالية طريقة التدريب المستمر في تعليم و تحسين مهارة التسديد نحو المرمى؟.

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

الفرضيات:

-الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.

-الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الاساسية للتسديد نحو المرمى.

-العينة: عينة مقصودة

-المنهج: المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل إليها:

-طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى.

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

-إن الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.

-إن الاعتماد على طريقة التدريب المستمر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

***/التعليق على الدراسات السابقة:**

-التعليق على الدراسة الأولى:

-العنوان: التشابه يكمن في المتغير المستقل (طرق التدريب) واختلاف في المتغير التابع. في هذه الدراسة

التقنيات الأساسية في كرة القدم وفي الدراسة الحالية هو المهارة التسديد.

-العينة: اختلاف في العينة. في هذه الدراسة اختيرت العينة عشوائيا. أما الدراسة الحالية العينة مقصودة.

-المنهج: استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي أما في الدراسة الحالية استخدم المنهج التجريبي

بتصميم العينة الواحدة.

_التعليق على الدراسة الثانية:

-العنوان: و التشابه يكمن في المتغير المستقل (طرق التدريب) و اختلاف في المتغير التابع. في هذه الدراسة هو الصفات البدنية و في الدراسة الحالية هو مهارة التسديد.

- العينة: اختلاف العينة. في هذه الدراسة اختيرت العينة عشوائيا. أما الدراسة الحالية العينة مقصودة.

-المنهج: استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي أما في الدراسة الحالية استخدم المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة.

-التعليق على الدراسة الثالثة:

-العنوان: تشابه في كلا المتغيرين فكلا الدراستين تطرقا إلى المتغير المستقل و هو طرق التدريب و المتغير التابع مهارة التسديد.

-العينة: في كلا الدراستين تم اختيار العينة قصدًا.

-المنهج: كلا الدراستين استخدم المنهج التجريبي. حيث في هذه الدراسة استخدم المنهج التجريبي (العينة ثابتة و التجريبية) أما في الدراسة الحالية استخدم المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة.

الخلفية المعرفية النظرية

الجانب النظري:

التدريب الفترى INTERVAL TRAINING:

شهد النصف الثاني من القرن العشرين تقدما ملموسا و مضطربا في أسس و نظريات التدريب , و ذلك بارتباط التدريب عامة بكل من علم وظائف الأعضاء و التغذية و الكيمياء الحيوية و علوم الحركة و العلوم التربوية ذات الاختصاص , و بذلك تأثرت مستويات اللاعبين إيجابيا بنتائج متقدمة و التي ظهرت على الصعيدين الدولي و الأولمبي في السنوات الأخيرة .

و التدريب الفترى INTERVAL TRAINING إحدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في تلك الحقبة الزمنية التي كان لها مردود إيجابي ليس فقط على الفعاليات الرياضية الفردية كالسباحة و ألعاب القوى و الدرجات , بل على جميع الفعاليات الأخرى الغير رقمية و الألعاب و المنافلات , حيث تعتمد على تنمية و تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة .

و بذلك يُعرّف التدريب الفترى بأنه : طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البيئية المستحسنة , و على ذلك يعتمد توصيف التدريب الفترى عامة على العناصر التالية :

❖ أولا: مكونات حمل التدريب و التي تتمثل فيما يلي :

* شدة مثير التدريب .

* حجم مثير التدريب .

* الراحة البدنية .

❖ ثانيا: مستوى اللاعب الذي يحدده ما يلي:

* عمر اللاعب (البيولوجي) .

* العمر التدريبي (سنوات التدريب) .

* مستوى القدرات البدنية الخاصة .

* المستوى المهاري .

❖ ثالثا : الحالة الاجتماعية و النفسية للاعب :

* متزوج أم أعزب .

* طالب أم عامل .

* الحالة النفسية .

و بالرغم من إمكانية تنمية القدرات البدنية << القوة العضلية و السرعة و التحمل >> بأشكالهم المتعددة بطرق و أساليب مختلفة , كعناصر ذات أهمية كبيرة للمستوى الرياضي إلا أن تنميتها يكون بصورة أفضل عندما تخضع بعض أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي بالإضافة للعمليات الأيضية بالعضلات إلى التدريب المقنن ذو التكرارات و شدة المثيرات و التي تمثل في التدريب الفترى كأنسب تلك الطرق و أكثرها فاعلية في تنمية كل من القوة العضلية و السرعة و التحمل , و على ذلك فمصطلح التدريب الفترى مرتبط أساسا بكل من فترات راحة نشطة بين العمل (التمرينات) و تكرار هذا العمل , و ينظر كل من " كول _ keul " , " رايندل _ Riendel " و آخرون 1965 م إلى التدريب الفترى من الوجهة الفسيولوجية ليس فقط بارتباطه بتكرار العمل و فترات الراحة و لكن من خلال النسب المقننة و المستحسنة لكل من التكرار و فترات الراحة و التي يربطها و يحددها مثير التدريب متمثلا في << الشدة >> و الذي سوف نتكلم عنه من خلال طريقتي التدريب الفترى و كما يلي:

* طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.

* طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

: **Extensive Interval Training** التدريب الفترى منخفض الشدة

تهدف طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة التالية :

● التحمل العام .

● تحمل السرعة .

● تحمل القوة .

● القوة . (بسطوسي احمد-1999-ص286)

يمكن توصيف طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة بمكونات الحمل التالية :

❖ شدة مثير التدريب:

تتحد شدة مثير حمل التدريب بالنسبة للأنشطة و التمرينات الخاصة بالجري و الدراجات و السباحة (هذا بالإضافة إلى تنمية القوة العضلية باستخدام أحمال إضافية عن وزن الجسم, أو بدون استخدام تلك الأحمال, بأن تكون شدة المثير في حدود أقل من المتوسط إلى متوسطة على أن تراعي النسب التالية:

* بالنسبة لتمرينات السرعة و التحمل: تكون شدة مثير التدريب من:

(60 – 70%) من الشدة القصوى .

* بالنسبة لتمرينات القوة : تكون شدة مثير التدريب من : (50 – 60%) من الشدة القصوى

. (بسطوسي احمد-1999-ص288)

❖ حجم مثير التدريب:

يتوقف حجم مثير التدريب على الشدة, فكلما قلت الشدة, زاد حجم التدريب سواء في الوحدة التدريبية أو الموسم التدريبي, و بذلك يحكم الحجم والشدة, فترات الراحة بين التمرينات أو بين المجموعات.

❖ فترات الراحة :

ترتبط فترات الراحة بين التمرينات بعنصرين أساسيين, الحجم و الشدة, و الذي يربطهما علاقة فسيولوجية تعتمد على النبض كأساس لتحديد تلك الفترات, و الذي يظهر من خلال كثافة المثير وهي العلاقة بين العمل و الراحة, و بذلك تتحد فترات الراحة النشطة و التي تسمى بالراحة المستحسنة بأكثر من طريقة فسيولوجية, حيث تتميز فترات الراحة بالقصر نسبيا في التدريب الفترتي منخفض الشدة, وعلى ذلك يتحدد زمن الراحة المستحسنة و كما يلي :

* بالنسبة لمستوى اللاعبين المتقدمين : 45 – 90 ثا و عندما يصل معدل النبض (125 –

130) نبضة / ق

* بالنسبة لمستوى المبتدئين : 60-120 ثا و عندما يصل معدل النبض (110-120) نبضة / ق, و على ذلك ينضح بأن تؤدي الراحة النشطة ببعض التمرينات الخفيفة >>الدحذحة << بالجري >> Jogging << أو تمرينات خفيفة .

زمن دوام مثير التدريب : بالنسبة لتدريب القوة العضلية تكون المثيرات الخاصة بكل تمرين تؤدي بزمن قصير نسبيا, أما إذا استخدم نظام المجموعات, فيكون التكرار في كل تمرين في حدود 20 مرة, أما بالنسبة للجري و السباحة فلا يتعدى زمن دوام المثير ما بين 14-90 ثا. (نفس المرجع السابق-ص292)

الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفترى منخفض الشدة :

تبنى البرامج الخاصة بالتدريب الفترى منخفض الشدة فسيولوجيا أساسا على الراحةات البيئية المستحسنة بين التمرينات بعكس التدريب بالحمل المستمر الذي يؤدي بدون راحات بينية, هذا بالإضافة إلى شدة مثير التدريب و الذي ما بين (60-80 %) من قدرة اللاعب, و بذلك تهدف تلك الطريقة من التدريب لتطوير التحمل الأساسي بجانب التحمل الخاص ذي الزمن المتوسط والذي لا يتجاوز أدائه في حدود من (08-30 ق), و على ذلك تتميز ظاهرة التحمل بالقدرة على استهلاك الأكسجين, فالمتطلبات الناتجة عن مثير ذو حجم كبير على عاتق الدورة الدموية و القلب تؤدي إلى تحسن الدورة الدموية عن طريق الزيادة التدريجية لأحمال التدريب, و بالنسبة للمبتدئين يتم مواجهة الاحتياج الكبير للأكسجين المطلوب للمجهودات الكبيرة عن طريق زيادة معدل النبض, حيث يقل هذا المعدل بعد فترة من التدريب المنتظم مقابل زيادة في حجم الدم المدفوع لكل نبضة, وهذا يبين القدرة على تكيف الجسم للأحمال التدريبية, و البالغين عندهم نفس القدرة التكيفية عن طريق الزيادة في حجم القلب و زيادة الدم المدفوع, وبذلك يعتمد الإنهاك (التعب) الكامل للتدريب الفترى منخفض الشدة على العاملين التاليين :

- الأول: التعب المركزي (الخاص بالجهاز العصبي).
- الثاني: التعب الموضعي الطرفي (الخاص بالعضلات).

و يسبق التعب المركزي التعب الموضوعي, وهناك العديد من العلاقات بينهما , فمن خلال النفايات الحمضية الناتجة النشاط العضلي يتم إعاقة عمل جهاز توصيل المثير و الحزم العصبية , وذلك لأن النواتج الأيضية المتوسطة لا يتم إحراقها أو انقسامها بدرجة كافية بسبب الاحتياج الكبير للأكسجين والذي لا يمكن تغطيته بالامدادات الكافية , و لذلك فإن الجسم يعمل من خلال ما يسمى بالدين الأكسجين << Oxygène dept >> وهو منخفض نسبيا في المجهود القترى الأقل شدة , أما البقايا الأيضية الحمضية بالعضلات فإنها تزداد نتيجة تراكمها من فترة أداء لأخرى بسبب عدم تسديد الدين الأكسجين بالكامل خلال فترات الراحة , حيث يتم نقل تلك النفايات الحمضية إلى الجهاز العصبي المركزي بواسطة الدم لتجعل عمله صعبا من خلال عمليات كيميائية معقدة , ولذلك يتعب الجهاز العصبي المركزي أولا , حيث تجد الإشارات العصبية صعوبة للوصول للنهايات الحركية مما يجعل النشاط العضلي مستحيلا أو غير اقتصادي, ولا يؤدي التدريب القترى الأقل شدة إلى تحسين عمل الجهاز الدوري عن طريق زيادة القدرة الحيوية لحجم القلب فحسب , بل يكتسب الدم من خلال فترة التدريب الطويلة القدرة على الارتباط بالمزيد من الأكسجين لتقديمه للعضلات من أجل التكسير البيوكيميائي لسكر الدم .

و يذكر " اوربل Orbel " 1965 م بأن الأعصاب الطرفية عندها القدرة أيضا لإعطاء العضلات تأثيرات تكيفية مشجعة من خلال العمليات الأيضية, و ذلك لأنها لا تغير فقط من درجة تلك العضلات و لكن أيضا من تغير في تغذيتها, و على ذلك فإن المجهوظ بالحمل القترى الأقل شدة يطلق على العمليات التكيفية و التغيرات الشكلية للعضلات و للجسم ككل حيث يزداد القطع العرضي للعضلات مع زيادة في كثافة الشعيرات الدموية نتيجة للتدريب عن طريق الأحمال العامة أو الخاصة, حيث يعمل ذلك إلى تحسن إمدادات العضلات بالأكسجين الكافي الذي يعمل على تأجيل حدوث التعب, و في هذه العمليات التكيفية تمثل المواد العادلة مثل : الأملاح المعدنية و الفيتامينات أهمية كبرى لتأخير التعب . (بسطوسي احمد-1999-ص296)

و على ذلك يعمل الغذاء المقنن بالنسبة للتدريب على تحسن هذه المواد المعادلة بالجسم و المطلوبة لمعادلة الفضلات الأيضية الحمضية حيث يتفاعل الجسم كله مع الإجهاد الناتج عن العمل, و يحاول بذلك التكيف مع هذا الإجهاد و ذلك تدريجيا و بصفة مستمرة من تدريب لآخر ومن فترة تدريبية لآخرى, و

الدليل المؤثر لذلك التكيف , هو تأخير التعب من ناحية و سرعة هبوط النبض بعد الجهد و انخفاضه عند الراحة من ناحية أخرى .

و يعتبر التعب المركزي كرد فعل وقائي للجسم ضد الأحمال القصوى , حيث يمكن التغلب عليها بالإرادة القوية مما قد يؤدي في بعض الحالات إلى الضرر العضوي, و بالتالي فإن تجاهل رد الفعل الوقائي من خلال قوة الإرادة و الإصرار سوف ينتهي حتما بالسقوط أو الفشل... و في حالات نادرة قد تصل إلى الوفاة... كما حدث لعداء الماراتون الأول فيدايبس <<Pheidippides>> يوم أن جرى الماراتون الأول دون تدريب مناسب أو حتى معرفة مسبقة به وهذه قصة أول جرى للماراتون في العالم .

بعض أشكال التمرينات الخاصة بالتدريب الفترى منخفض الشدة :

من خلال التوصيف الخاص بمكونات حمل التدريب بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة من حيث الشدة و الحجم و الراحة البيئية من جهة و أشكال القدرات البدنية الخاصة من جهة أخرى , التحمل العام , تحمل القوة, تحمل السرعة, فإن استخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة يمكن تطبيقها في نهاية موسم <<الإعداد العام>> و كذلك في مواسم <<الإعداد الخاص>> بشكل أساسي , أما في موسمي << ما قبل المنافسات>> و موسم << المنافسات>> فيمكن تطبيقها بنسب مقنعة مع طريقتي التدريب الفترى مرتفع الشدة و التدريب التكراري , و الأمثلة التالية توضح بعض أشكال التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة .

ملاحظة : عند تطبيق مثل هذه الأمثلة, التدريبات, يجب مراعات مستوى اللاعبين و الذي يتحدد على ضوءه مكونات حمل التدريب .

مثال 01 : عدائين , متسابقين حواجز, أعمار 14-17 سنة (شدة التمرينات 60-80%)

- 100 م عدوا في 17-20 ثا ... راحة مستحسنة 60-100 ثا تكرر 10 مرات.
- 200 م عدوا في 38-42 ثا راحة مستحسنة 90-120 ثا تكرر 8 مرات .
- 400 م عدوا في 80-100 ثا راحة مستحسنة 90-150 ثا تكرر 6 مرات .

مثال 02 : عدائين , متسابقين حواجز, أعمار 17-20 سنة (شدة التمرينات 60-80%)

- 100 م في 14-16 ثا , راحة مستحسنة 60-90 ثا ... تكرر 10-12 مرة .
- 200 م في 32-36 ثا , راحة مستحسنة 60-120 ثا ... تكرر 8 مرات .
- 400 م في 70-90 ثا , راحة مستحسنة 120-150 ثا ... تكرر 6 مرات.

مثال 03 : نموذج للتدريب الفترى منخفض الشدة باستخدام 3 مجموعات لعدائي 200 م , يؤدون التدريب بزمن 32-36 ثا (شدة) راحة مستحسنة 45-90 ثا , حجم التدريب 40 تكرار , شدة التمرينات 60-80 % , و تؤدي كما يلي :

- مجموعة أولى : 200 م × 10 مرات بزمن 36 ثا , راحة مستحسنة 45 ثا راحة بين المجموعات 3 ق .
- مجموعة ثانية : 200 م × 10 مرات بزمن 32 ثا , راحة مستحسنة 50 ثا راحة بين المجموعات 3 ق .
- مجموعة ثالثة : 200 م × 10 مرات بزمن 32 ثا , راحة مستحسنة 55 ثا راحة بين المجموعات 3 ق .
- مجموعة رابعة : 200 م × 10 مرات بزمن 34 ثا , راحة مستحسنة 45
- ثا راحة نهائية 15 ق .

مثال 04 : بالنسبة للسباحين (على شكل مجموعات) .

- مجموعة أولى : 25 × 8-12 مرة , راحة مستحسنة و حتى عودة النبض الى 120-130 نبضة / ق .
- مجموعة ثانية: 50 × 6-8 مرات , راحة مستحسنة و حتى عودة النبض إلى 120-130 نبضة / ق .
- مجموعة ثالثة: 100 م × 2-4 مرات , راحة مستحسنة و حتى عودة النبض إلى 120-130 نبضة / ق .

مثال 05 : تدريبات قوة عضلية و قوة مميزة بالسرعة (الشدة 50-60%)

- تمرينات بالكرات الطيبة , يد واحدة , باليدين , رفع , رمي في جميع الاتجاهات .

- ترمينات قوة و مرونة على عقل الحائط , على أجهزة الجمباز...الخ
- ترمينات بليومترک مختلفة , على صناديق ,مدرجات ...الخ .
- من وضع الانبطاح المائل , ثني و مد الذراعين 50% من الحد الأقصى , راحة 60-90 ثا , ثم يعاد التمرين 55% من الحد الأقصى , راحة 60-90 ثا , ثم يعاد التمرين 50% من الحد الأقصى .
- 5 حجلات يميني ثم يسرى مسافة 30 م و تكرر 4-5 مرات
- حجلات على حواجز منخفضة بقدم واحدة وبالقدمين (4حواجز-4-5 مرات)

وسائل التدريب الخاصة بالتدريب الفترى منخفض الشدة :

تعمل كثير من وسائل التدريب كالتدريب البليومترک و الدائري في تنمية و تحسين القدرات البدنية الأساسية , و ذلك بمساعدة استخدام طرق التدريب الأساسية كالتدريب الفترى بنوعيه والتكراري, و نبين فيمت يلي استخدام تلك الوسائل لطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة .

أولا : التدريب البليومتري :

لقد انتشر استخدام أسلوب التدريب البليومترک في مجال التدريب الرياضي و ذلك ابتداء من منتصف الستينات من هذا القرن بواسطة مدربي الإتحاد السوفيتي في هذا الوقت , و مصطلح بليومترک Plyometric منحدر من أصله الإغريقي Pleythyein و الذي يعني الإتساع أو الزيادة , او من أصل كلمتي (Plyo) و التي تعنى الزيادة و (Metric) والتي تعني القياس , و هذا هو المفهوم الإغريقي القديم لهذا المصطلح , أما إذا ما نظرنا إلى معنى و مفهوم بليومتري في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية Explosive Power . (بسطوسي احمد-1999-ص297)

و قد استخدم كثير من المدربين من بلدان مختلفة أسلوب التدريب البليومترک حيث حققوا به نتائج متقدمة في الكرة الطائرة و اليد و السلة و القدم و العاب القوى و السباحة و الجمباز و القفز و الأتقال , حيث يؤكد راد كليف و فرانسواغن فلت و الكر 1985م أهمية ترمينات البليومترک حيث تعمل جنبا إلى جنب مع مستوى التكنيك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات و

المهارات الرياضية المختلفة , أما مارثى ديورا 1988 م فيرى أهمية تمارينات البليومترى من خلال تحسينها لكل من عنصري القوة العضلية و السرعة في وقت واحد و التي تظهر بشكلها الانفجاري Explosive Power .

و قد أستخدم مثل تلك التمارينات منذ الخمسينات و لكن بتسميات أخرى كالوثب المتعدد حيث تعمل من الناحية الفسيولوجية على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي Eccentric Contraction و يليه مباشرة الانقباض المركزي Conentric Contraction حيث يتم بذلك دورة إطالة و تقصير لألياف العضلة , فلإطالة يمثلها الانقباض الطرفي اللامركزي و التقصير يمثلها الانقباض المركزي حيث يعملان إيجابيا على تنمية و تحسين القدرة الانفجارية , و بذلك ينظر الفوردي 1989 م إلى العمل البليومتري , >> كنظام لتمارين خاصة لإظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق

العمل الانبساطي و الانعكاسي << , و بذلك يمكن تعريف العمل البليومتري في مجال التدريب بأنه >> أسلوب و نظام لمجموعة من التمارينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال توازن أعلى قوة و سرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية << .

و على ذلك يمر العمل البليومتري عند أداء التمارينات بمراحل حسب آراء كل من تشو >> Chu 1989م << و فيرتشانسكي 1989 م حيث تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة و كما يلي : تقسيم تشو (chu) : يقسم تشو العمل البليومتري إلى ثلاث مراحل :

- المرحلة الأولى : و يسميها تشو مرحلة الإطالة و هي أول مرحلة و التي تقع و التي تقع على عاتق كاهل العضلات حيث تستثار ألياف العضلة , و تعمل على إطالتها , و تتوقف تلك الإطالة على شدة المثير , و كلما زادت الشدة زادت الإطالة و العكس صحيح و بذلك يكون الإنقباض طرفي عند منشأ و إدغام العضلة .
- المرحلة الثانية : يسميها تشو مرحلة الاستعداد و هي مرحلة قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزية و الانقباض الرئيسي المركزي .

- المرحلة الثالثة: المرحلة الرئيسية.. و تمثل الانقباض المركزي و التي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية و هي دلالة العمل البليومتري .

تقسيم فيروتشانسكي verochanisky : يقسم فيروتشانسكي العمل البليومتري إلى مرحلتين , المرحلة الأولى و تقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري ل (تشو) أما المرحلة الثانية فتقابل المرحلة الثالثة , و بذلك يرى فارنتونوس varentinos أن تقسيم فيروتشانسكي هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث إن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة eccentric في المرحلة الأولى و دورة تقصير concentric في المرحلة الثانية .

أسس العمل البليومتري : يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس رئيسية ثلاثة , أسس فيزيائية و أسس ميكانيكية و أسس نفسية , .. فالأسس الفيزيائية و التي تمثلها العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية و حجم العضلات و السرعة و إطالة العضلات و مرونة المفاصل , أما الأسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام و العضلات و الشغل و الروافع و العجلة ... إلخ تلك الأسس و التي تؤثر على العمل البليومتري , أما الأسس النفسية حيث تمثل الإرادة و التصميم و المثابرة على التدريب و التي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاث الرئيسية للعمل البليومتري أن تؤتي ثمارها , و هذا ما أكده راد كليف 1985 م بالنسبة للعوامل النفسية .

ثانيا : التدريب الدائري : (باستخدام طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة)

يمكن استخدام أسلوب التدريب الدائري بالحمل الفتري منخفض الشدة بهدف تنمية عنصر التحمل العام و الخاص , تحمل القوة و تحمل السرعة , هذا بالإضافة إلى تنمية القوة المميزة بالقوة و الرشاقة , كما تعمل تدريباته على تحسين و تنشيط كل من جهاز القلب و الدوران , تبادل الغازات و التوافق الحركي .

و مجالات استخدام التدريب الدائري بالحمل الفتري منخفض الشدة كثيرة و متعددة , الجمباز , الملاكمة , الجودو , كرة القدم و السلة و اليد و الطائرة و السباحة , و هذا بالإضافة إلى المسافات المتوسطة و القصيرة و الوثب و الرمي في ألعاب القوى , و ذلك في موسمي الإعداد العام و الخاص و

بالتناوب مع الطرق الأخرى في موسم المسابقات , أما بالنسبة لاستخدامه في مجال الدرس فهو مناسب ابتداء من 11 و حتى 13 سنة , نظرا لثبات كل من زمن الثبات و الراحة في كل محطة حيث يمكن استخدامه في جزء الإعداد البدني من الدرس , و على ذلك يمكن تطبيق تمارين التدريب الدائري بالحمل الفترتي منخفض الشدة من خلال الثلاثة نماذج التالية , حيث تتميز أداء تلك التمارين بفترات راحة قصيرة بينها و في حدود من 30-45 ث , و بين الدورات من 3-5 ق و بحد أقصى ثلاث دورات . (بسطوسي احمد-1999-301)

-لحة تاريخية عن لعبة كرة القدم :

عرفت في الصين حوالي 3000 سنة قبل الميلاد، وبلاد الإغريق وروما، إلا أن ظهورها الحديث كان بإنجلترا، حيث تأسست عام 1863م في بريطانيا جمعية كرة القدم البريطانية، وقد طوّر الإنجليز اللعبة ونقلوها إلى العالم عبر مستعمراتهم المنتشرة وتأسس الإتحاد الأوروبي للعبة عام 1904م في باريس تحت اسم FIFA، أنشأت أول دورة لكأس العالم في 13-07-1930، وذلك وذلك في (منتيفيدو - بالأوروغواي).

نشأت كرة القدم في بريطانيا ولعلّ طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا الكرة في عام 1175م وفي عام 1334م كتب الملك إدوارد الثاني *نظرًا للإزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التدافع وراء الكرة والتي تجعل الشيطان يندفع من خلالها والذي حُرّم من قبل الله فإننا نأمر بتحريم اللعب داخل المدينة في المستقبل* اسمرت هذه النظرة تجاه الكرة في عهد ادوارد الثالث وريتشارد الثاني وهنري الخامس مؤكدين بأن اللعب يجرم الجنود من الحصول والمحافظة على القوة العسكرية ضد فرنسا.

(1337م/1453م) استمر الحال في عهد إليزابيث 1572م وبعد ذلك جاء شكسبير على ذكر اللعبة في مسرحية على لسان الملك "لير" عام 1655م ثم بدأت اللعبة بالانتشار المذهل إلى غاية سنة 1863م حيث أسس إتحاد الكرة على أساس قواعد إلا أن كرة القدم آنذاك كانت بعيدة كل البعد عن اللعبة التي نراها اليوم، وبعد ذلك بدأ تأسيس اتحاديات الدول وإجراء بطولات رسمية، بدأت كرة القدم تتطور مع التطور التكنولوجي إلى ان وصلت إلى ما هي عليه اليوم.(موفق عبد المولى-1999-ص11)

2- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول رياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، علي الرايس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير" وظهر فرع كرة القدم في عام 1917 وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، غير ان هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل 1921 بعد تأسيس المولودية، تأسست عدّة فرق أخرى مثل غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي البلدية، الإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. (نفس المرجع السابق-ص9)

3- بعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- 1963: نظمت أول بطولة فاز بها إتحاد العاصمة والثانية وفاق سطيف.
- 1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا.
- 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فازت به مولودية وهران.
- 1980: أول نهائي لكأس إفريقيا لكأس الأمم الوطني ضد نيجيريا.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم الإسباني.
- 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه. (بلقاسم تلي-1997-ص46)

4- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة و مع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات و لكن لازالت باقية إلى الآن.

حيث أول سياق لأول قوانين كرة القدم أسند إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار : 1982 م.

5-قوانين كرة القدم :

1-5 القانون الأول :ملعب كرة القدم:

*الأبعاد : يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلاً ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى يجب أن يكون ملعب كرة ويكون بأبعاد المباريات الدولية .

الطول: الحد الأدنى: 100م.

الحد الأقصى: 110م.

العرض: الحد الأدنى: 64م.

الحد الأقصى: 75م.

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 م وطوله 7.32 م.

2-5-القانون الثاني:الكرة:

كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68 سم. أمتا وزنها لا يتعدى 453 غ، ولا يقل عن 359غ.

3-5-القانون الثالث :مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4-5 القانون الرابع :عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان و7 لاعبين احتياطيين.

5-5: القانون الخامس :الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون و تطبيقه.

6-5-القانون السادس :مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

5-7 القانون السابع: التخطيط:

يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10م

5-8 القانون الثامن: منطقة المرمى :

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5.50م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

5-9 القانون التاسع: منطقة الجزاء:

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50م، توضع علامة مناسبة على بعد 11م تسمى علامة ركلة جزاء، ومن كل علامة ركلة الجزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 م.

5-10 القانون العاشر: منطقة الركنية:

من قائم كل زاوية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 سم.

5-11: القانون الحادي عشر: المرمى:

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة من 7.32 م من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44م.

5-12: القانون الثاني عشر: التسلل:

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

5-13: -القانون الثالث عشر: الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه. - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليدين إلا حارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتفين الخلف إلا إذا اعترض طريقه

5-14: -القانون الرابع عشر : الضربة الحرة:

- حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة :وهي التي يجوز فيها إصابة المرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة :وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

5-15-القانون الخامس عشر : ضربة الجزاء

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

5-16: -القانون السادس عشر :رمية التماس:

عندما تخرج الكرة من خط التماس.

5-17: -القانون السابع عشر :ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة خط المرمى بأكملها فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون لآخر من لعبها من الفريق الخصم.

5-18: -القانون الثامن عشر: التهديد:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا .

5-19: -القانون التاسع عشر: الركلة الركنية:

عندما تجتاز الكرة خط المرمى الواقع بين القائمين و يكون لآخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فانه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ، ثم تركل من هذا الوضع . يجوز تسجيل أهداف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15م.(الرابطة الوطنية لكرة القدم-ص19)

6: -متطلبات كرة القدم:

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم يجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم كرة القدم الحديثة بالنسبة إلى اللاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على إتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب و الفعال بأسرع وقت ممكن ، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، والعمليات الحركية المتغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل على الكرة ، أو المشي ، أو التوقف أو القفز.

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة إضافة إلى أن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.(selection et preparation des jeunes foot 1985 akramov"balleurs)

7 : -خصائص كرة القدم : تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

7-1-الضمير الاجتماعي:

وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وادوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .

7-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم ، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

7-3-العلاقات المتبادلة:

تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات و التنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

7-4 - التنافس:

بالنظر إلى وسائل كرة القدم ، من كرة و ميدان و دفاع و هجوم و مرمى، كل هذه الجوانب تعتبر حافزا مهما في إعطائها صيغة تنافسية بحتة يبقى اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا مايزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

7-5 - التغيير:

تتميز كرة القدم بالتغيير الكبير و التنوع في خطط اللعب ، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم و المنافسة.

7-6-الاستمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا(سنويا و مستمرا) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل تباعد.

7-7- الحرية:

اللعبة في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانات وقرارات كل لاعب (الفردية). إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه حرية التفاعل و التعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقي ممتعا. (عبد الرحمان عيسوي-1989-ص71)

8-التسديد نحو المرمى:

8-1-تعريفات:

إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي.

إن تسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية وهو ثمار اللعب ومما سبق نستخلص أن التسديد هو النهاية الجادة والموجودة من تطورات اللعب الجماعية والفردية ومحاولة التهديد على مرمى الخصم. (ed, amphora, -111p1983)

8-2-أهمية استعمال القذف في اللعب (التسديد):

من التعريفات السابقة نستنتج أن القذف بكل تغيراته يكون الهدف النهائي لكل لقطة هجومية للفريق المهاجم، ويعيدا عن كل الجانب الاستعراضي لهذا العنصر من اللعب فإنه يحظى باهتمام كبير لأن الأهداف المسجلة لكلا الفريقين تعطي النتيجة وتبين الفريق الفائز والخاسر، حيث يكون التسديد هنا أسلوب هاما وضروريا في هذا التهديد.

والعكس من التمرير فإن القذف يعتبر كحركة فردية ضرورية يتدخل فيها سوى اللاعب بالإضافة إلى الكرة والمستقبل* الحارس* حينما يجد القاذف نفسه متحررا، ولا يخفى علينا أن هذه اللقطة لا تنتج إلا بعد لقطة جماعية أو فردية تهدف لوضع القاذف في وضعية تسمح له بالتسديد، وهنا إذا كانت اللقطة فردية فإن النجاح يتوقف على الحركة التقنية للمسدد. (ed, emal, -1989-49p)

ومن هنا فإن الأهمية التي يعطيها القذف في كرة القدم، المكانة التي يأخذها في التدريبات، الجاذبية والفرحة التي ينتجها للاعبين تظهر لنا كعناصر أساسية لتشريع دراستنا التحليلية لهذا المقطع من اللعب والتحكم في تقنية لدى الصفات الصغرى

8-3-أنواع القذف وتقنية التنفيذ:

8-3-1قذف الكرة:

رغم الفوارق التي توجد بين أنواع ضرب الكرة من حيث السير الحركي إلا أنه توجد بعض المبادئ المشتركة ثني رجل الارتكاز في ركبته ومرجحة الذراعين جانبا أثناء تأدية الضربة.

–وضع رجل الارتكاز بالنسبة للكرة له مميزات عديدة فإذا كانت رجل الارتكاز بجانب أو على مستوى الكرة، فهذا يعني مسار منخفض للكرة ورجل الارتكاز للوراء قليلا عندما نريد ضرب الكرة إلى أعلى.

– عند تنفيذ الضربة يجب تثبيت مفصل القدم ليسمح بنقل القوة من جسم اللاعب ، إلى الرجل الضاربة ، بشرط أن يكون الارتكاز جيدا ويساعد هذا العمل على إيجاد الدقة والتقليل من الإصابات المفصلية الخطيرة.

– قبل أن تتم الضربة يجب أن تقدم الرجل الضاربة بعمل تحضيري ويتمثل ذلك في مرجحتها إلى الوراء حسب متطلبات الضربة.

– يجب السيطرة على خطوات الاقتراب والنظر إلى الكرة لحظة ضربها مع معرفة مكان اتجاهها.

–ولكي يتم تأدية ضرب الكرة بمشط القدم يجب أن تكون الركبة فوق الكرة لحظة وصولها عالية.

8-3-2قذف الكرة بمشط القدم :

يعتبر ضرب الكرة بمشط القدم من أهم أنواع القذف المستعملة في التهديف أو التسديد ويشترط عند تأدية الضربة وضع رجل الارتكاز على مستوى الكرة بمسافة قدم واحدة، مقدمة القدم تشير إلى اتجاه الضربة ثني الركبة في مفصلها بالرجل الضاربة حيث تأرجح إلى الوراء يشترك مفصل الحوض والركبة

في عملية الضرب، وعندما تلمس القدم الكرة تثبت الركبة في مفصلها، وترسم الرجل خط مستقيم أثناء متابعتها لحركة سير الكرة.

8-3-3- قذف الكرة بباطن القدم:

- يعتبر هذا النوع من الضرب الأكثر استعمالاً عندما نريد الحصول على الدقة في التنفيذ . ويراعى عند تنفيذ هذه الضربة ما يلي:

- انحناء الجسم قليلاً للأمام حسب مسار الكرة.

- مد الذراعين إلى الجانبين للحفاظ على التوازن.

- أصابع رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه ضرب الكرة.

- قدم الرجل الضاربة تلف إلى الخارج لتشكل زاوية قائمة مع ساق الارتكاز.

8-3-4- قذف الكرة بالوجه الداخلي للقدم:

هذا النوع من القذف يسمح للاعب برفع الكرة فوق رأس الخصم حتى وإن كان قريباً منه ويشترط في تنفيذ الضربة ما يلي:

- وضع رجل الارتكاز جانب وخلف الكرة بمسافة تقدر بقدمين.

- ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز.

- الحافة الداخلية لمشط القدم الممتدة من الإصبع إلى كعب القدم.

8-3-5- قذف الكرة بخارج القدم :

يستعمل هذا النوع من القذف عندما نريد أن تعمل الكرة مساراً منحني وتكون تقنية التنفيذ كالتالي :

- رجل الارتكاز في خط متعامد مع اتجاه اللعب .

- تأرجح القدم الضاربة في مفصلها إلى الداخل وتضرب الكرة بمنطقة الكعبان.
- ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز، مع مد الذراعين جانباً للحفاظ على التوازن.

(بوداود عبد اليمين—1989-ص77)

8-4- الخطوات التعليمية لمهارات ضرب الكرة:

يقف اللاعبون في خطين متقابلين، يتم ضرب الكرة الثابتة بين زميلين متقابلين. -الكرة في حالة حركة.

-ضرب الكرة مباشرة بالتبادل.

-ضرب الكرة مباشرة بالتبادل مع تبديل الرجل الضاربة(اليمنى، اليسرى).

-نفس التمرين مع زيادة المسافة بين اللاعبين م20- 15- 10-5

- يتم تصعيد درجة الصعوبة للتمرين على شكل مثلث، مربع، دائرة، مع وجود الخصم.

-التطبيق في مباراة مع النصائح و الإرشادات

8-5-الأوضاع الرئيسية للقذف:

8-5-1-القذف من الثبات:

هذا النوع من القذف يتحقق من خلال الضربات الحرة وضربات الجزاء بعد صفارة الحكم أو بعد إخماد تام للكرة ومن ثم تحقيق هدف مباشر.

8-5-2-القذف من الجري:

التحكم في القذف نحو المرمى من الجري مهم خلال المباريات وهذا في وقت ان اللاعبين مجرون على التسديد بدون إخماد وبدون توقيف الكرات القادمة عن تغيير الجناح أو عن تمريرة في العمق بعد (1-2) هذا النوع من القذف يسمح بمغالطة حراس المرمى ويتطلب كذلك قليلاً من الدقة مع سرعة كبيرة في التنفيذ وقوة انفجارية خارقة.

8-5-3- القذف بعد المراوغة:

و خلال الحالات المركبة أمام خصم أكثر ، اللاعبون يستعملون المراوغة قبل المحاولة للقذف لخلق عموما المساحة المفضلة، وهذا نوع من القذف يتحقق غالبا من منطقة 18م ، أين يوجد هناك عدد كبير من لاعبي الفريق الخصم.

8-5-4- القذف بعد تمريرة:

يتكرر هذا القذف بعد تمريرة كثيرا خلال المباريات ، وهذا في وقت من الحملات الهجومية (الهجومات) تكون غالبا على الأجنحة مما يتطلب من المهاجمين سرعة كبيرة في التنفيذ.

8-5-5- القذف بالرأس:

القذف بالرأس من أنواع القذف المستعملة بكثرة في المباريات سواء على الحملات الهجومية، أو على حملات دفاعية ،وتكون غالبا القذفات فعالة في تحقيق الأهداف في الحالات المعقدة ،أمام خصم أو أكثر.

8-6- عوامل نجاح القذف:

إن إخفاق اللاعب في أداء طريقة صحيحة للتسديد ليس هو السبب الوحيد دائما لتحقيق التسديد لهدفه، لكن هناك عدة عناصر أخرى تحقق مدى نجاح التسديد أو فشله ،المتتمثلة في هاته العناصر :

- دقة و قوة التسديد.

- ارتفاع مسار الكرة و هي مسددة إلى المرمى.

- الزاوية التي تسدد إليها الكرة.

- توقيت التسديد.

8-6-1-دقة و قوة التسديد:

عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد و قوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذفات القوية بدقة في مكان محدد.

أما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها، فهناك من يركز على القوة أثناء التسديد و هو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة بعيدا. كما أن هناك من اللاعبين من يسددون الكرة بدقة على حساب قوتها و بذلك يعطي الوقت الكافي للحراس للتحرك و صد الكرة. إذن فالقوة و الدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه .

8-7-توقيت التسديد:

إن الاختيار الصحيح للتوقيت التسديد يعتبر واحدا من أهم عناصر التسديد، وكثيرا ما نجد لاعبين فقدوا فرصة التسديد على المرمى نتيجة تباطئهم وتأخيرهم التسديد للحظات، الأمر الذي يكون نتيجة إغلاق الحراس لزواية التسديد، أو أن التأخير يؤدي إلى ازدحام الطريق بالمدافعين أمام المرمى.

8-8-أسباب إخفاق التسديد (إضاعة الهدف):

إن أسباب إضاعة الهدف ظاهرة بوضوح في جميع مستويات كرة القدم و غالبا ما تكون هناك نسبة مقبولة في إضاعة فرص التهديد، إلا أن هذه النسبة إذا زادت عن حدها أصبحت ظاهرة سيئة و تحتاج الى علاج، ويجب على المدرب في كلتا الحالتين العمل على تقليل نسبة الأهداف الضائعة بقدر الإمكان من خلال تحليل الأداء لدى اللاعبين و خاصة المتسببين بضياع الأهداف حتى يصل إلى الأسباب الحقيقية لذلك، وبالتالي العمل على علاجها من خلال البرنامج العام للفريق و أيضا من خلال برامج التدريب الفردي، وفيما يلي نذكر بعض الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى إضاعة الأهداف :

- تسرع اللاعب في التسجيل.
- ضعف الصفات الإرادية لدى اللاعب.
- عدم الالتزام بالنقاط الفنية في الأداء المهاري.
- ضعف في الأداء البدني.
- الأخطاء التكتيكية.
- ضعف تركيز اللاعب خلال الأداء.
- عدم القيام بواجب المتابعة في حينه.

8-9- تأثير الصفات البدنية على عملية التسديد:

الصفات البدنية حسب "ستانيواف" هي مجموعة الصفات و الخصائص الأساسية للعضلات و المفاصل من أجل إنتاج حركة إلى أداء مهارة حركية و تنمية الصفات البدنية تعني إعداد الرياضي إعدادا بدنيا.

وهذه الصفات لا بد من وجودها و العمل على تطويرها حتى يكتمل تحضير اللاعب بدنيا و غنيا و خططيا، وهاته الصفات البدنية المرتبطة أو التي لها تأثير على التسديد بالرجل نجد مايلي : القوة، السرعة، قوة السرعة، الرشاقة، المرونة ، الدقة ، التحمل.

8-9-1 تأثير القوة:

تعني القوة مقدرة العضلات بالتغلب على المقاومات المختلفة ، و يحتاج لاعبو كرة القدم إلى قوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا.

وتأثر القوة العضلية بدرجة كبيرة في تنمية بعض الصفات البدنية مثل التحمل ، السرعة و الرشاقة ، وقد أثبتت البحوث العلمية أن الاهتمام بتنمية القوة العضلية لدى اللاعبين يقيهم من العديد من الإصابات التي قد يتعرضون لها أثناء المباراة.

ويعرفها "فرويد" و "قاران:" على أنها القدرة العضلية و هي الناتجة عن نوعية العضلات".

من خلال ما سبق يمكن أن نعرف القوة على أنها قدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و التي تتمثل في:

- مقاومة الثقل الخاص (الأثقال).
 - مقاومة وزن الجسم (الوثب العالي).
 - مقاومة الاحتكاك (التجديف و السباحة).
 - مقاومة منافس (المصارعة).
- وتعتبر القوة من أهم العوامل التي تؤثر على التسديد وتحدد مدى فعاليته بمبدأ إعدادها بالإضافة إلى الدقة في التصويب ،فاستعمال القوة أثناء التسديد يعطي الكرة سرعة كبيرة ومسار مستقيم من شأنها مخادعة الحارس ووضع الكرة في الشباك.

8-9-2- تأثير الدقة :

تعني تنفيذ فعل حركي بدقة ليكون فعالا في كل حالات اللعب وتحقق هذه الصفة أثناء حالات اللعب بالقدم (القذف) وذلك بتقدير كل من محور و مسافة وكذا زاوية وسرعة الكرة لقذفها وتوجيهها نحو زميل أو نحو المرمى وهي بذلك تمثل العلاقة بين اللاعب بالكرة ،وهي فطرية في اللاعب ومع ذلك يمكن تدريبها وتطويرها بما يلي:

- الإدراك الذهني الجيد أثناء استعراض و شرح المدرب.
- التمرينات المنسقة.
- تطوير التنسيق العصبي.(P19-1993- SMAIL-T-RAHMOUN.A)

المرحلة العمرية:

* 1-أهمية دراسة المراحل العمرية:

- دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:
- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية و العقلية والاجتماعية والإنفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع تهيئة افضل الظروف للطفل المراهق.

- المساهمة في زيادة قدرته على أداء النواحي الحركية للأنشطة الرياضية والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل، نظراً لأن التلاميذ في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف هذه الأساليب عن غيرها من مرحلة أخرى.
- تساعد المرابي على أن يتوقع سلوك التلاميذ في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق قدرته. (عيسات احمد فرح-1997-ص58)

2- مفهوم المراهقة:

- لغة: هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق
- إصطلاحاً : إن المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من المراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وإنفعالية وإجتماعية وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج. (خليل ميخايل عوض-2000-ص15)

3- المفهوم الزمني للمراهقة:

- إنه من الصعب وضع مفهوم دقيق يوضح بداية ونهاية سن البلوغ ،ولكن حسب وجهات النظر لبعض المشتغلين في ميدان علم النفس وبغض نتائج علم النفس النمو فإنه عادة ما يفهم مصطلح البلوغ أو المراهقة تحديداً للمدة بين 13- 20 سنة. (عبد المنعم-2004-ص53)

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة من : (سنة 12-15)

- تتوافق هذه المرحلة مع مرحلة التعليم المتوسط وبداية التعليم الثانوي ، حيث توجد صعوبة في تحديد بدايتها ونهايتها وتعتبر هذه المرحلة مرحلة "بداية النضج الجنسي "أي أنّها مرحلة في طريق النمو للمراهق ليس جنسياً فقط بل جسمياً وعقلياً وإجتماعياً وكذلك اكتساب المراهق للإستقرار والإنسجام والتوافق الحركي.

ونذكر منها:

4-1- النمو الجسمي و المرفولوجي:

وتعتبر هذه المرحلة بداية النمو في الجسم من حيث الوزن والحجم وبعض النمو في العضلات والصدر والكتفين، مما يميل إليه المراهق في هذه المرحلة الى استنفاد طاقة نشاط أكثر مما يملك، فهو يرهق نفسه أحيانا بالتمارين الرياضية لكي يقوي عضلاته ويسعى من خلال ذلك إلى اكتساب الرشاقة من خلال التدريب على أنواع الرياضات الفردية وتميز بوضوح نزعات الرجولة عنده والوصول إلى النضج الجسمي .وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد اقصى مجهود دليل على التحسن الملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع إرتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك(O2) عند الجنسين مع وجود فارق كبير عند الاولاد.(بسطويسي احمد-1996- ص182)

4-2- النمو النفسي:

تتميز هذه المرحلة بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا مايلي:

-خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يضنه شذوذا أو مرضا.

- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

-خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

-عواطف وطنية، دينية وإجتماعية.

-أفكار مستحدثة وجديدة كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ويصبح مضادا للعادات والتقاليد، ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الامام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ،ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته وتنمية المقدرة على التحكم في الإنفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.(محمود كاش-1991-ص166)

4-3- النمو العقلي:

يهتم ويبحث في الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب وتتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في قدراتهم وتنكشف إستعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والإهتمام بالتفوق الرياضي وإتضاح المهارات اليدوية.

بحيث تتطور الحياة العقلية تطوراً يؤهله بذلك للتكيف الصحيح في بيئته المتغيرة والمعقدة ويميزه عن باقي مراحل النمو كما وضحتها (حامد عبد السلام زهران) في:

- **الإنتباه:** تزداد قدرة المراهق على الإنتباه في مدته او مداه فبعكس ما كان طفلاً يستطيع المراهق أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بصبر وسهولة.

- **التذكر:** كما أن الانتباه عنصر أساسي في عمليات التذكر فإن هذه الأخيرة تنمو في مرحلة المراهقة فتقوي معها قدرة المراهق على الإستدعاء والتعرف، ويتسع المدى الزمني للتذكر ويتأثر تذكر المراهق للموضوعات المختلفة بدرجة ميله وإنفعالاته وخبراته.

- **الإدراك:** يختلف تفكير المراهق إختلافاً ينمو بالفرد نحو التطور الذي يرقى به المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي البعيد.

- **التفكير:** لا يختلف المراهق في تفكيره عن الطفل من الناحية العملية، ولكن يكمن الفرق في محتوياتها عند كل منهما ولهذا يستطيع المراهق أن يعرف معنى الحيز والفضيلة والعدالة وبينما يعجز الطفل عن ذلك.

- **الذكاء:** من الحقائق الواضحة عن المراهقة أنها فترة ظهور للقدرة الخاصة، ويعتبر ذلك قدرة عقلية يتأثر نموها في بداية المراهقة نظراً للحالة الإنفعالية حيث الذكاء يبدو وبوضوح في المراهقة.

كما يلاحظ ان المراهق يحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية مما يؤدي به إلى حب الإبداع و إكتشاف الامور التي تبدو غامضة والبحث الاشياء والمثيرات. (محمد حسن علاوي-1997-ص147)

4-4 النمو الإنفعالي:

تتلخص مظاهر إنفعالات المراهق في الخوف و الحب و البغض. أما الانفعالات فتصنف إلى ثلاث أصناف بحيث يعتمد هذا التصنيف على نوعية السلوك الناتج عن هذه الإنفعالات وهي كالأتي :

-الحالات العدوانية :غضب ، غيرة ، كراهية وعدوان.

-حالات المنع والكف: القلق ، الإشمزاز ، الأسف ، الحيرة ، الخوف ، الرعب و الإضطراب.

-حالات مبهجة :الحب ، الوجدان ، السعادة ، الإثارة والسرور(محمود عبد الحليم حسن-2001-ص355)

4-5-النمو الإجتماعي:

حياة المراهق الإجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعاً بين أراء أصدقائه وأراء أسرته وبين الرغبة في الإستقلال عن الوالدين وبين الحاجة لمساعدتهما، ويبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والإجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضات تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويجب وينفر في نفس الوقت ،يخطط ولا ينفذ ،يمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد للذات في نفس الوقت.

كما يتجه المراهق الى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته الإجتماعية ،أما البنات فغالبا ما يلجأن إلى الإهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.

كما يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم بردود أفعال الآخرين إتجاه سلوكه ومشاعره ويفكر في كيفية تحقيق إستقلاله الإقتصادي.ويتميز المراهق برقة المشاعر وسرعة الإنفعال و التمرکز حول الذات والقابلية للإيجاد ونقد أراء الآخرين وحب الإطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا.(رمضان محمد القذافي-1997-ص355)

5- أهمية الرياضة في المراحل العمرية:

في مرحلة الطفولة المبكرة ينصح بتدريب الجهاز العصبي، وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات من التسلق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور وضع الجسم.

وفي هذه المرحلة يتم تعليم الطفل النواحي الفنية للأداء أي تدريبه على الخطوات دون التطبيق كأن يدرّب الطفل على كيفية حمل الأثقال تدريجياً والألية التي ينبغي أن يكون عليها دون ممارسة رياضة حمل الأثقال ذاتها.

أما في مرحلة النمو فيجب التركيز على لياقة الجهاز الدوري التنفسي بداية وكذلك أنشطة التحمل مثل الجري والسباحة ومع نهاية مرحلة النمو وبداية مرحلة البلوغ لابد من التركيز على القوى العضلية وأنشطة التحمل. "يولد الفرد وبداخله ميولات فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب، وعلى المرابي أو المدرب استغلال هذه الميولات وتوجيهها الوجهة السليمة، وخير وسيلة لتربية الفرد هي تربيته عن طريق النشاط الحركي، أو ما يسمى باللعب، وبما أن الإنسان كتلة واحدة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فالتربية الرياضية لا تعني بالبدن فحسب بل بالعقل أيضاً فالرياضة ينمو جسم سليم كلياً من سلوك وشعور وإجتماع وعقل وبدن. (بسطويسي احمد-1997-ص188)

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة، حيث تولد فينا قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلاً من الصراعات والمشاكل التي نختلقها عندما نعمل معاً، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل الجماعي فالرياضة بصفة عامة والرياضة الجماعية بصفة خاصة ككرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، تعلم ممارستها الذكاء الإجتماعي، وفي ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية التعامل بمرونة والتعاون مع باقي أفراد الفريق وكيفية كسب صداقتهم، وكيفية التكاتل مع بعضنا البعض، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالإنطواء أو الغرور.

6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق :

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، ذلك يعني ان النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية

مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن الطول ما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية دون نمو سليم للمراهق، إذ يلعب التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الإجتماعية فوجود اللاعبين في وحدة واحدة خلال الممارسة يزيد من إكتسابهم الكثير من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة .

والشعور بالصدقة والزمالة بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي اليها فيحاول الظهور بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هو العمل على اكتساب الطفل بالموصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الاساسية لبناء الشخصية الإنسانية إما عن الناحية الإجتماعية فإن للنشاط الرياضي دور كبير من حيث النشأة الإجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة الأخوة والصدقة بين اللاعبين وكذا الإحترام وكيفية إتخاذ القرارات الإجتماعية وكذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي إن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف وإحترام حقوق الآخرين فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل وإتجاهاته المرغوبة التي تكون سليمة كغيره مثلا، وهكذا نرى أنه بإستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة لحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة.(بوفلجة غباب-بدون سنة-ص 263)

الخطية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول :

الإجراءات الميدانية للدراسة

الدراسة الاستطلاعية:

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي موضوع بحثنا قمنا بالدراسة الميدانية لدى النادي مع مراعاة أوقات التدريب كما قابلنا الطاقم المسئول للنادي بالمساعدة التامة توفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للبرنامج المقترح.

استغرق هذا البرنامج المقترح 8 أسابيع، احتوى على عشر وحدات تعليمية، تدريبية وتدريبية.

2: المجتمع:

1-2 تعريف المجتمع: هو مجموعة من الخصائص التي يحددها الباحث تكون مضبوطة عند كافة أعضاء العينة، ويعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي ان يراعيها الباحث ويوليها اهتماما كبيرا فبدون تحديد المجتمع وتحديد العناصر الداخلة لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث (عبد اليمين بودواو، 2009 ص 69)

2-2 مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة بلاعبى النادي الرجاء الرياضي الجلفاوي حيث تتكون من أربع فئات هم أقل من عشر سنوات وأقل من 12 سنة، وأقل من 15 سنة، وأقل من 19 سنة. حيث تم اختيار 10 مهاجمين من أصل 80 لاعبًا من فئات أقل من 15 سنة.

3 عينة البحث وكيفية اختيارها:

1-3 عينة البحث: العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أن تأخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليه الدراسة فعي جزءاً معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاص كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك بالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية المدنية تكون أشخاص (محمد نصر الدين رضوان 2003 ، ص 12)

- تتمثل عينة البحث في دراستنا في فريق (الرجاء الجلفاوي) حيث تألف الفريق من 125 لاعب حيث اخترنا في بحثنا 10 لاعبين من فئة (12 - 15 سنة).

3-2 خصائص العينة:

- يتراوح أعمار اللاعبين ما بين (12-15) سنة.

- يتراوح طول لاعبي الفريق ما بين (150سم-172سم)

- متوسط الوزن (52كلغ).

3-3 كيفية اختيار العينة: تم اختيار العينة قصديًا.

4 المنهج المستخدم : في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه (محمد أزهر السماك وآخرون. 1989 ص 42)

وفي بحثنا هذا استوجبت الدراسة إتباع المنهج التجريبي بتصميم العينة الوحيدة.

5 المجالات الزمنية والمكانية:

5-1 مجال زمني: كانت بداية الجانب التمهيدي في شهر جانفي، أما الجانب النظري كان في منتصف جانفي/ أما بالنسبة للبرنامج المقترح كانت انطلاقته في 10 جانفي، والجانب التطبيقي فكانت بدايته في شهر فيفري .

5-2 المجال المكاني: (الرجاء الجلفاوي) وقمنا بالدراسة الميدانية في ملعب حي 100 دار.

6- أداة جمع البيانات:

6-1 الاختبار: يطلق اسم الاختبار أو TEST كما يصير استخدام الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة.

وتهدف الاختبارات إلى تحقيق حقائق معينة حيث أنها مقاييس للحصول على بيانات كمية لتقييم شيء، مثلاً: تقييم تحصيل التلاميذ في أحد المواد الدراسية، أو تقييم نسبة ما يعانيه المريض من قلق،

أو تقييم الأداء الحركي للاعب، ويستخدم مصطلح الاختبار في المدرسة وفي التربية البدنية والرياضية في مجال علم النفس و في العديد من مجالات والعلوم الطبيعية.

الاختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات فرد أو خصوص سلوكية أو نمطية أو سماته والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل استخدام للأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة كالتعبير الكمي للظاهرة كنسبة ذكاء الفرد 98 % أو وزنه 65 كلغ أو درجة حرارته 38° وقوته العضلية كحجم أو نظره 12/7 كل هذه الأوصاف كمية وهي تعني استخدام وحدات قياس ذات مقادير أم إذا كانت هاته الظاهرة ليست كمية فإن الاختبار يحدد تصنيفات خاصة لتلك الظاهرة حيث يتوصل إلى نسبة خصائص معينة دون خصائص أخرى.

الخاصية موضوع قياس فقط وذلك هو موضوعية القياس فنحن نحصل على عينة أو الأداء العقلي أو الحركي لذلك يجب أن يتم اختيار هذه العينة وفق عدد من الإجراءات والظروف المقننة كما يتم تقييم النتائج التي نحصل عليها وقد عرفت معامل العلوم الطبيعية تقنين التجارب المعملية منذ زمن بعيد وتبعتها معامل علم النفس وذلك بتعريف وتحديد الإجراءات الموحدة التي يتم الالتزام بها عند الاختبار وقياس الظهيرة.

6-2 تعريف الاختبار:

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

ويرى انتصار يونس:

هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تبيهات منظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً.

ويرى هيلر:

هو قياس مقنن وطريقة للامتحان.

ويرى انجلس وانجلس:

الاختبار النفسي هو مجموعة من الظروف المقننة المضبوطة تقوم بنظام معين للحصول على عينة ممثلة للسلوك وفقاً لمتطلبات بيذنة معينة أو في مواجهة تحديات تتطلب بذل أقصى جهد وغالبًا ما تأخذ هذه الظروف أو التحديات شكل أسئلة لفظية.

ويرى كرونباك:

هو إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك القلب ووصفه بمعاونة مقياس كمي.

3-6 مهام الاختبار:

يسمح تحديد المستوى الحالي للفرد أو لمجموعة معينة له مهام اخرى نذكر منها:

مهمة تدريبية: قد يستعمل كتمرين في التدريب.

مهمة المقارنة: يسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل سواء إيجاباً أو سلبياً والنتائج عن طريق تطبيق المخطط تدريبي يسمح بالمقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة.

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

4-6 شروط أداء الاختبارات:

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

يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة، أي عدم أداء أي اختبار بعد المنافسة 3 أيام والإحماء الجيد قبل أداء الاختبار ب 20 دقيقة.

القيام بشرح الاختبار والتأكد من فهمه من طرف اللاعبين ومعرفة من الذي سيقومون به قبل بداية الاختبار.

كل الوسائل اللازمة لأداء الاختبار يجب أن تكون حاضرة قبل أداء الاختبار، يجب على اللاعبين معرفة هدف الاختبار.

6-5 ضبط الاختبار:

للقيام بالاختبار قمنا بالإطلاع على مختلف الكتب والدراسات التي تطرقت إلى تقييم وتقييم هذه التقنية فوقع الاختيار على 3 اختبارات ذات موضوعية وصدق كبيرين حيث أن سبب اختيارنا ل3 اختبارات وتقسيم الأداء المهاري لتقنية التسديد نحو المرمى إلى 3 مراحل لإعطاء نتائج دقيقة لنجاح هذا الاختبار.

6-6 تعليمات الاختبار:

6-6-1 اختبار الدقة:

تم الاعتماد في هذا الاختبار على كتاب كرة قدم للناشئين للكاتب (زهرة السيد عبد الله) و في مضمون الاختبار يقول :

- يجري الاختبار بان يقوم اللاعب بتسديد 5 ركلات ثابتة نحو المرمى خارج منطقة 18 ياردة و يلاحظ تناسب المسافة مع سن اللاعب و يراع توزيع النقاط التسديد بحيث تشمل الجهات المختلفة للتسديد نحو المرمى و يتم التسديد باداء حر من اللاعب دون تدخل من المدرب الاختبار و يهدف هذا الاختبار نحو الكشف عن مهارة اللاعب في دقة التسديد نحو المرمى .

- الأدوات المستعملة: ملعب كرة قدم، كرات قدم، أقماع، صفارة.

- الغرض من الاختبار : قياس الدقة لتقنية التسديد.

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

- كرة داخل المرمى: 3 نقاط.

- كرة تلمس العارضة: 2 نقاط.

- كرة خارج المرمى: 0 نقطة.

6-6-2: اختبار قوة التسديد:

تم الاعتماد في هذا الاختبار على كتاب:

"Préparation et entrainement du footballeur"

للكاتب (Bernard Turpin) و يتم طريقة تطبيقه بوضع أقماع على طول الخطين مستقيمين و يقوم اللاعب بتسديد الكرة (passe long) و على طول المسار المحدد و يهدف هذا الاختبار لقياس قوة التسديد.

- الغرض من الاختبار : قياس القوة لتقنية التسديد.

- الأدوات المستعملة: ملعب كرة قدم، كرات قدم، أقماع و صفارة.

- طريقة التقييم: كلما كانت المسافة طويلة كانت القوة كبيرة و يتم ترك المعطيات المسجلة بالمتر.

6-6-3 اختبار التقنية الأساسية للتسديد :

تم الاعتماد في هذا الاختبار على كتاب (كرة القدم للناشئين) للكاتب "زهرة السيد عبد الله" ففي اختبار الدقة يتم تسجيل نتائج التقنيات الأساسية أي يقوم باختبار مشرفين وتم تحديده في 5 معالم: الارتكاز, وضعية الجسم, الذراعين والرؤية.

-الأدوات المستعملة: نفس الأدوات المستعملة في اختبار الدقة.

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

-طريقة التقييم: لتقييم التقنيات الأساسية في تسديد اتبعنا الطريقة التالية:

-ممتازة: 04 نقاط.

-جيد جدا: 04 نقاط.

-جيد: 03 نقاط.

-حسن: 02 نقاط.

-مقبول: 01 نقطة.

-ضعيف:00 نقطة.

7-البرنامج المطبق:

يتشكل البرنامج المقترح من 12 وحدة تدريبية حيث تنوعت من وحدات تعليمية ووحدات تدريبية تشكلت الوحدة التدريبية من مرحلة تمهيدية ومدتها 15 دقيقة تم فيها خلق الاستعداد النفسي و البدني و الوظيفي و التهيئة الجيدة للمرحلة الرئيسية التي تكونت من 40 دقيقة وفي الأخير المرحلة الختامية حيث تم فيها الرجوع إلى الحالة الوظيفية الأولى.

8- الأساليب الإحصائية المستعملة :

8-1 الإحصاء الوصفي :

- المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

8-2-الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار الفروق بين المتوسطات حالة العينتين Test

- درجة الحرية

- الدلالة المعنوية Sig

-ملاحظة:

تمت المعالجة الإحصائية عن طريق البرنامج Spss 22.

الفصل الثاني :
عرض النتائج وتفسيرها
ومناقشتها

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- الفرضية: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم الاصغر تعزى لطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة .
- الغرض: معرفة أثر برنامج الفترتي منخفض الشدة على دقة التسديد لدى لاعبي نادي الرجاء الرياضي لكرة القدم (أقل من 15 سنة).

القياس	Moyenne	Ecart type	t	df	α	sig	الدلالة
قبلي	4,400000	1,505545	8,493313	9	0.05	0.000014	دال
بعدي	9,000000	2,000000					

- تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لدقة التسديد يساوي 4.4 بانحراف معياري يساوي 1.5 ، أما القياس البعدي لدقة التسديد فمتوسطه الحسابي يساوي 9 بانحراف معياري يساوي 2 ، أما قيمة Ttest كان مقداره 8.49 بدرجة حرية تساوي 9 عند مستوى دلالة يساوي 0,05 ، أما قيمة sig كانت 0,000 وهي أقل من α .

إذن فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدقة التسديد لصالح القياس البعدي.

- مناقشة النتائج:

من المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي لدقة التسديد تعزى للبرنامج المقترح المطبق أي أن برنامج التدريب الفترتي منخفض

الشدة أثر ايجابيا على دقة التسديد لدى لاعبي نادي الرجاء الجلفاوي لكرة القدم (أقل من 15 سنة) و هذا ما توافق مع الدراستين دراسة بوقرة احمد و دراسة بن حريرة معتز بالله .

و هذا راجع لتركيز الباحث على التدريب الفترتي منخفض الشدة و التي تهدف طريقتة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة مثل التحمل العام و تحمل السرعة و تحمل القوة و القوة مما أدى إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الأصغر تعزى لطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة .

- الغرض: معرفة أثر برنامج الفترتي منخفض الشدة على قوة التسديد لدى لاعبي نادي الرجاء الرياضي لكرة القدم (أقل من 15 سنة).

القياس	Moyenne	Ecart type	t	df	α	sig	الدلالة
قبلي	40,000000	4,268749	8,188193	9	0.05	0.000018	دال
بعدي	43,100000	4,175324					

- تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لقوة التسديد يساوي 40 بانحراف معياري يساوي 4.68 ، أما القياس البعدي لقوة التسديد فمتوسطه الحسابي يساوي 43.3 بانحراف معياري

يساوي 4.17 ، أما قيمة Ttest كان مقداره 8.18 بدرجة حرية تساوي 9 عند مستوى دلالة يساوي 0,05 ، أما قيمة sig كانت 0,000 وهي أقل من α .

إذن فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لقوة التسديد لصالح القياس البعدي.

- مناقشة النتائج:

من المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي لقوة التسديد تعزي البرنامج المقترح المطبق أي برنامج التدريب الفترتي منخفض الشدة أثر ايجابيا على قوة التسديد لدى لاعبي نادي الرجاء الجلفاوي لكرة القدم (أقل من 15 سنة) و هذا ما توافق مع الدراستين دراسة بوقرة احمد و دراسة بن حريرة معتر بالله . وهذا راجع لتركيز الباحث على التدريب الفترتي منخفض الشدة والتي تهدف طريقته إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة مثل التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة. مما أدى إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد لدى لاعبي كرة القدم الأصغر تعزي لطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة .
- الغرض: معرفة أثر برنامج الفترتي منخفض الشدة على التقنيات الأساسية للتسديد لدى لاعبي نادي الرجاء الرياضي لكرة القدم (أقل من 15 سنة)

القياس	Moyenne	Ecart type	t	df	α	Sig	الدلالة
قبلي	8,800000	2,740641	7,323601	9	0.05	0.000045	دال
بعدي	13,000000	2,160247					

- تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للتقنيات الأساسية للتسديد يساوي 8.8 بانحراف معياري يساوي 2.74 ، أما القياس البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد فمتوسطه الحسابي يساوي 13 بانحراف معياري يساوي 2.16 ، أما قيمة Ttest كان مقداره 7.328.49 بدرجة حرية تساوي 9 عند مستوى دلالة يساوي 0,05 ، أما قيمة sig كانت 0,000 وهي أقل من α .

إذن فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد لصالح القياس البعدي

- مناقشة النتائج:

من المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي للتقنية الأساسية لمهارة التسديد تعزى للبرنامج المقترح المطبق أي أن برنامج التدريب الفكري منخفض الشدة أثر ايجابيا على التقنية الأساسية لمهارة التسديد لدى لاعبي نادي الرجاء الجلفاوي لكرة القدم (أقل من 15 سنة) و هذا ما توافق مع الدراستين دراسة بوقرة احمد و دراسة بن حرية معتر بالله .

و هذا راجع لتركيز الباحث على التدريب الفكري منخفض الشدة و التي تهدف طريقتة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة مثل التحمل العام و تحمل السرعة و تحمل القوة و القوة.

مما أدى إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

الختمة

خاتمة :

ان التدريب الفكري منخفض الشدة كطريقة للتعلم مهارة التسديد نحو المرمى هو من أهم الطرق الحديثة المنتجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ الاهداف للتطوير و تنمية و تحسين قدرات ومهارات اللاعب الناشئ وهذه الطريقة تتلاءم مع الفئة العمرية اقل من 15 سنة و التي تعتبر لصقل المهارات لان الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط و الحيوية و الميول إلى اللعب لذلك فانع=ها تستهوي الأطفال و تتيح لهم الفرصة لتطوير و تنمية قدراتهم المهارية و هذا ماجعلنا نؤكد على استعمال هذه الطريقة خاصة مع المبتدئين الذين يعتبرون من لاعبي الدرجة الممتازة و عماد الفريق مستقبلا .

ولذلك فان العناية لتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم و على ضوء النتائج المحصل عليها إلى ضرورة إعطاء هذه الطريقة المكان و الأهمية التي تستحقها إثناء عملية التدريب و تكوين الناشئين و ضرورة إتباع البرامج و مناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات و أساليب التدريب الرياضي الحديث.

و في الأخير نستطيع القول بان هذه النتائج لا بد إن تكون مرجعا و منطلقا في دراسات أخرى في هذا المجال و منارا للمختصين في مجال التدريب الرياضي للسير في الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجحة و توفير الظروف لنجاح هذا الفرد و توجيهه نحو التأهيل الصحيح.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- فؤاد افرام البستاني - منجد الطالب - الطبعة الثالثة - مفتي إبراهيم حماد - التدريب الرياضي الحديث - دار الفكر العربي - مدينة نصر القاهرة.
- بسطوسي احمد - أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة 1999
- نادية شردي - التكليف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر 2006.
- خليل ميخائيل معوض - قدرات وسميات الموهوبين - جامعة الإسكندرية - مصر 2000
- محمد نصر الدين رضوان - الإحصاء الاستدلالي في علوم ت.ب.ر - دار الفكر العربي - القاهرة 2003
- موفق عبد المولى - الإعداد الوظيفي لكرة القدم - دار الفكر - الأردن 1999
- مختار سالم - كرة القدم لعبة الملاعبين - مكتبة المعارف - بيروت 1989
- بلقاسم التلي - مرهود الوصيف - الجابري العيساني - دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - معد التربية المدنية والرياضية - دالي براهيم - مذكرة ليسانس - جوان 1997.
- الرابطة الوطنية لكرة القدم - (دليل) دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع - ط1 - الجزائر - عين مليلة - بدون سنة.
- عبد الرحمان عيسوي - سيكولوجية النمو - دار النهضة العربية - ط1 - بيروت - 1980
- عيسات احمد فرح - منهاج التربية والرياضية - ط - دار الفكر العربي القاهرة.
- خليل ميخائيل عوض - قدرات و سميات الموهوبين - جامعة الإسكندرية - مصر - 2000.
- عبد المنعم - عبد القادر الميلادي - سيكولوجية المراهقة - مؤسسة شباب الجامعة - الإسكندرية - 2004.

- محمود كاش- العداد النفسي للرياضيين-ط1- دار الفكر العربي- القاهرة- 1991.
- حامد عبد السلام زهران- الطفولة والمراهقة- ط5- عالم الكتاب- 1995.
- محمود حسن العلاوي- علم النفس الرياضي- ط4- دار المعرفة- القاهرة-1997.
- محمود عبد الحليم حسن- عفاف بنت صالح محضر- علم النفس النمو- مركز الإسكندرية للكتاب- مصر- 2001.
- رمضان محمد القذافي- علم النفس النمو للطفولة والمراهقة- المكتبة الجامعية الإسكندرية- 1997.
- بوفلحة غباب- أهداف التربية وطرق تحقيقها- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر-1990.
- محمد نصر الدين رضوان- الإحصاء الاستدلالي في علوم ت.ب.ر- دار الفكر العربي القاهرة2003.
- محمد أزهر السماك وآخرون- الأصول في البحث العلمي- دار الحكمة للطباعة والنشر- الموصل1989.

المراجع باللغة الفرنسية:

- Edition 01.0.p.v.algerie-1983(sélection et préparation des jeunes foot balleurs) akramov.
- Fredo- garel. Foot-ball,ed,amphara,paris,1983.
- Kamel,lemoui.foot-ball,ed emal,algerie,1989.
- Smail, t-r ahmama,1993.

الملاحق

نتائج القياس القبلي والبعدي لدقة التسديد:

العينة	القياس القبلي لدقة التسديد	القياس البعدي لدقة التسديد
1	5	8
2	2	5
3	5	9
4	6	12
5	6	9
6	5	12
7	2	8
8	3	9
9	5	9
10	5	8

القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التسديد

نتائج القياس القبلي والبعدي لقوة التسديد:

العينة	القياس القبلي لقوة التسديد	القياس البعدي لقوة التسديد
1	38	42
2	36	41
3	41	45
4	35	38
5	42	43
6	46	48
7	37	40
8	38	41
9	48	52
10	39	41

القياس القبلي و القياس البعدي لقوة التسديد

نتائج القياس القبلي والبعدي للتقنيات الأساسية للتسديد:

القياس البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد	القياس القبلي للتقنيات الأساسية للتسديد	العينة
14	9	1
10	3	2
12	6	3
12	10	4
14	12	5
14	10	6
10	8	7
16	12	8
16	10	9
12	8	10

القياس القبلي و القياس البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد