



جامعة زيان عاشور الجلفة

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



تخصص : تدريب رياضي نخبوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان

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

دراسة ميدانية: النادي الرياضي للهواة – الرجاء الجلفاوي- u15

إشراف الأستاذ:

د/ مسعودان مخلوف

إعداد الطلبة:

• لياز عبد القادر

• دباش مصطفى

الموسم الجامعي :

2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تشكر

نتقدم بالشكر إلى طاقم المعهد والإدارة و الأساتذة الذين بذلوا كل ما بوسعهم من جهد وتوفير بيئة دراسية ملائمة وحرص الأساتذة على تقديم كل ما عندهم من غزارة معلومات. فما عسانا أن نرد لهم سوى الدعاء لهم بموفور الصحة والعافية وحسن الجزاء من الله سبحانه وتعالى فبارك الله لهم وعليهم.

ولا يفوتنا أن نشكر الدكتور المحترم مخلوف مسعودان وكذا الدكتور رقيق سعد الذي تعب معنا كثيرا خلال السنة من تقديم للمعلومات والتوجيه فله الشكر والتقدير والعرفان.

وفي الأخير نشكر كذلك الزملاء على المشاركة

في إنجاز هذا العمل المتواضع.

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل أفراد عائلتي

وإلى كل الأهل والأقارب وجميع الأحبة

والأصدقاء من بعيد أو من قريب و إلى روح

أستاذنا يزيد بن عبد الله " رحمه الله " تقديرا و

احتراما، كما أتوجه بإهداء هذا العمل والمجهود

إلى جميع الأساتذة والمختصين والطاقم الإدارة

لباز عبد القادر

إهداء

فإلى من نزلت في حقهم الآيتين الكريمتين في قوله تعالى:

«وبالوالدين إحسانا»

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أمي و أبي العزيزين حفظهما

الله لي اللذان سهرا وتعبا على تعليمي وإلى أفراد أسرتي ،

سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل

إلى روح الأستاذ الطاهرة يزيد بن عبدالله رحمه الله،

إلى كل أقاربي أخص بالذكر الكتكوتة بيان وبسمة والعزيزتين

بدره وسعدوش و كل الأصدقاء و الأحباب أمين عزالدين

وعلاء إلى أساتذتي الكرام و كل رفقاء الدراسة

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعاً

يستفيد منه جميع الطلبة المتربصين المقبلين على التخرج.

دباش مصطفى

الفهرس :

- تشكرات

- الإهداء

- مقدمة

الإطار العام للدراسة

- 04.....1- إشكالية الدراسة
- 05.....2- فرضيات الدراسة
- 06.....3- أهمية الدراسة
- 06.....4- أهداف الدراسة
- 06.....5- أسباب اختيار الموضوع
- 07.....6- الدراسات السابقة
- 09.....7- تحديد المفاهيم و المصطلحات

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب والتخطيط الرياضي

- 13.....تمهيد
- 14.....1- التدريب الرياضي
- 14.....1-1- مفهوم التدريب الرياضي
- 14.....1-2- طرق التدريب الرياضي
- 15.....1-2-1- طريقة التدريب الاستمراري
- 15.....1-2-2- طريقة التدريب الفتري
- 19.....1-2-2-1- التدريب الفتري المنخفض الشدة
- 20.....1-2-2-2- التدريب الفتري المرتفع الشدة
- 21.....1-2-3- طريقة التدريب الدائري

22.....	1-2-4- التدريب التكراري.....
22.....	2-2-5- طريقة التدريب الفار تلك.....
23.....	1-3-3- مبادئ التدريب.....
23	1-3-1- مبدأ الزيادة في الحمل.....
23.....	1-3-2- مبدأ التدرج في التدريب.....
24.....	1-3-3- مبدأ التخصص في التدريب.....
24.....	1-3-4- مبدأ كمية الحمل.....
25.....	1-3-5- مبدأ الاسترجاع.....
25.....	1-4-4- التخطيط بألعاب جماعية.....
25.....	1-4-1- معنى التخطيط.....
27.....	1-4-2- فترة الإعداد.....
27.....	1-2-4-1- الإعداد العام.....
27.....	1-2-4-2- الإعداد الخاص.....
27.....	1-4-3- فترة المنافسات.....
28.....	1-4-4- الفترة الانتقالية.....
28.....	1-4-5- الوحدة التدريبية (الخطة اليومية).....
28.....	2-4-5-1- بناء الوحدة التدريبية.....
31.....	خلاصة الفصل.....

الفصل الثاني : كرة القدم

33.....	تمهيد.....
34.....	1 - لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم.....
34.....	2-التعريف اللغوي والإصطلاحي لكرة القدم.....
35.....	3-تاريخ كرة القدم في العالم.....
37.....	4-قواعد كرة القدم.....
38.....	5-قوانين كرة القدم.....
41.....	6-متطلبات كرة القدم.....
41.....	7-خصائص كرة القدم.....
42.....	8-التسديد نحو المرمى.....
48.....	9-الطرق و المراحل التعليمية لتكتيك كرة القدم.....
52.....	خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (12-15 سنة)

54.....	تمهيد.....
55.....	خصائص المرحلة العمرية من (12-15) سنة.....
55.....	1-اهمية دراسة المرحلة العمرية.....
55.....	2-مفهوم المراهقة.....
55.....	3- المفهوم الزمني للمراهقة.....
56.....	4-تحديد مراحل البلوغ.....
56.....	5-مميزات وخصائص تلاميذ المتوسط.....
57.....	6-اهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين.....

- 7- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصاغر كرة القدم.....57
- 8- أهمية الرياضة في المراحل العمرية.....59
- 9- الانشطة الرياضية المصاحبة للمرحلة العمرية (12-15) سنة.....60
- 10- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.....61
- 62.....خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: الإجراءات الميدانية للبحث

- تمهيد.....65
- 1- الدراسة الإستطلاعية.....66
- 2- المنهج المستخدم.....66
- 3- مجتمع البحث.....67
- 4-1 عينة البحث.....67
- 4-2 عرض و تحليل نتائج تجانس العينة.....67
- 4-3 عرض و تحليل التوزيع الإعتدالي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.....68
- 4-4 خصائص العينة.....71
- 4-3 كيفية اختيارها.....71
- 5-1 المجال المكاني.....71
- 5-2 المجال الزمني.....71
- 6- حدود البحث.....72

72.....	1-6 المتغيرات المستقلة.
72.....	2-6 المتغيرات التابعة.
72.....	7- ادوات الدراسة.
72.....	1-7 الاختبار.
73.....	2-7 تعريف الاختبار.
74.....	3-7 مهام الاختبار.
74.....	4-7 شروط اداء الاختبارات.
74.....	5-7 ضبط الاختبار.
75.....	6-7 تعليمات الاختبار.
75.....	1-6-7 اختبار قوة التسديد.
75.....	2-6-7 اختبار دقة التسديد.
76.....	3-6-7 اختبار التقنيات الأساسية.
76.....	8- الشروط العلمية للاداء.
76.....	1-8 الصدق.
76.....	2-8 الثبات.
76.....	3-8 الموضوعية.
77.....	9- إجراءات التطبيق الميداني.
77.....	1-9 طريقة تعلم المجموعة التجريبية.
77.....	2-9 طريقة تعلم المجموعة الضابطة.

77.....	3-9 اجراء الاختبار القبلي
77.....	4-9 اجراء الاختبار البعدي
78.....	10- الادوات الاحصائية المستعملة
79.....	11- صعوبات البحث

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

81.....	1- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية
81.....	1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى اختبار القوة
86.....	2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية اختبار الدقة
91.....	3-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة اختبار التقنيات الأساسية
96..	مناقشة نتائج الدراسة
97.....	خلاصة عامة
100.....	خاتمة
101.....	إقتراحات
102.....	قائمة المراجع

فهرست الأشكال

68.....	1- يوضح معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية
70.....	2- يوضح معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة
	3- يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي في قوة التسديد نحو المرمى
85.....	

4- يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي للدقة في التسديد

90.....

5- يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي للتقنيات الأساسية

95.....

فهرست الجداول

1- يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية68

2- يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة69

3- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى

81.....

4- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في التسديد نحو المرمى

82.....

5- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قوة التسديد نحو المرمى

83.....

6- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي في قوة التسديد نحو المرمى

84.....

7- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي للدقة في التسديد
86.....

8- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للدقة في التسديد
87.....

9- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للدقة في التسديد
88.....

10- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي للدقة في التسديد
89.....

11- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي للتقنيات الأساسية
91.....

12- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للتقنيات الأساسية
92.....

13- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للتقنيات الأساسية
93.....

14- يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي للتقنيات الأساسية
94.....

مقدمة :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها تطور طرق التدريب، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا.

ولقد رأى المختصون أن لطرق التدريب تأثير على الجانب البدني ولأداء المهاري، عند لاعبي كرة القدم، والمعروف عن كرة القدم أنها إتقان لمجموعة المهارات الحركية الخاصة باللعبة سواء بالكرة او بدون كرة وعلى غرار كل مهارات كرة القدم فإن مهارة التسديد نحو المرمى عن بعد هو من أهم المهارات في الجانب التقني وبالمقارنة مع ما وصلت إليه الكرة العالمية في هذا الميدان فإن مردودها في الجزائر يبدو هزيلا حيث يكاد ينعدم التسديد نحو المرمى عن بعد في معظم مباريات البطولة سواء عند الفرق الكبرى أو الصغرى وبعد عدة ملاحظات ومتابعة بعض الفرق يبدو أن سبب هذا الضعف يكمن في الطرق التدريبية و التعليمية المتبعة والتي مازالت تعتمد على الاسلوب التقليدي وعدم استعمال الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة الحركية المناسبة أو الصفة البدنية المناسبة.

ولا يخفى علينا أن المراحل السنوية الصغرى هي أهم المراحل التعليمية وأفضلها في شتى المجالات وفي كرة القدم تظهر أهمية العمر خاصة في الإعداد التقني الذي إن أهملناه صعب علينا إعداده في مراحل متأخرة ولذلك معظم الباحثين والمدرسين يهتمون على الاهتمام بالجانب التعليمي في مراحل مبكرة ومحاوله السمو بالتقنيات إلى الآلية والدقة حتى الأبداع والابتكار مع العمل على إزالة الأخطاء نهائيا في المراحل الأولى من العملية التعليمية.

كما لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين خاصة في المراحل الأولى.

وقد شملت دراستنا جانبين ، الجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول ، الفصل الأول تحدثنا فيه عن التدريب الرياضي مفهومه خصائصه.أسس و مبادئ التدريب الرياضي، استراتيجيات التدريب طرق التدريب و تم التخصص في الحديث عن طريقة التدريب الفترتي .أما الفصل الثاني فتطرقتنا فيه إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية

عن تطورها في العالم والجزائر ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها، وكذا المهارات الأساسية لكرة القدم و الحديث عن مهارة التسديد بمفهومها و أنواعها و طرق ادائها ، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه المرحلة العمرية الخاصة بالأصغر من 12 إلى 15 سنة بـمميزاتها وأهم خصائص لاعبي هذه المرحلة التشريحية و المورفولوجية والنفسية، ومختلف التطورات التي تحدث في هذه المرحلة.

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين، الفصل الأول تم ذكر الطرق المنهجية للبحث، أما الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الإطار العام

للدراسة

1 إشكالية الدراسة:

بناء نظام تعليمي باعتماد طرق تدريبية مناسبة لكل مهارة أمر لا يستهان به لما له من دور فعال في إنجاح هذا النظام.

ولأن التعلم هو عملية تلقي المعرفة والقيم والمهارات من خلال الدراسة والتعليم مما يؤدي إلى تغيير دائم في السلوك وإعادة تشكيل بنية تفكير الفرد العقلية ومن أبرز السبل للتعلم استعمال طريقة التدريب الفكري فمثلا هذه الطريقة تتميز بالتبادل المنتظم والمستمر بين العمل والراحة غير الكاملة، فهي تعتمد على النظام الهوائي أيضا، فضلا على النظام اللاهوائي، وهي تختلف عن طريقة تدريب الحمل المستمر في عدة متغيرات فهي حين تتعرض طريقة التدريب الفكري للشدة والزمن دوام المثير في كل اداء وعدد التكرارات، تتعامل طريقة الحمل المستمر مع مدة المثير وشدته .

وانطلاقا من أن الرياضة فن ، أخلاق ، وتربية فالفرد يتعلم مهارات ويتلقى قدرات بدنية وروحية من خلال التنافس مع الآخرين إما بشكل فردي أو جماعي ، ولعل أبرز أشكال التنافس الجماعي كرة القدم، وتعتبر هذه الرياضة الأكثر شعبية في العالم و التي يلعبها فريقان يتنافسان على تسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر ، ويضم فريق كرة القدم إحدى عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين في الاحتياط ، ويمكن تبديل ثلاث لاعبين على الأكثر أثناء المباراة.

تلعب كرة القدم على مستطيل من العشب الطبيعي أو الاصطناعي، أو مستطيل رملي ، مع وجود مرميين في مركزي الملعب ، والغرض من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم ويلعب اللاعبون بالكرة باستخدام أرجلهم للركل ، واستعمال الرأس والصدر أحيانا ، ومن غير المسموح استخدام الأيدي للاعبين ماعدا حراس المرمى ولكن بشروط.

الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز ، وإذا كانت المباراة فاصلة وتم فيها التعادل بين الفريقين يلجئان إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم " الوقت الإضافي " أما إذا تواصل التعادل يلجأ الفريقان إلى ضربات الجزاء ، كما تعتمد هذه الرياضة على مهارات مختلفة منها : التسديد الذي يعد مهارة أساسية في هذه اللعبة وهو عبارة عن عملية تمرير الكرة إلى لاعب آخر او تسديدها نحو المرمى هناك عدة طرق لتسديد الكرة منها : التمريرة القصيرة على الأرض ، التسديدة الطويلة التي ترتفع فيها الكرة على الأرض، والرفعة القصيرة من فوق رأس الخصم ويمكن تسديد الكرة بأي جزء من القدم فالتسديدات المحكمة تكون بداخل مشط القدم ولا تستعمل كثيرا أطراف أصابع القدم نظرا لصعوبة التحكم في الكرة من هذا الجزء من الحذاء.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في الكشف عن أنسب الطريقة الآتية (التدريب الفتري) لتطوير مهارة التسديد نحو المرمى.

واستخدام أسلوب التدريب الفتري في التدريب يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة، تمثل الخصوم ومتى ما خرجت الكرة فإن اللاعب يفقد حيازتها فاللاعب بهذه الطريقة تنمي قدرات اللاعبين في الملعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة، والتدريب الفتري يقيد حرية اللعب وحرية الحركة واتقان اللعب فيها تصبح اللعبة اسهل بالنسبة للاعبين الجيدين.

ولان طريقة التدريب الفتري تؤثر على تقنية التسديد لذا سنحاول في هذا البحث معالجة هذه الإشكالية بطرح تساؤل مفاده:

➤ ما مدى تأثير طريقة التدريب الفتري في تعليم وتحسين مهارة التسديد نحو المرمى؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتضمن:

- هل طريقة التدريب الفتري تؤثر في زيادة قوة التسديد نحو المرمى؟
- هل طريقة التدريب تؤثر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى؟
- ما مدى تأثير طريقة التدريب الفتري في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى؟

2- فرضيات الدراسة

1-2 الفرضية العامة:

➤ تؤثر طريقة التدريب الفتري في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى.

2-2 الفرضيات الجزئية.

- الإعتماد على طريقة التدريب الفتري تؤثر في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.
- الإعتماد على طريقة التدريب الفتري تؤثر في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.
- الاعتماد طريقة التدريب الفتري تؤثر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

3- أهمية الدراسة:

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارة التسديد في كرة القدم.
- دور وأهمية الطرق التدريبية في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي عند لاعب كرة القدم.
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- إثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من المراجع للسماح للأسرة الجامعية بالاستفادة منها.
- لهذا البحث أهمية بالغة في إبراز أهمية وفائدة اختيار الطريقة التدريبية المناسبة في المجال الرياضي.

- معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم واكتشاف نقاط القوة والضعف واقتراح الطرق التدريبية لها، وذلك للوصول إلى أفضل الأساليب والأسس العلمية للبرامج التدريبية.

4-أهداف الدراسة:

- التوعية بأهمية 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 ألا وهي مهارة التسديد نحو المرمى ومحاولة الكشف نقائصها وأسباب ضعفها في الجزائر.
- الكشف عن فعالية الطرق التدريبية بصفة عامة و طريقة التدريب الفترتي بصفة خاصة في عملية تعليم تقنية التسديد نحو المرمى.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- تطوير عملية التدريب في المجال الرياضي.
- الرغبة في معرفة مدى تأثير طريقة تدريبية معينة على تعليم و تحسين مهارة رياضية معينة.
- إستخدام أفضل الطرق التدريبية في التدريب الرياضي بالجزائر.
- التطرق إلى أهمية الطرق التدريبية المستخدمة وكيفية الاستفادة منها.
- معرفة طريقة التدريب الفترتي و دورها في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم.

6-الدراسات السابقة:

من خلال العملية الاستكشافية ومحاولة إثراء بحثنا حاولنا الحصول على بعض الدراسات التي ارتباط بموضوع بحثنا،
تحصلنا على الدراسات التالية:

6-1 الدراسة الاولى:

دراسة مشاهمة مذكرة لنيل شهادة ماستر انجزها الطلبة :

*العبيدي شوية *برمول مصطفى

تحت اشراف الدكتور سربوت عبد المالك

والتي كانت تحت عنوان " اثر استخدام التدريب الفتري على تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم" صنف
أواسط" والتي كانت تهدف الى:

- اثر استخدام أسلوب التدريب الفتري على تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم للشباب
- الفروق في الأداء البدنية بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارين القبلي و البعدي.
- التعرف على الفروق المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي.

الإشكالية :

➤ هل اسلوب التدريب الفتري يعمل على تطوير الاداء البدني للاعبي الشباب لكرة القدم؟

الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الأداء البدني بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الإختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الأداء البدني بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

الدراسة الميدانية:

العينة: عينة مقصودة

المجال الزماني والمكاني:

على مستوى ملعب 1 نوفمبر 1954 من شهر جانفي 2013 الى مارس 2013.

النتائج المتحصل عليها:

- أحدث المناهج التدريب المقترح باستخدام التدريب الفتري أثر إيجابا في الأداء البدني المعني بالدراسة.
- المناهج التدريب المقترحة وبأسلوب التدريب الفتري و المستند على أنظمة إنتاج الطاقة يؤدي إلى تطوير الأداء البدني للاعبي الشباب لكرة القدم.

2-6 دراسة ثانية:

دراسة مشاهمة أنجزها الطلبة:

*برباش حسان *بوصلاح لخضر *رداوي رضوان

-تحت إشراف الأستاذ: بوجمعة شوية في الموسم الجامعي 2007/2008

والتي كانت تحت عنوان " دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز" وكانت تهدف إلى :

- معرفة الطرق التدريبية المناسبة في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية الأرضية في الجمباز التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .

الإشكالية:

➤ هل لتنوع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

فرضيات البحث:

- لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
- يتم اختيار الطرق التدريبية لتدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها.
- يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب.

الدراسة الميدانية:

العينة: عشوائية بسيطة

-المجال الزمني:

لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة ما بين 1-30 أبريل تم توزيع الاستبيان على الأساتذة المعينين - وفي الفترة ما بين 01-05 ماي

-المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على أساتذة أقسام التربية البدنية والرياضية في الجامعات التالية كالاتي:

بسكرة 05 :أساتذة

باتنة 05 :أساتذة

المسيلة 05 : أساتذة

المنهج المتبع:المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة:الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي

• التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتهرب 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

7-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الطرق التدريبية: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالية البدنية للاعب¹.

ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب الفتري
- طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب الدائري

طريقة التدريب الفتري :

هو طريقة من طرق التدريب يتميز هذا الاخير بتخلل فترات راحة بينية بين التمارين والمجموعات حيث كل تمرين تعقبه فترة راحة ثم يأتي التمرين الآخر وتعقبه فترة راحة وهكذا الى نهاية الحصة التدريبية².

تقنية التسديد:

إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضرية يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي³.

إن التسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية وهو ثمار اللاعب . ومما سبق تستخلص أن التسديد هو النهاية الجادة والموجودة من تطورات اللعب الجماعية والفردية ومحاولة التهديد على مرمى الخصم.

كرة القدم:

هي رياضة يشترك فيها فريقين يتكون كل فريق من أحد عشر لاعب، ويحاول أعضاء كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم ويطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف ، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من

¹ مفتي ابراهيم حماد : تدريب الرياضي الحديث، طبعة 2، دار الفكر العربي، مدينة مصر القاهرة، 2001،ص210.

² مفتي ابراهيم حماد : تدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص210

³ -fredo-garel, foot-ball , ed,amphora , paris,1983,p11.

الأهداف خلال شوطي المباراة والذي يدوم 45 دقيقة ويستخدم فيه لاعبون أقدامهم و رؤوسهم أو أي جزء من أجسامهم بإستثناء أيديهم وأذرعهم لدفع الكرة أو التحكم فيها، ويحق للاعب واحد في الفريق يسمى حارس المرمى مسك الكرة بيديه ولكن داخل منطقة محددة أما المرمى وتحدد قواعد اللعبة المقاييس الخاصة بالملعب والمرمى والكرة ، ويمكن تعديل هذه المقاييس للاعبين بالنسبة لحجم كرة القدم ووزنها والمادة المصنوعة منها بالنسبة للسيدات⁴ .

مفهوم المراهقة:

لغة : هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق⁵ .

إصطلاحا : 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.⁶

وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁷

⁴ -<http://www.annabaa.org/nba51/taalum.htm> 17/04/2017.17:13

⁵ .فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط 3 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995 ، ص256 .

⁶ نادية شرادي : التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص33.

⁷ خليل ميخائيل معوض : قدرات وسميات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية مصر ، 2000 ، ص 15 .

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب والتخطيط الرياضي

تمهيد :

التدريب الرياضي هو ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين

بدنية¹.

ويعرف علي ناصيف وقاسم حسن حسنين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) وتكنيك (المهارات الخطية) وتطوير القابلية العقلية ضمن تخطيط علمي مبرمج وهادف ، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة².

ويعتبر التدريب عملية تربوية هادفة، و موجهة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم ، ناشئين ، ومتقدمين إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا ، مهاريا ، فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر ، وليس قاصرا على إعداد مستويات عليا فقد، فلكل مستوى طريقه وأساليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقنين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في مجالات رياضية مختلفة كالرياضات المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية، هذا بالإضافة إلى تدريب و ترقية وتحسين وتقديم من مستوى الرياضي العالي، إلى الأعلى وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين فالتقدم مضطر دوما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيدا.³

¹ jurgon weineck : manuel entrainment , edition vigot , 1986 , P1 .

² عبد العالي ناصيف ، قاسم حسن حسنين ، مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص 14-15 .

³ ديبسوسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 24 .

1- التدريب الرياضي :

1-1- مفهوم التدريب الرياضي :

يرى البعض أن كلمة التدريب "Training" مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "Trahere" وتعني "يسحب" أو "يجذب". وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات. وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح "التدريب" في المجال الرياضي واعتري مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهديب.

وفي لغتنا العربية يقال "درب" فلانا بالشيء، عليه، وفيه، وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات، وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له، وسنكتفي بتقديم التعريف التالي الذي يتميز - من وجهة نظرنا - بقدر كبير من الصلاحية: "التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف - أساسا - إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية".

وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح ، علم وظائف الأعضاء ، الفيسيولوجيا ، علم الميكانيك ، ... الخ).
وهدفنا النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته¹.

1-2- طرق التدريب الرياضي :

تمتاز ألعاب القوى بتعدد فعاليتها وكل فعالية تختلف إلى حد ما عن الأخرى بأدائها الفني ومتطلباتها البدنية، واحتياجاتها التدريبية رغم أن جميعها يحتاج إلى إعداد بدني عام لكل عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، لكل فعالية طرق تدريبية خاصة بها ، سوف نتعرض لهذه الطرق والفعاليات المناسبة لها ، حيث يستخدم في ألعاب القوى طرق التدريب التالية :

¹ محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 35-36 .

1-2-1- طريقة التدريب الاستمراري :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي المسافات المتوسطة ، وهذا يعني ضرورة تطوير وتنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) .

والتدريب الاستمراري هو الركض بسرعة بطيئة نسبيا ، ليصل معدل نبضات ما بين 140-150 ضربة في الدقيقة الواحدة ، وبدون فترات الراحة . و يؤدي التدريب الاستمراري إلى تغيرات فيزيولوجية منها :

- زيادة عدد كريات الدم الحمراء .

- زيادة في حجم الألياف العضلية للرياضي .

- زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي .

- زيادة تفتح الشعيرات الدموية .

وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة الأجهزة في الجسم الفسيولوجية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي ، وتتراوح شدة حمل التدريب الاستمراري ما بين 25-75% من أقصى قدرة الرياضي ، وإذا أهمل المدرب التشكيل الصحيح لحمل التدريب الممثل (الشدة، الحجم والراحة)، يؤدي ذلك إلى زيادة ما يسمى بالدين الأكسجيني الذي يعني قيام العضلات بالعمل بغياب الأكسجين التي لا تعوض إلى في فترة الراحة¹.

1-2-2- طريقة التدريب الفتري :

نبذة تاريخية عن التدريب الفتري :

تشير النتائج من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع المتوفرة ، إلى أنه في السنوات الخمسين الأخيرة (النصف الثاني من القرن العشرين) وجد تقدم ملحوظ و ملموس في المستويات الرياضية المختلفة نتج عن تغيرات في أسس ونظريات التدريب التي أصبحت مرتبطة ارتباطا وثيقا بالعلوم الأخرى من علم وظائف الأعضاء وعلوم الحركة والكيمياء الحياتية وانعكس ذلك على المستويات الرياضية المختلفة وبخاصة على الصعيدين الأولي والدولي.(بسطويسي 1999، 287)

ويعود التقدم في النتائج إلى استخدام طرائق و وسائل وأساليب علمية حديثة ، الغاية منها النهوض بمستويات الأداء والإنجاز ومن بين تلك الطرائق ، طريقة التدريب الفتري التي برزت بشكل ملفت للنظر خلال تلك المدة والتي لم تقتصر على الألعاب الفردية فقط وإنما ظهرت نتائجها على الفعاليات الجماعية أيضا من خلال

¹ أ.د.كمال جميل الرياضي ، الجديد في ألعاب القوى ، الطبعة الثانية ، 1999 ، ص 68 .

تنمية وتحسين القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة وكذلك الصفات البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وغيرها. (علاوي ، 1994 ، 217)

ولقد دعت الحاجة إلى استخدام طريقة التدريب الفتري فضلا عن الطرائق الأخرى في تدريبات كرة القدم، لأن الحركة الرئيسية في لعبة كرة القدم هي الركض فضلا عن سرعة الركض، وبدأ ذلك منذ عام 1958- 1959 م وأجريت تجارب عديدة على هذه الطريقة في هنغاريا حتى عام 1962 حيث حاول المدربون وضع احسن الطرائق (التكنيكية والتكتيكية (للاعداد البدني ، حيث اهتموا بدراسة العلاقة العلمية بين الحمل والراحة وتوصلوا إلى أنها تساعد في تطوير لاعبي كرة القدم، لأنهم يتعرضون لحمل عال ومتوسط و واطئ خلال المباراة). (الخشاب وآخرون ، 1999 — 432-434)

وتطورت طريقة التدريب الفتري على أيدي علماء (الفسولوجيا) من أمثال كويل و رايندلوروزكام وغيرهم، وارتبطت طريقة التدريب الفتري باسم العداء التشيكي (زاتويك) الملقب بالقاطرة البشرية حيث طبقت في البداية على رياضة ألعاب القوى ثم أصبحت تستخدم في جميع الفعاليات الرياضية لتنمية و تطوير عناصر اللياقة البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة وغيرها . (الربضي ، 200 ، 216)

مفهوم التدريب الفتري :

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بيم كل تدريب والتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسولوجي "ران ديل" ، وأول من استخدمها هو العداء الألماني "هايج" وأشهر من استخدمها وطبقها عمليا واستطاع تحطيم عدة أرقام عالمية و أولبية هو العداء التشيكي "زاتويك إميل" عداء جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية)¹ .

التدريب الفتري من طرائق التدريب المؤثرة في تطوير مستوى القابلية الرياضية وترتيب البيانات في هذا النموذج للربط الديناميكي بيم مكونات التدريب الفتري الموسمي . ويتخذ هذا النموذج عدة تطبيقات على مستوى علم أصول التدريب والتخطيط للوحدات التدريبية وتطوير البرامج التدريبية في الألعاب الرياضية الهوائية التي تشمل أقصى قدرة هوائية ومطاولة هوائية وقابلية وهذه هي العوامل الرئيسية للأداء .

¹ أسامة رياض ، الطب الرياضي وألعاب القوى ، الاتحاد العربي السعودي لطب الرياضي ، 1987 .

لقد تم معرفة التحينات في هذه العوامل من خلال الألعاب الرياضية الهوائية والتي يمكن تحقيق فيها نتائج جيدة عن طريق البرامج التدريبية التي تشمل وحدات تدريبية متقطعة في الحقبة وكما يظهر الجدول عند تنفيذ تمرين مستمر لا يمكن للشخص أن يحافظ على الشدة في منطقة التطور الأمثل لهذه العوامل الرئيسية لفترة طويلة وهذا بالضبط بسبب أنها تمكن الرياضي من تنفيذ كمية كبيرة من الشغل في شدة مرتفعة نسبيا في سبيل أن ينفذ التدريب الفترتي بصورة متكررة لاستمرار التدريب .

فيما يلي ست مكونات تحدد بشكل رئيسي عند تصميم وحدات التدريب الفترتي :

- 1- عدد التكرارات .
- 2- عدد المجموع .
- 3- الفترة أو مسافة فترات الشغل .
- 4- شدة فترات الشغل .
- 5- فترة أو مسافة فترات الاستشفاء بين فترات الشغل الأكثر شدة وبين المجموع .
- 6- شدة فترات الاستشفاء .

ولذا طبيعيا عدد التكرارات بين 3 و 30 وفي بعض الأحيان أكثر وربما تستمر فترات الشغل من عدد قليل من الثواني إلى عدة دقائق وفي الحقبة أن تعاقب هذه المكونات التي تحدد كل من النوعية الفيسيولوجية التي تريد تحقيقها وعندئذ تتحسن أو يحافظ عليها ومستوى صعوبة الوحدة التدريبية .

وبما أن هناك احتمالات لا تنتهي لوحدة التدريب لكن بالا مكان اتخاذ قرار حول مجموعة واحدة من المكونات كخيار محدود للمحافظة على عنصر واحد أو عدة عناصر .

إذا كانت الوحدة التدريبية ذات مستوى مقبول من الصعوبة فنحن نعرف أن لا توجد نماذج بسيطة لأجل وصف الربط بين عناصر وحدات التدريب الفترتي ومستوى صعوبتها ، وبهذا فان العديد من المدربين وعمليا كل الرياضيين وجدوا صعوبة في إضافة تشكيله منوعه إلى برامجهم التدريبية وتحديد نسبة الالتزام بالقواعد أو مراقبة صعوبة الوحدة التدريبية و الهدف من هذه المقالة هو تقديم نموذج وحدات تدريبية تم تطويرها وتقنيها من قبل خبرة المدربين العالمين لتقييم كيفية اختلاف كل عنصر من عناصر الوحدة التدريبية عند المستوى معين من الصعوبة وجعل تخطيط الوحدة التدريبية سهل وعملي لخطط تدريب متطورة متقنة بالعوامل الرئيسية الهوائية والتي ذكرت أنفا .

ولهذا التدريب الفكري له خصائص مهمة في التقنية هي :

1- إن طبيعة التعب الذي يمر به الرياضي خلال أو بعد الوحدة التدريبية وبما يختلف إذا كانت الوحدة التدريبية مكونة من تكرارات نسبيا كبيرة العدد ولفترة طويلة أو شديدة . وعلى الرغم من إن الانطباع العام للتعب سوف يكون في الأساس متشابهة في كل وحدة تدريبية في الحقيقة كل الوحدات التدريبية التي اعتمدت على هذا النموذج تمتلك نفس الصعوبة ويمكن بمقدرة الرياضيين الذين يمتلكون دافعية من اكمال هذه الوحدات التدريبية يحتاجون لفترة راحة من يوم إلى يومين ايجابية أو غير ايجابية قبل الانتقال إلى وحدة تدريبية أصعب .

2- اعتمد محتوى كل وحدة تدريبية على جعل الوحدة التدريبية مفيدة فيما يخص تطوير عوامل الأداء الرئيسة لأكثر عدد من الألعاب الرياضية . في الحقيقة تقع شدتها بالعمل التطوري ما بين 85% إلى 110% من أقصى قدرة هوائية ((المدى الذي يعتقد أنه يمتلك أقصى تأثير المطاولة الهوائية وكذلك الكفاءة التكنيكية)). لقد تم البرهان على إن التدريب بشدة عالية لأقصى فترة وبما يكون شكل مهم من الإعداد الحركي والفيسيولوجي لرياضي الألعاب الهوائية أو الألعاب اللاهوائية الذي يجب أن يكون أدائهم التنافسي بمستوى قدرة أعلى من الذين يستخدمون في تطوير قدرتهم الهوائية بطريقة التدريب المستمر .

3- خصائص الوحدات التدريبية التي اعتمدت على هذا النوع من التدريب ربما تختلف بدرجة واسعة كالشدة/عدد التكرارات وقت شغل كل فترة والوقت الكلي للتدريب ((15 إلى 90 دقيقة)) والذي لا يشمل فترة الإحماء والتهدئة .

4- الناتج من الوحدات التدريبية التي تحتوي على عدد كبير من التكرارات في شدة معينة ارتفاع في حجم التدريب الجمالي عند هدف الشدة بينما عند الوحدات التدريبية التي تحتوي على عدد قليل من التكرارات محافظة الرياضي على هدف الشدة لفترة طويلة من الوقت قبل الاستفتاء مثال ذلك الوحدة التدريبية التي يكون شغلها 24 دقيقة عند شدة 85% من أقصى قدرة هوائية بينما الوحدة التدريبية التي تحتوي على شغل 45 دقيقة في نفس الشدة هي تخصيص في تطوير لعامل من العوامل الهوائية وبالتالي تحسين قدرة من قدرات التحمل التي يستخدمها الرياضي ضمن متطلبات الأداء .

لذا يمكن أن نلاحظ من الجدول إن معدل ضربات القلب كأسلوب ملائم لأجل مراقبة أو الوصول إلى شدة فترات الشغل هذه حقيقة غير واضحة في هذه الحالة التدريبية لتطوير العوامل الهوائية وخاصة عند شدة هوائية قصوى لأنه لا يعمل معدل ضربات القلب بسرعة إلى قيمة لاستقرار لهذه الخاصية لأجل مساعدة في معرفة شدة الشغل المرغوب به .

وبالتالي يجب أن يراعي عند استخدام التدريب الفتري من خلال الجدول المرفق بأن العوامل اللاهوائية لها علاقة في الشدة من خلال المسافة المقطوعة أو زمن الأداء المتواصل ضمن حدود التكرار الواحد وعدد التكرارات والراحة البينية وبذلك يمكن معرفة الشدة من خلال معدل الأداء ضمن الوقت الكلي للوحدة التدريبية وبالتالي يمكن تقسيمها إلى تكرارات وشدد من أقصى شدة من خلال معدل الأداء ضمن الوقت الكلي للوحدة التدريبية وبالتالي يمكن تقسيمها إلى تكرارات وشدد من أقصى شدة هوائية يستطيع الرياضي أن يقوم بها أو يؤديها. ولذلك لا يمكن استخدام هذا التدريب الفتري تحت شدة 90% هو غير مؤثر لتطوير القابلية الهوائية هي تمثل التحمل الإيقاعي المرتفع الشدة للأداء والتي تتراوح نبضها بين الالمحدود بالقصوى والادنى 168 ضربة/د .

أما القدرة الهوائية والتي تمثل الشغل في زمن محدد فان حدودها بالتطور هو الادنى 80% والتي تعمل بمحدود وتبقى في لا محدود حتى نبض 155 ضربة/د في حين المطاولة الهوائية والتي تعمل بشدة 100 إلى 60% وحسب نوع الأداء والرياضة المستخدمة حين يتراوح النبض بالعمل من 180 ضربة/د إلى 130 ضربة/د وبذلك يمكن استخدام هذه النسب في زيادة تكيفات العضلة الهيكلية وتسهيل التمثيل الغذائي وتعطي الرياضي الوقت الكافي بالتدرج في صعوبة الشدة أو المتوج بها من أجل زيادة أعباء المؤثرة على أجهزة الجسم المختلفة وبالتالي تعطي نتائج جيدة و مؤثرة للرياضي .

وهذه الطريقة كانت تستخدم في رياضة ألعاب القوى، وكذلك أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة ، وما ينبثق عنها من الصفات البدنية المركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة ، وهذه أركان رئيسية في اللياقة البدنية ويبقى الهدف الأساسي في التدريب الفتري هو تطوير التحمل .

تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين :

1-2-2-1- التدريب الفتري المنخفض الشدة :

يتميز بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته ويهدف المدرب عند استخدامه إلى تطور عنصر التحمل وتحمل القوة، وهذا يؤدي دون شك إلى تحسي عمل الجهاز التنفسي من خلال تحسين عمل القلب والسعة الحيوية للرتئين ، مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأوكسجين وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جديدة يسعى المدرب للوصول إليها ، وهي قدرة التكيف لحمل التدريب الواقع على الرياضي .

يتصف هذا النوع من التدريب بشدة متوسطة تمتد من 50 إلى 60% من قدرة اللاعب ، وهذه الشدة تعطي مجالاً للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة التكرار للتمرين عدة مرات تتناسب مع قدرة الرياضي والمرحلة التي تمتد التكرارات من 10 إلى 30 مرة للتمرين الواحد ، وأحياناً يؤدي التمرين على شكل مجموعات ، مثلاً 3X5 أي 5 مرات بثلاث مجموعات ،...، وهكذا .

أما فترة الراحة يجب أن تكون قصيرة وتمتد من 50 إلى 90 ثانية ، وأفضل طريقة لاستخدام الراحة هي العودة إلى دقات القلب ، والمعياري الحقيقي الذي يعتمد على إعطاء الراحة ، وأفضل حل هو الوصول بالقلب من 100 إلى 120 ضربة في الدقيقة¹ .

1-2-2-2- التدريب الفترتي المرتفع الشدة :

يتميز بزيادة حمل التدريب وقلة حجمه نسبياً ، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند الرياضي ، ممثلاً في تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة .

كما يمتاز التدريب الفترتي المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني أي عمل العمل بغياب الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب ، وتصل الشدة المستخدمة إلى 90% من الحد الأقصى للرياضي ، أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة ، وبالنسبة للراحة أيضاً لا بد من العودة إلى ضربات القلب كمعياري حقيقي ، حيث لا تزيد فترة الراحة على 160 ثانية عن وصول النبض إلى 100 حتى 120 ضربة في الدقيقة ، يبدأ الرياضي بالتمرين الثاني ، ويجب ألا تقل دقات القلب عند هذا الحد خوفاً من العودة إلى حالة الشفاء التام .

ولزيادة قدرة الرياضي وإمكانياته باستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يجب أن يراعي إما تقصير فترة الراحة أو زيادة شدة الأداء والتكرار ، هذا يجب أن يكون قليلاً² .

1-2-3- طريقة التدريب الدائري :

¹ أ.د.كمال جميل الرياضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط1 ، 2004 ، ص 216 .
² سليمان علي حسن وآخرون ، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، 1983 .

ظهر التدريب الدائري في أواخر الخمسينات من القرن العشرين ، ويرجع الفضل في ذلك إلى "مورجان" و "أداموس" في جامعة "ليدز" بالإنجلترا .

ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها في نظام دائري، ينتقل فيها الرياضي من تمرين لآخر بعدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات الرياضي من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب في الموسم الإعدادي¹ .

وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة ، أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهدف تنمية وتطوير القوة العصبية والتحمل والسرعة ، تحمل السرعة وتحمل القوة.

عند استخدام هذه الطريقة يجب مراعاة ترتيب التمارين وعدد تكرارها وشدتها ، وعند تشكيل التمرينات الدائرية يجب مراعاة اشتراك جميع العضلات وأجزاء الجسم الرئيسية ولكن بصورة متعاقبة أو متتالية ، ممثلا ذلك في عضلات الأطراف العليا من الجسم والأطراف السفلى وعضلات البطن والظهر ، وهدف كل تمرين هو اشتراك كل مجموعة من العضلات الغير العاملة في التمرين الذي سبقه ، فإذا كان التمرين الأول للرجلين سيكون التمرين الثاني لليدين والثالث لعضلات البطن وهكذا .

تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حدد "سليمان علي حسن" في :

- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين
- عدد مرات التكرار التعب محددة بزمن محدد
- أكبر تكرار لدرجة التعب في زمن محدد
- أكبر تكرار لدرجة غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة .
- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد
- تكرار الدائرة بعدد أو بزمن محدد أو غير محدد من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدد أو غير محدد²

1-2-4- التدريب التكراري :

¹ أ.د.كمال جميل الرياضي ، الجديد في ألعاب القوى ، الطبعة الثانية ، 1999 ، ص 72 .
² سليمان علي حسن وآخرون ، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، 1983 .

تستخدم هذه الطريقة لإعداد عدائي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز ، ولاعبي الوثب والرمي، حيث تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) ، والصفة المميزة لهذه الطريقة وهي التأثير على مختلف أجهزة جسم الرياضي ، ويتخلل التدريب إلى 100 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أدنى ، وإلى 180 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أقصى ، أما شدة التمارين المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تكون ما بين 80-90% من أقصى مستوى الرياضي ، وأحيانا تصل إلى 100% من قدرة الرياضي ، أما حجم التمارين فتميز بقلة الحجم أي قلة عدد التكرارات .

2-2-5- طريقة التدريب الفار تلك (كلمة سويدية):

الفار تلك كلمة سويدية تعني سرعات مختلفة ، ويرجع الفضل في هذا الشكل من التدريب للمدرب السويدي "جانسا هولمر" ، ذالي استخدم هذه الطريقة لتدريب عدائي المسافات المتوسطة الطويلة ، وامتدت هذه الطريقة إلى أن شملت معظم الدول الأوروبية ، ومنها دول العالم ، وقد استخدمها بكثرة عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل والسرعة ، لذا تستخدم لتطوير مستوى عدائي المسافات الطويلة والمتوسطة ، والصفة المميزة لهذه الطريقة هي التدريبات بالركض بسرعات مختلفة ، بطيئة..، سريعة..، متوسطة ..، صعود نزول ...، اجتياز موانع ..، تجاوز حفر مياه ...، هذه التمرينات تسمح للرياضي بتغيير سرعة النبض ، بتغيير شدة الجهد المبذول لتتراوح من 130 إلى 180 نبضة في الدقيقة ، هذه التمرينات تتم جميعا دون توقف و دون حساب المسافة والزمن .

و هذه الطريقة سهلة يؤديها الرياضي بحرية مطلقة دون التقيد ببرامج محددة ، وهي من الطرق لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة ، فضلا عن تحمل القوة ، ويمكن بغض النظر عن السن والجنس ، تحدث هذه الطريقة تغيرات فيزيولوجية متنوعة عند الرياضي متمثلة في :

- تقوية الأربطة والأوتار العضلية .
- زيادة عدد كريات الدم .
- زيادة نسبة الهيموغلوبين في دم¹ .

1-3- مبادئ التدريب :

¹ أ.د. كمال جميل الرياضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2 ، 2004 ، ص 227-228 .

إن التدريب هو عملية تعديل إيجابي ، ذو اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية والوظيفية ، والهدف منها هو اكتساب الفرد للمعارف والخبرات التي يحتاج إليها ، والحصول على المعلومات التي تنقصه، والوصول إلى تطوير مهارته الملائمة والعادات اللازمة من أجل رفع مستوى كفاءته¹ .

ومجموع التخطيطات في التدريب تركز على المبادئ التالية :

1-3-1- مبدأ الزيادة في الحمل :

إن التمارين التي تحرص بقوة المخزون الطاقي ، والتي تسبب التعب ، تسمح بتحسين المستوى الأولي بواسطة ظواهر الزيادة في التعويض² .

كما يراعي في هذا المبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريب لأن عدم الزيادة فيه والارتفاع ينتج عنه عدم تأثير الرياضي بالحمل ، إذ يجب على المدرب عند زيادة حمل التدريب مراعاة أن يضع في اعتباره أنه كي يستفيد الرياضي من هذا الحمل، يجب أن يصل هذا الحمل بالرياضي إلى حيث التعب المؤثر وليس إلى حالة الإجهاد .

إذ أن الارتفاع السريع للحمل بدون تثبيت التكيف يترتب عليه مظاهر وهي³ :

- التذبذب السريع لحالة التدريب الرياضي
- عجز الرياضي على الاحتفاظ بمستواه في الأداء السليم لفترة طويلة ، خصوصا في فترة المنافسات
- تعرض الرياضي للإصابات أثناء التدريب أو المنافسات
- هبوط مستوى أداء الرياضي رغم زيادة الحمل

1-3-2- مبدأ التدرج في التدريب :

يمثل هذا المبدأ أساسا هاما من أسس عملية التدريب الرياضي ، حيث يعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين : الأول مستوى الرياضي والقائي الفترة من الموسم الرياضي ، التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل .

وهذا المبدأ يجب أن يرتفع تدريجيا ، بحيث تتطابق فيه الأحمال مع قدرة الرياضي الحيوية لخطة التدريب ، لذا يجب إتباع بعض القواعد وهي :

- الانتقال من السهل إلى الصعب

¹ مخطاري عبد القادر ، توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم ، 2006 ، ص 83 .

² EDGAR THILL ET D'AUYRE :IDEM, p 208 .

³ عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، ط1 ، 2005 ، ص 162-163 .

- الانتقال من الأخر إلى الأثقل
- الانتقال من المجهول إلى المعلوم
- الانتقال من البسيط إلى المركب¹

1-3-3- مبدأ التخصص في التدريب :

يسمح هذا المبدأ بتحديد عن قرب مميزات مختلف أنواع الجهود التي تتطلبها نوع الفعالية اللازمة ، ثم يقرر المدرب مجموعة التمارين المختارة تبعاً للاختصاص² .

1-3-4- مبدأ كمية الحمل :

حمل التمرين : كل جهد ينجز بعلاقة دقيقة بين عنصر الشدة والمدة .

الشدة : نظرياً يجب معرفة أنه لكي يكون للعمل تأثيرات إيجابية و طويلة ، فإن الشدة يجب أن أو تتجاوز من أقصى إمكان ، لذلك فإن هذا العمل ذو شدة ضعيفة ولمدة طويلة هو التعب دون فائدة ، وعلى الصعيد التطبيقي ، فإن هذا المبدأ يمكن أن يطبق ببساطة وفعالية كما يلي :

- أخذ النبض أثناء الراحة مثلاً ض/د
- أخذ النبض عند الانتهاء من جهد عالي مثلاً: 220 ض/د
- الفرق : 200 - 60 = 10 ض/د

1-3-5- مبدأ الاسترجاع :

لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق وإلى التشبع النفسي فإن من الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية والشدة ، ومدة العمل والراحة .

¹ عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، ط1 ، 2005
² مختار عبد القادر ، توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في جري المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم ، 2006

النوعية : إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عال من النشاط ، وهذا ما يجب أن يكون منتما إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح .

الشدّة : إن المراحل أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بخصص تدريبية مخففة ، ويجب على الكل احترام مبدأ التناوب والتدرج في إعطاء الحمل .

الحجم : الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بخصص قصيرة ، وتكون على العموم حادة جدا ، الشدّة والحجم يتطوران غالبا بالشكل العكسي .

1-4-4- التخطيط بالألعاب جماعية :

يعتبر التخطيط المنهجي العلمي في عصرنا الحاضر الأساس الذي بنيت وقامت عليه أبرز المنجزات الرياضية بشكل خاص، والعملية الحديثة بشكل عام ، ويعتبر التخطيط العلمي بحد ذاته ثمرة من ثمرات الإنجازات الرياضية بالألعاب الجماعية .

وأصبح التخطيط الأسلوب الذي لا يستغني عنه أبدا لاسيما في المجال الرياضي وبالذات في الألعاب الجماعية لضمان الوصول إلى إنجاز رياضي ممتاز¹ .

1-4-1- معنى التخطيط :

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها
 - تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها
 - ترتيب الواجبات حسب أسبقية كل منها
 - تحديد الطرق والنظريات لتحقيق الهدف
 - توقع تنمية وتطوير حمل التدريب
 - اختيار أفضل أنواع التنظيم
- يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي حيث يتوقع نمو مستوى الأداء للرياضي على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب¹ .

¹ أ.د.كمال جميل الرياضي ، الجديد في ألعاب القوى ، الطبعة الثانية ، 1999 ، ص 76 .
¹ أ.د.كمال جميل الرياضي ، المرجع السابق ، ص 93 .

ومعنى ذلك أن برامج التدريب مخططة ، أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف .

فالتخطيط للتدريب عبارة عن إجراءات ضرورية محددة ومدونة يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند الرياضي والفرق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المنافسة . وفي الألعاب الجماعية يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول بالرياضي إلى حالة الفورة الرياضية في نهاية فترة الإعداد العام والخاص والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات .

بعد التخطيط لعملية التدريب تقسم السنة إلى عدد من الفترات التي لا تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف وتختلف كذلك من حيث مكوناتها و واجباتها التي تسعى إلى تحقيقها وتنقسم فترة التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

– فترة الإعداد PREPARATION

– فترة المنافسات COMPETITION

– فترة الانتقال TRANSITION

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها وأهدافها ومحتويات كل منها وتخطيط الأعمال التدريبية وتشكيلها .

كما تنقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية كل مرحلة منها على عدة أسابيع ، كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة وحدات تدريبية .

1-4-2- فترة الإعداد :

تخدم هذه الفترة مباشرة المباريات ، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا جيدا ليستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية والمهارية والخططية ، والنفسية ، وتنقسم هذه الفترة إلى :

1-4-2-1- الإعداد العام :

فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني ، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطوية . وكذلك الرفع من كفاءة إمكانية إعادة بناء ATP سواء بصورة هوائية أو لاهوائية ، ورفع مستوى مقدرة الرياضي لتحمل مقادير من الأعمال التدريبية التخصصية الكبيرة¹ .

1-4-2- الإعداد الخاص :

يهدف إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للرياضيين ، ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد يحدث تغير في هذه الفترة وسائل التدريب وديناميكية الأحمال التدريبية ، كذلك يزداد الاهتمام بالجانب النفسي الخاص والذي يهدف إلى تهيئة الرياضي للتغلب على الصعوبات النفسية التي تواجهه خلال المنافسات ، وهذا بزيادة تمارينات المنافسات وهذا للتكيف المسبق² .

وخلاصة هذه الفترة هو الإعداد الفسيولوجي والمهاري والخططي والنفسي .

1-4-3- فترة المنافسات :

هدف هذه المرحلة هو احتفاظ الرياضي بالفورمة الرياضية التي وصل إليها في نهاية الفترة الإعدادية ، فيجب على المدرب في هذه الفترة التخطيط بدقة للحفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العادية . وتتطلب هذه الفترة جهدا فسيولوجيا ونفسيا وهذا يحتاج إلى استخدام الأحمال المطابقة للبطولة في فترة بعيدة نسبيا عن وقت المنافسة . لذا يجب الإعداد الجيد لتنظيم الدورات التدريبية الصغيرة (الميكرو سيكل)³ .

1-4-4- الفترة الانتقالية :

تهدف إلى استعادة الشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترة الإعداد والمنافسات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية ، لضمان الاستعداد الأمثل للرياضي للموسم التالي ، ويستعمل المدرب التمارينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للرياضي ، وقبل الموسم ترفع تدريجيا الأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة¹ .

1-4-5- الوحدة التدريبية (الخطة اليومية) :

¹ belik abdenejem :l'entrainment sportif , edition A.A.C.S algerie ,1998, p19 .

² طه اسماعيل وآخرون ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 ، ص 27 .

³ علي البيك ، حمل التدريب ، دار المعارف العربي ، القاهرة ، 1984 ، ص 205 .

¹ أ.د.كمال جميل الرياضي ، الجديد في ألعاب القوى ، الطبعة الثانية ، 1999 ، ص 78 .

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد إلى الدورات المتوسطة والكبرى ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على الشكل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من المواسم ، والذي يرتبط بهدف و نوع كل دورة و موسم ، هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية² .

2-4-5-1- بناء الوحدة التدريبية :

تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاث أجزاء رئيسية ترتبط هذه الأجزاء بهدف كل وحدة سواء كان تعليميا أم تدريبيا .

تبني الوحدة كما يلي :

1- المقدم وتشمل :

- الجزء التمهيدي : من 05 إلى 10 دقائق

- الجزء الإعدادي من 10 إلى 20 دقيقة

2- الجزء الرئيسي : من 35 إلى 55 دقيقة

3- الجزء الختامي : من 10 إلى 2 دقيقة

وبذلك يكون حجم الوحدة من 80 إلى 120 دقيقة .

أولا : مقدمة الوحدة التدريبية :

تشمل جزئين أساسيين ، الجزء التمهيدي وتكون فيه الأمور الإدارية الخاصة بالرياضيين من حضور وغياب، وتأمين الجوانب التربوية الخاصة بالوحدة ، بالإضافة إلى الشحن النفسي .

أما الجزء الثاني (الإعدادي) فهو خاص بإعداد الرياضي بدنيا ، وطيفيا ونفسيا عن طريق :

أ- الإحماء العام :

² بن قوة علي ، محاضرات ماجستير في مقياس تخطيط التدريب لسنة 2004-2005 .

تستخدم التمرينات ذي الشدة القليلة والمتوسطة لفرض الإحماء العام ، وتؤدي مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة ، ويؤدي ذلك على شكل ألعاب بسيطة تتميز بجهد بدني منخفض¹ .

ب- الإحماء الخاص :

يذكر أبو العلاء عبد الفتاح 1997 م : "إذا كان الهدف من الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين العصبي المركزي والعصبي الإرادي ، فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي والعصبي الإرادي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم .

وبذلك ينصح بأداء تمرينات الإعداد البدني الخاص وتمرينات المسابقات ذات الشدة المتوسطة و فوق المتوسطة² .

ثانيا : الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

يعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة أساس تشكيلها و يرتبط ارتباطا وثيقا بنوع وشكل الوحدة ، حين يتوقف ذلك على تقنين وتشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة ، حجم وراحة ، هذا بالإضافة إلى نوع وشكل و ترتيب التمرينات التي ترتبط بأشكال وأنواع تلك الوحدات .

ثالثا : الجزء الختامي من الوحدة التدريبية

له أهمية بدنية فسيولوجية هامة من حيث تخليص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية ، وهذا لا يأتي عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي حيث يعمل على سرعة استعادة الشفاء ، وتحقيق التعويض الزائد .

ويذكر "هارا" بأن الجزء الختامي له أهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها ، إذا ما أدت على أحسن وجه على أحسن وجه توفي الدوافع النفسية إثارة الشوق لحضور ومتابعة الوحدة التدريبية¹ .

¹ دبستويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 338 .

² حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ص 344 .

¹ دبستويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 339 .

خلاصة الفصل:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم أحد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التي يتضمنها الإطار العام للأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضرة رياضيا.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها إرتفاع مستوى الإثارة وخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة ، فنحن نلاحظ أنه هناك تباين في الإيقاع الحركي لها ، ويتجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركية والمهجوم السريع والدفاع الفدائي، الأمر الذي دعى إلى توافر قدرات خلاقة تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية في غضون المنافسة، والذي مرجعه تطور اللعبة، فلقد تطورت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا خاصة في الحقبة الاخيرة، من هذا القرن حيث اتسع نطاق انتشار اللعبة ليشمل بلدانا عديدة في جميع أنحاء العالم، الأمر الذي دعى إلى تطور شكل الأداء التقني، وكذا طرق اللعب التي لا زالت تخضع إلى المزيد من التطور، وبات النشاط الحركي أكثر تعقيدا، ولكي تحافظ كرة القدم على مكانتها الخاصة كان لزاميا على لاعبيها أن يؤدوا جميع التقنيات الأساسية المطلوبة في اللعب كلها بمستوى كافي من المقدرة، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق التقنيات الاساسية لكرة القدم.

1 - لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم:

عرفت في الصين حوالي 3000 سنة قبل الميلاد ، وبلاد الإغريق وروما ، إلا أن ظهورها الحديث كان بانجلترا ، حيث تأسست عام 1863 في بريطانيا جمعية كرة القدم البريطانية ، وقد طور الانجليز اللعبة ونقلوها إلى العالم عبر مستعمراتهم المنتشرة وتأسس الاتحاد الأوربي للعبة عام 1904 م في باريس تحت اسم FIFA، أنشأت أول دورة لكاس العالم في 1930/07/13م وذلك في منتي فيديو بالأرغواي.⁸

نشأت كرة القدم في بريطانيا ولعل طلبة المدارس الانجليزية أول من لعبوا الكرة في عام (1175 م) وفي عام(1334م) كتب الملك ادوارد الثاني * نظرا للإزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التدافع وراء الكرة (كرة القدم) والتي تجعل الشيطان يندفع من خلالها والذي حرم من قبل الله فإننا نأمر بتحريم اللعب داخل المدينة في المستقبل * استمرت هذه النضرة 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 ايلزابيث (1572م) وبعد ذلك جاء شكسبير على ذكر اللعبة في مسرحية على لسان الملك لير عام 1655م ثم بدأت اللعبة بانتشار المذهل إلى غاية سنة 1863م حيث أسس اتحاد 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 إلا أن وصلت إلى ما وصلت إليه اليوم⁹.

2- كرة القدم:

2-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم Foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال Rugby أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى Soccer.

2-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس ، كما أشار إليها رومي جميل (كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع).¹⁰

3-تاريخ كرة القدم

⁸جميل ناصف: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتب العمية ، بيروت 1993، ص306.

⁹ موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، ط1، دار الفكر للطباعة، الأردن، 1999، ص11.

¹⁰ رومي جميل، كرة القدم، ط2، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986، ص50-52.

3-1- تاريخ كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25 م وكانت تسمى في الصين * تشوسو * وكانت تالف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية توسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب¹¹ ، وكما يقال أن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175 م ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956 م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.¹² كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم * بيسكيروس * أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو * هاربارستوم¹³ *

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى * Soccer * والثانية * Rugby * وبعدها في عام 1845 م ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة ، كميريدج . أما في سنة 1862 م أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان * اللعبة السهلة * وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم.

وفي 26 أكتوبر 1863 م أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكر القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك على ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 م وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور ب 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا. فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الإتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي تتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، هذه بعض التطورات أتينا بها على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن، وكانت النتيجة التعاون ما بين الدول المحبة

¹¹ مختار سالم :كرة القدم لعبة الملاعبين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988،ص12.

¹² موفق عبد المولى:الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999، ص09.

¹³ ابراهيم غلام :كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص32.

للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالها حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعيها.¹⁴

3-2- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي ريس" الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام 1917 وفي 07 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921 م بعد تأسيس المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهوان، الاتحاد الرياضي الإسلامي البليدة، و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر¹⁵.

وبانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعادا سياسية لم ترضى قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق الى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و استماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات و السبعينيات، والتي تغلب عليها الترويجي و الاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الاصطلاحات الرياضية من 1978 م 1985 م/ التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح لفريق الوطني لنبل الميدالية في الألعاب الأفريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980 م، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980 وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 م في ألعاب البحر المتوسط، ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عملة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي، وتحصلت على أول كأس أمم إفريقية 1990، انهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل 1-0.¹⁶

3-2-1- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

¹⁴ حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص1

¹⁵ بالقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية و الرياضية"، دالي إبراهيم، مذكرة

ليسانس، جوان 1997، ص4.

¹⁶ مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص 18/06/1982م، الجزائر، ص10.

- 1963 نظمت أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة و الثانية وفاق سطيف.
- 1968 أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.
- 1976 أول كأس إفريقي للأندية البطله فازت بها مولودية وهران.
- 1980 أول نهائي لكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.
- 1990 الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه.
- 1982 أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1986 ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم في المكسيك .¹⁷

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 (17) 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 كما يلي:

4-1 المساواة:

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

4-2 السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب ، وأرضيتها و تجهيزهم بالملابس و الأحذية للتقليل من الإصابات و ترك المجال واسع لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .¹⁸ وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

5-قوانين كرة القدم:

5-1 القانون الأول :ملعب كرة القدم:

¹⁷ حسن عبد الجواد:كرة القدم، ط1 ،دار المعلمين، 1986 ،ص1 .

¹⁸ سامي الصفار:كرة القدم، ج1 ،دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982 ،ص29 .

- الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية.
- الطول: الحد الأدنى 100 م
- الحد الأقصى 110 م
- العرض: الحد الأدنى 64 م
- الحد الأقصى 75 م
- ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر¹⁹.

5-2- القانون الثاني: الكرة:

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

5-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين:

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

5-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

5-5- القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون و تطبيقه.

5-6- القانون السادس: مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.²⁰

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 9.10 م.

5-8- القانون الثامن: منطقة المرمى:

¹⁹ الرابطة الوطنية لكرة القدم (دليل) ، دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع ، ط 1 ، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة -، ص19 .

²⁰ علي خليفي وآخرون "كرة القدم"، الجماهيرية العربية الليبية، 1987 ، ص25 .

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

5-9 القانون التاسع: منطقة الجزاء:

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

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 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 م²¹.

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 .²²

5-14 القانون الرابع عشر : الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين:

²¹ مفتي ابراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 267 ، 269

²² علي خليفي و آخرون، نفس المرجع السابق، ص 255 .

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة المرمى الفريق المخطف 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: التهديف

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

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 9.15 م .²³

6-متطلبات كرة القدم:

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

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال 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.

²³ مفيي ابراهيم محمد : نفس المرجع السابق،ص 267-306.

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 .

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

7-1-الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك 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 به 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 أعما يبقى اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

7-5-التغيير:

تمتاز 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-استمرار:

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 منافساتها في شكل تباعد.

7-7-الحرية:

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع 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 .²⁴

8-التسديد نحو المرمى:

8-1-تعريفات:

إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي .²⁵ 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.

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

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

والعكس من التمير 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 بالقذف، وهنا إذا كانت اللقطة فردية فإن النجاح يتوقف على الحركة التقنية للقاذف.

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:

8-3-1-قذف الكرة

²⁴ عبد الرحمان عيسوي:"سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية ، ط1 ، بيروت، 1980 ،ص7 .

²⁵ fredogarel.foot-ball,ed,amphora,paris,1983,p111

- رغم الفوارق التي توجد بين أنواع ضرب الكرة من حيث السير الحركي إلا أنه توجد بعض المبادئ المشتركة - ثني رجل الارتكاز في ركبتها 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 الورااء 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 .²⁶

8-3-2- قذف 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 الورااء 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 استعمالا عندما نريد الحصول على الدقة في التنفيذ ويراعى عند تنفيذ هذه الضربة ما يلي:

- انحناء الجسم قليلا 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 الارتكاز¹

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

²⁶ بوداود عبد اليمين، "تأثير الوسائل السمعية البصرية على تعلم تكنيك كرة القدم"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر ، 1989 م،

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 الارتكاز²⁷.
- الجزء المخصص للضرب يشمل الحافة الداخلية لمشط القدم الممتدة من الإصبع إلى كعب القدم²⁸.

8-3-5- قذف الكرة بخارج القدم :

- يستعمل هذا النوع من القذف عندما نريد أن تعمل الكرة مسار منحنى وتكون تقنية التنفيذ كالآتي:
- رجل الارتكاز في خط متعامد مع اتجاه اللعب.
 - تأرجح القدم الضاربة في مفضلها إلى الداخل وتضرب الكرة بمنطقة الكعبان.
 - ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز، مع مد الذراعين جانباً للحفاظ على التوازن²⁹.

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 5-10-15-20م.
 - يتم تصعيد درجة الصعوبة للتمرين على شكل مثلث، مربع، دائرة، مع وجود الخصم
 - التطبيق في مباراة مع النصائح والإرشادات³⁰.

8-5-الأوضاع الرئيسية للقذف:

8-5-1- القذف من الثبات:

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

8-5-2- القذف من الجري :

²⁷ بوداود عبد اليمين: مرجع سابق، ص 7 .

²⁸ د/سامي الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص 3 .

²⁹ الدكتور سامي الصفار، الإعداد الفني لكرة القدم، مرجع سابق، ص 48 .

³⁰ بوداود عبد اليمين، رسالة ماجستير غير منشورة، مرجع سابق.

التحكم في القذف نحو المرمى من الجري مهم خلال المباريات و هذا في وقت أن اللاعبين مجبرين على القذف بدون إخماد و بدون توقيف للكرات القادمة عن تغيير الجناح أو عن تمريرة في العمق بعد (واحد. اثنان) هذا النوع من القذف يسمح من مغالطة حراس المرمى و يتطلب كذلك قليلا من الدقة مع سرعة كبيرة في التنفيذ و قوة انفجارية خارقة .³¹

8-5-3- القذف بعد المراوغة

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

8-5-4- القذف بع تمريرة :

يتكرر هذا القذف بعد تمريرة كثيرا خلال المباريات ، وهذا في وقت من الحملات الهجومية (الهجمات) 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، المتمثلة 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 :

³¹ --SMAIL-T-RAHMOUN.A.MEMOIR DE FIN DE LICENCE .ESSAI
D'ELALORATION D'UNE METHODOIQUE D'APPRENTISSAGE TECHNIQUE DU
TIRAUX BUTS A DISTANCE CHEZ LE JEUNES FOOT .BALEURS MINIMES
(12,14.ans) ,T.E.P.S.ALGERIE,1993.P19

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

أما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب فإنهم 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، و يجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يوجهه.

*متى تتغلب القوة على الدقة ؟

تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التسديد في الحالتين التاليتين:

- أ - في معظم حالات التسديد أو التصويب البعيدة.

- ب - في حالات التسديد القريبة من زوايا يصدّها الحارس.

*متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التسديد ؟

تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى و خاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب .³²

8-6-2- ارتفاع مسار الكرة و هي مسددة على المرمى :

نعني بارتفاع مسار الكرة كونها مسددة عالية أم منخفضة و تعتبر التسديدات الأرضية الأكثر صعوبة في انقازها من التسديدات العالية و يرجع ذلك إلى أن أداء الحارس لحركة الارتقاء، الطيران في الهواء أسهل و أقصر في المسافة من الارتقاء إلى الأرض و بالتالي سيكون الزمن أقل .³³

8-6-3-الزاوية التي تسدد إليها الكرة:

إن التسديد على الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من التسديد نحو الزاوية التي يصدّها ، و بالرغم من ذلك فإن المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب و ابتكاره و ذكائه ، طبقا لما يمليه الموقف في إطار مصلحة الفريق ن إذ يحدث كثيرا في المباريات أن يهمل حارس المرمى في سد الزاوية التي يقترب إليها اللاعب واضعا في اعتباره العمل على تأمين الزاوية البعيدة أثناء وقوفه من الزاوية القائمة مما يؤدي إلى فتحها بصورة مغالى

³² د.مفتي ابراهيم، المهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1991 م، ص 139-138.

³³ د.مفتي ابراهيم: المرجع السابق، ص 139.138 .

فيها ، مما لا يمكنه من التحكم فيها ، وفي مثل هاته الأحوال يجب على اللاعب أن يسدد إلى هذه الزاوية القريبة بدون تردد وذلك لأن فتح هذه الزاوية نسبيا يعني تضيق الزاوية البعيدة.

8-6-4- 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 لزاوية التسديد، أو أن التأخير يؤدي إلى ازدحام الطريق بالمدافعين أمام المرمى.

8-7-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.

- الذاتية في اللعب (الأنانية):

لذلك كان من الواجب على المدربين التركيز على هاته النقاط و أخذها بعين الاعتبار أثناء العملية التدريبية ، خاصة مع الصغار و ذلك للقضاء على هاته السلبيات و محاولة تجنبها قدر الإمكان³⁴.

9- الطرق التعليمية التقليدية في كرة القدم:

9-1- الطريقة الجزئية :

³⁴ د مفي إبراهيم ،مرجع سابق ،ص3 .

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم العناصر الأساسية للحركة أو المهارة المراد تعليمها بحيث يراعى التقسيم مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ، ويتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة على حدا وتكراره عدة مرات ويتم تصحيح الأخطاء ، حتى يتم إتقان الجزء قيد الدراسة بشكل جيد ثم تنتقل العملية إلى الجزء الذي يليه وهكذا حتى يتم استكمال تعلم جميع عناصر وأجزاء المهارة.

9-1-1- مميزات الطريقة الجزئية

- أ - يمكن للفرد المتعلم من خلال استخدام هذه الطريقة تفهم الأجزاء الصغيرة المكونة للمهارة أو الحركة.
- ب - يتم إتقان كل جزء من أجزاء الحركة على حدا.
- ج - سهولة التنفيذ بالنسبة لكل من المعلم والمتعلم
- د - تتناسب مع قدرات الفرد المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية
- و - يمكن من خلال استخدامها تفادي حدوث الإحباط النفسي كذلك الإصابات في حالة تعلم المهارات الحركية المركبة (المعقدة).
- ه - تعتبر الطريقة الوحيدة المناسبة في تعلم المهارات الحركية المعقدة.

يتم اكتشاف الفرد المتعلم لنقاط الضعف ونقاط الصعوبة من خلال تقسيم الحركة إلى عدة أجزاء، وبذلك يمكن التغلب على الصعوبات في عملية التعلم.

9-1-2- عيوب الطريقة الجزئية :

تعتبر عملية تقسيم الحركة إلى أجزاء عملية لا تساعد على إشباع رغبة الفرد المتعلم في تحدي قدراته وإيجاد الحل السريع للمشكلة الحركية.

أ - تعتبر هذه الطريقة عملية خالية من التشويق

ب - يستغرق استخدام هذه الطريقة وقتا كبيرا.

ج - لا تصلح بدرجة ما في الظروف المناخية الحارة³⁵ .

9-2- طريقة الإدراك الكلي :

وهذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعلم ، حيث يتعلم فيها اللاعبون الحصة التدريبية كوحدة واحدة غير مجزأة ، وهذه الطريقة تنادي بأن الإنسان عنده القدرة بأن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كلياً ، ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة مثال كرة اليد، ولتعليم مثلا فإن هذه الطريقة يمكن فيها أن يقسم

³⁵ علي بشير ، إبراهيم رخومة ، فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي التربوي، لمنشأة العامة للنشر و التوزيع و الاعلان ، طرابلس، 1983 م، ص189.

الفصل إلى مجموعتين ويبدأ اللعب بعد شرح بسيط للعبة ، وكيفية التغلب على الأخطاء الشائعة ومن خلال اللعب وممارسته يتعلم اللاعب تفصيلها بالمبادئ الأساسية ومن طرق اللعب ، وكذلك تستطيع معرفة أصول اللعب وقواعده.

9-2-1- مميزات:

أ- مشوقة وتساعد اللاعب في إشباع ميوله وخاصة في المحاضرة واضحة الغرض.

ج - لا تأخذ وقتا طويلا في الشرح.

د - ليس فيها شكلية الموجودة في الطريقة الجزئية.

و - تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الأخرى.

9-2-2- عيوبها:

أ - لا تتماشى مع اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية

ب - يصعب على اللاعب المبدأ استيعاب التفاصيل ودقائق الحركة

ج - يصعب التعليم وخاصة في التعليم الحركات الصعبة

د - يصعب فيها تصحيح الأخطاء

و - تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث الأخطاء كبيرة تسبب إصابات نتيجة التهور والحماس واندفاع اللاعبين في الأداء³⁶.

9-3- طريقة الوحدات التعليمية:

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية الحركة أو المهارة كاملة دون تجزئة فيها وتعرض الحركة أو المهارة على الفرد المتعلم ككل ، ويتلقى المعلومات اللازمة عن الحركة عدة مرات ويستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي أو المبدئي عن الحركة ، ويكون فكرة عن خطوات الأداء ثم يبدأ في محاولات الأداء الأولية التي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء ، ومع استمرار المحاولات و التكرار تبدأ مواصفات الأداء في التحسن وتعاد التدريب والتكرار حتى يصل الاداء إلى مرحلة الإتقان.

9-3-1- مميزات طريقة الوحدات التعليمية:

أ- وضوح الهدف

ب- تشبع رغبة المتعلم في المجازفة والمخاطرة ، كما أنها تعتبر من الطرق المشوقة التي تحتوي على

العديد من الحوافز الضرورية للعملية التعليمية.

³⁶ علي بشير، إبراهيم رخومة، عبد الوهاب، مرجع سابق، ص192 .

9-3-2 عيوبها:

أ - قد لا تكون مناسبة لبعض القدرات حيث تظهر الصعوبات في الأداء في المراحل الأولى التعليمية.

ب - يصعب على الفرد المتعلم معرفة تفاصيل الحركة.

ج - تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المعلم والمتعلم حتى يمكن توفى الوقاية اللازمة. للإصابات.

د - تتطلب بعض المهارات الحركية المركبة ضرورة التجزئة في المراحل الأولى من التعلم.

و - ثبت بالتجزئة العملية أن العادات الخاطئة التي تتكون في المراحل الأولى من التعلم في حالة

هـ - استخدام الطريقة الكلية يصعب التخلص منها في المستقبل الا³⁷تي .

9-4- التعلم والطرق الحديثة :

إن العصر الحديث ظهر بتقنياته المتطورة و وسائله الإعلامية ذات التكنولوجيا العالية ، وتعتبر الوسائل السمعية

البصرية من ضمن الوسائل التي خططت خطوة عملاقة في تطورها ووحدا³⁷تها ، فأهم ما ميز هذا العصر هو انتشار

الصورة في جميع الميادين ودون إنذار مسبق، وهو ما أدى بالخبراء و الباحثين في هذا الميدان إلى طرح مشكل

، وهو كيف يمكن للفرد المشاهد إدراك الصورة ؟ وهل أن عملية الإدراك هذه تختلف من سن إلى آخر؟

وإذا رجعنا إلى موضوع التعلم باستعمال الوسائل السمعية البصرية بإتباع شتى الطرق والوسائل و العمليات، فهذا

يدفعنا أولا إلى معرفة و تفسير بعض العوامل التي تتدخل في هذه العملية و العلاقة الموجودة بين الصورة و الإدراك

ودور الرؤية.

³⁷علي بشير، إبراهيم رخومة، عبد الوهاب: مرجع سابق، ص199.

خلاصة الفصل :

ان لعبة كرة القدم تعتبر إحدى الألعاب الجماعية التي نتوقع لها مستقبل افضل وبصورة أكثر اشراقا عما هي عليه الآن في الجزائر ، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء التقني وكذا خطط اللعب. هذا بالتالي صعب من مهمة ممارستها حيث اصبح لزاما عليهم تأدية جميع متطلبات اللعبة الفنية والخططية على مستوى كاف وذلك من خلال المقدرة التي يتمتع بها اللاعب وبطريقة تسمح له بمقابلة احتياجات موقفه اثناء اللعب حيث كلما زادت قدرات اللاعبين المهارية زادت قدراتهم على حسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي وبالتالي تزيد من غرض الفريق في احراز البطولات.

وهذا لا يأتي الا من خلال التدريب الشاق على اتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها عن طريق مجموعة من التدريبات المركبة والفعالة سواء المهارية (التقنية) و (الخططية) سعيا وراء تحقيق افضل النشاط الحركي للعبة.

وانطلاقا من هذا الفصل واختيارنا لتقنية التسديد نحو المرمى كنموذج من مهارات وتقنيات كرة القدم لتطبيق عليه موضوع دراستنا (مشاهدة الذات من خلال الوسائل السمعية) لتطوير تقنية ارسال بصفة البصرية خاصة وكرة القدم بصفة عامة.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية (12-15 سنة)

تمهيد:

إن مرحلة المراهقة الأولى للفرد تعتبر من أهم المراحل الهامة في حياته ، فهي ترتبط بما يسبقها وتتصل بما يليها، وهذا يتماشى مع ما أكدته البحوث العلمية لهذه الفترة بأن المراهقة ليست بفترة مستقلة عن حياة الإنسان ولا منفصلة عن الباقي ، وإنما هي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشامل المتكامل للإنسان. لذا فإن المراهقة هي فترة انتقالية للإنسان حيث ينتقل من الطفولة إلى الشباب وتعد أصعب فترة للطفل في نموه .

لذا كان يجب في هذا البحث التطرق لهذه المرحلة ومعرفة ما تحتويه من تطورات في مختلف جوانب شخصية الطفل وخاصة تلميذ الطور المتوسط من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وهذا ما يؤثر على سلوكه ومختلف أطوار حياته.

خصائص المرحلة العمرية من 12-15 سنة:

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 والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع تهيئة افضل الظروف للطفل المراهق.
- المساهمة في زيادة قدرته على أداء الجوانب 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 الاساليب عن غيرها من مرحلة اخرى.
- تساعد المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق قدرته³⁸.

2- مفهوم المراهقة:

- لغة : هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام .بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.³⁹
- اصطلاحاً : 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 واجتماعية⁴⁰.
- وهي المرحلة التي يمكن تحديدها يبدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج⁴¹.

كما تسمى كذلك ب THE TEEMS YEARS⁴².

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 20 سنة .

³⁸ عيسات احمد فرج :منهاج التربية البدنية والرياضية ،ط، دار الفكر العربي ،القاهرة ،ص58 .

³⁹ فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط 3 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995 ، ص256 .

⁴⁰ نادية شرادي : التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006 ، ص33 .

⁴¹ خليل ميخائيل معوض : قدرات وسميات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية مصر ، 2000 ، ص15 .

⁴² عبد المنعم ، عبد القادر. الميلاددي : سيكولوجية المراهقة ،مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 2004 ، ص53 .

4-تحديد مراحل البلوغ:

وينقسم إلى ثلاث مراحل:

4-1-البلوغ المبكر من 12-15 سنة:

وتقابل مرحلة التعليم الاساسي وفيها يتضاءل السلوك الطفيلي وتبدأ المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية المميزة للبلوغ في الظهور وفيها يتم النمو الجسمي ويكون أقوى نمو.

4-2-البلوغ الوسطي من 16-18 سنة:

وتقابل مرحلة التعليم الثانوي ويكون فيها الإحساس بالنضج و الإستقلالية ، كما تعتبر هذه المرحلة هي قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميز بصفة عامة⁴³.

4-3البلوغ المتأخر من 19-21 سنة:

ويقابل مرحلة التعليم الجامعي ويتم فيها تعلم تحمل المسؤولية ويطلق عليها البعض مرحلة الشباب حيث يتم فيها تحديد العديد من الأشياء⁴⁴.

5- مميزات وخصائص تلاميذ المتوسط:

- زيادة الحاجة للعب وكذلك الراحة والإسترخاء.
- زيادة الميل لإكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة وكذلك التجول والترحال.
- الميل إلى الحفلات والجماعات والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين
- متابعة سير الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية.
- القدرة على الإنتظام في الجماعات والتعامل معها بطريقة إيجابية منتجة.
- العمل على أخذ المهمات الصعبة.
- العمل على الوصول إلى حقيقة الأمر والحقيقة المثلى.
- كثرة اللعب في حصة التربية البدنية والرياضية.
- شغف التلاميذ في إنتظار حصة التربية البدنية.
- حب المشاركة في الأنشطة الرياضية والثقافية و السياحية.
- العمل على التعاون في نظافة المحيط المدرسي⁴⁵.

⁴³ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الاساسية ،ط1 ، الدار العربية للعلوم ، 1998 ، ص192 .

⁴⁴ مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة في علم النفس ،ط2 ، مكتبة مصر ، 2000 ، ص162 .

⁴⁵ محمود عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشاطىء : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، مصر ، 1992 ص147 -

6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها من المدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة للأهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا بدرجة كبيرة.
- مرحلة إنفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة (رياضة المستويات العليا).
- مرحلة إنتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخبهم الوطنية.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر إعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت للمستوى والقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة أداء متميز وخالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجيد.
- مرحلة إثبات الذات من خلال ابراز ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى إنتقاء الموهوبين⁴⁶.

7-خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصاغر كرة القدم 12-15

7-1 الخصائص الفيزيولوجية:

إن الأجهزة الداخلية للطفل والفتى تنمو وينضج عملها الوظيفي إضافة إلى إستجابتها لمتطلبات المستوى المتزايد باطراد.

إن الإرتباط والعلاقة بين حجم القلب وإتساع الأوعية الدموية يتغير بتغيير العمر لدى فإن حجم القلب يزداد بين 10⁴⁷-12 مرة من مرحلة مابعد الولادة إلى مرحلة إكتمال النمو بينما تكون الزيادة في محيط الشريان الرئيسي في نفس الفترة حوالي ثلاث مرات فقط. ويظهر بأن النمو غير متناسق من مرحلة النضج إلى إكتمال النمو فبينما يزداد حجم القلب في هذه الفترة حوالي مرتين ، يظهر عدم اتساع الشريان الرئيسي إلا بنسبة قليلة.

إن أكبر زيادة يصل إليها القلب تقع في مرحلة النضج ، كما أظهر أن النمو للقلب لا يسير متوازيا مع نمو العضلات ، إلا أن انه في نفس الوقت يوضح ذلك حقيقة الحمل الكبير على وظيفة القلب في مرحلة النضج ، وبناء على ذلك تظهر الحساسية الكبيرة على عضلة القلب والدورة الدموية في هذه المرحلة ، ولقد ثبت أن الزيادة في نمو وزن القلب لا تقابل الزيادة المطلوبة في المجهود المبذول من عضلة القلب أثناء فترة النمو ، وعلى ذلك أثناء هذه الفترة التي تحدث فيها التغيرات 13-17 سنة لا يسمح ببذل مجهود جسدي عنيف ، كما يجب

⁴⁶ بسطوسي احمد : مرجع سابق ، ص 187. 188.

عدم السماح لهم بالإستمرار في مجهود يسبب لهم إجهادا ، لان مثل هذا الأداء يفوق قدرة وقابلية القلب في مثل هذا العمر.

ويلاحظ أن للتمرينات البدنية أثرها على النسيج الرابطي ، كما تؤثر على العضلات والغضاريف وأوتار العضلات ، بل قد تؤثر على العظام ، ويحدث ضررا في عمر ما قبل النضج ، إذا كان المجهود المبذول لمثل هذه التمرينات كبيرا وأكبر من المستوى المتعود عليه الرياضي.

إن هذا الضرر يسبب ضعفا في النسيج الرابطي الممثل في الأنسجة السابق ذكرها بدلا من أن يكسبها القوة ونتيجة لهذا الضعف يتعرض الرياضي للحوادث والإصابات قد تسبب له أضرارا في مثل هذه المرحلة من النمو.

أن القلب في عمله يشبه عمل المضخة ، ودرجة الضغط في الشريان الأهر تساوي 120-150 ملمتر زئبق، وفي الشرايين الرئوية يعادل ثلث هذا الضغط ، أما كمية الدم التي يقذفها القلب في الضربة الواحدة في حالة الراحة تتراوح بين 120-140 ملمتر زئبق ، بهذا تكون كمية الدم التي تصخ في الصربة الواحدة تراوح عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة ، والتي تساوي في حالة الراحة 4-5 لتر، وظهر أن هذه الكمية قد تتجاوز 20 لتر في حالة الجهد ، وبناء على ذلك فإن القلب لا يتمكن من دفع الكمية الكافية من الدم في الدقيقة الواحدة أثناء الجهد الجسمي إلا بزيادة عدد ضرباته ، هذا إذا لم نأخذ الفرق الغازي) نسبة الأكسجين (في الشرايين والأوردة بعين الإعتبار ، لذلك يتجه قلب الطفل إلى زيادة عدد نبضاته بدل زيادة حجم كمية الدم التي يضخها في الضربة الواحدة ، كالذي يحدث عادة عند المدرب .

7-2- الخصائص التشريحية :

إن النمو السريع للنتائج عند الطفل مرتبطة غالبا إلى مدلول أو مفهوم العمر البيولوجي ، نحو عمر معين على سبيل المثال 15 سنة مختلف مستويات التطور المورفولوجي والوظيفي للجسم ، يمكن أن تصاب عند عدد من الأطفال وخلال تعيين العمر البيولوجي ندرس عملية تشكل العظام وتحولها لبعض أجزاء الهيكل العظمي وتطور العلامات الحسية الثانوية ، وكذلك بعض مؤشرات التطور البدني ، وتعتبر أن الزيادة في الطول والوزن الجسمي عند الشبان ، يحدث خلال العام الأول من الحياة وخلال مرحلة النضج الجنسي 12-15 سنة

7-3- الخصائص المورفولوجية:

تدوم مرحلة ما قبل المراهقة حوالي عامين والتي تتميز بشدة الزيادة في الطول ، والتي تمس خاصة الأطراف السفلية ، بينما الوزن يزداد قليلا نسبيا وينتج بذلك نقص بعض التناسق بين أجزاء الجسم ، فالجذع يبقى قصيرا والهياة و القوام البدني غير مستقيم) العمر الجحود (، وفي فترة المراهقة نسجل دوما تغييرات من الناحية المورفولوجية ، فنمو الطفل ينقص، وهذا النمو يصبح يخص الجذع والقفص الصدري ، القوام البدني العضلي يتطور والأكتاف تبدأ في الزيادة في العرض وتزداد القوة كذلك⁴⁸ .

7-4- الخصائص النفسية:

ما يميز هذه الفترة من الناحية النفسية هو القلق و الخوف والغضب والإنفعالات الجمالية ، كما تظهر لديهم ظاهرة المدح والثناء والغضب ، وقد يصل الامر أحيانا إلى البكاء والانفعالات النفسية التي تحدث في هذه الفترة بشكل واضح لا سيما حالات وحوادث مختلفة، فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية ، كالحكم والتعليم والفهم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والإستقلال الذاتي ، وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول ، كما تزداد الحواس دقة كاللمس والذوق والسمع.

كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وظائف الحواس ، كما أن سلوكه يتميز بعدم الإستقرار الحركي ، حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة ، كذلك التغيرات الحاصلة في نمو جسم الطفل تجعله يميل الجمود ، لذا فالتغيرات الحاصلة في نمو جسمه تثير الرغبة الى الجنس الآخر عنده وتحتل النقطة الرئيسية في مجال تفكيره ، وإن التغيرات البيولوجية والشروط الاجتماعية الجديدة تؤديان في هذه المرحلة الى عدم تنظيم شعور الفتى.⁴⁹

8- 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 تدريجيا 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.

⁴⁸ Collection « Sport et santé » dirigé par André Meniroche ,football , entraînement ,p59.

⁴⁹ د. علي نصيف وقاسم حسن الحسين : مرجع سابق ، ص 4 .

"يولد الفرد وبدخله ميولات فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب ، وعلى المرابي أو المدرب إستغلال 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 ايضا فالرياضة ينمو جسم سليم كليا من سلوك وشعور وإجتماع وعقل وبدن .

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة ، حيث تولد فينا قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلا من الصراعات والمشاكل التي نختلقها عندما نعمل معا ، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل الجماعي فالرياضة بصفة عامة والرياضة الجماعية بصفة خاصة ككرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة اليد ، تعلم ممارسيها الذكاء الإجتماعي ، وفي ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية التعامل بمرونة والتعاون مع باقي أفراد الفريق وكيفية كسب صداقتهم ، وكيفية التكانل مع بعضنا البعض ، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالإنطواء أو الغرور"⁵⁰

9- الأنشطة الرياضية المصاحبة للمرحلة العمرية 12-15 سنة:

ويكون لون النشاط كما يلي:

-التمرينات الغرضية الخاصة للعناية بالقوى وتقوية عضلات الجذع بدون الوصول بها عند تدريبيها لدرجة التعب أو الإجهاد الزائد إلى جانب إحتياج الأطفال لتمرينات التوافق العضلي الوجيهي .⁵¹

-العناية بتمرينات القوة والحركات الأساسية كالجري والوثب والقفز والقذف إلى جانب تمارين التوازن والرشاقة لتحسين الأداء المهاري.

- الإهتمام بتمرينات اللياقة الحركية القوة والمرونة والرشاقة والسرعة والقدرة على التوازن وسرعة رد الفعل والتحمل العضلي والدوري التنفسي المتدرجة الصعوبة.
- تستخدم المنافسة كعامل من عوامل التشجيع على الإيجاد والتدريب وتحسين المهارة.
- يجب أن تكون تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم.
- تعلم روح المنافسة .⁵²

⁵⁰ بوفلحة غباب : اهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1990 ، ص2 .

⁵¹ فتحي ابراهيم اسماعيل ، طرق تدريس التمرينات ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2007 ، ص1 .

⁵² فتحي ابراهيم اسماعيل : نفس المرجع السابق ، ص2 .

10- 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 إحتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم إنتظام في النمو من ناحية الوزن والطول ما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق ، إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية 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 اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية ، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة بصفة المسيرة لمجموعة التي ينتمي اليها فيحاول الظهور بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هو العمل على إكتساب 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 المراهق 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 الجسمية والعقلية .⁵³

⁵³ بوفلحة غباب ، اهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، بدون سنة ، 263 .

خلاصة الفصل:

من خلال تتبعنا لهذه المرحلة يتضح لنا أن هذه الفترة ليست مجرد تغيير بيولوجي فقط بل كذلك مرحلة تحول حاسمة تلمس الجانب النفسي والإنفعالي والإجتماعي لشخصية الطفل ، وهذه المرحلة هي التي تحدد شخصيته في المستقبل.

لذا وجب علينا دراسة كيفية تربيته تربية سليمة وإشباعه بالقيم المثلى وتوجيهه وتنمية مواهبه الذاتية ومحاولة إنتقائه من بين العناصر المبتدئة لمحاولة ضمه للنوادي النخبوية وإعطائه فرصة النجاح وإثبات ذاته وتطوير قدراته ومكانته.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :
الإجراءات الميدانية
للدراسة

تمهيد:

إن عملية تطوير أنظمة وطرق الإعداد التقني لناشئ كرة القدم أصبحت في وقتنا الحالي من أولي الأولويات قصد تطوير هذا النوع من الرياضة ، فالأخطاء المرتكبة في المراحل الأولى من العملية التعليمية كانت أو التدريبية قد تعطي تأثيراتها السلبية بعد مرور سنين عديدة وحتى بلوغ اللاعب المستويات العالية ، فمن خلال تتبعنا لمباريات البطولة الوطنية وملاحظة بعض الفرق ، لاحظنا تقريبا أن معظمها إن لم نقل كلها ذات مستوى ضعيف مقارنة بالمستوى العالمي وما وصلت إليه كرة القدم في شتى جوانبها بإتباع أنجع الطرق وإستعمال أفضل الطرق التدريبية وأنسبها لمختلف المهارات لبلوغ أعلى مستوى من الإعداد الخططي ، المهاري، البدني والنفسي ، ونركز على أهم جانب من هذه الجوانب وهو الجانب المهاري أو التقني والذي يستلزم بالضرورة أن يكون إعداده في سن مبكرة وبشكل سليم ومتطور.

تقنية التسديد نحو المرمى من بعد هي أهم ما لاحظناه من نقائص الجانب التقني للكرة الجزائرية ، حيث تكاد تنعدم في بعض المقابلات ويقتصر التهديف غالبا على تمريرات قصيرة في منطقة العمليات وكما هو معروف فإن التسديد نحو المرمى من بعد يعتبر من أهم المهارات التقنية والتي لها دور فعال وحاسم في المقابلة إذ ما أحسنا تعليمها وتدريبها وذلك بالعمل على زرعها في اللاعب منذ سن مبكرة باتباع أصلح وأحسن الطرق التي من شأنها ترسخ التقنية بشكل صحيح ومتطور للحصول على أحسن النتائج.

هذا النقص الواضح في كمية إستعمال هذه التقنية والأخطاء التقنية المرتكبة بكيفية تنفيذها في مقابلات كرة القدم في الجزائر وبغض النظر عن الإمكانيات ، إنما يعكس ضعف الطرق التعليمية وغياب إستعمال الطرق الحديثة وعدم الإهتمام والمتابعة المستمرة للعملية التعليمية ، وهذا ما دفعنا للبحث والدراسة قصد الكشف عن أفضل الطرق و أنسبها لبلوغ أحسن النتائج في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى بشكل سليم ومتطور وعزل الأخطاء في سن مبكرة التدريب لذا سنحاول في هذا الجانب تبين أهميتها عن طريق التجربة الميدانية التي قمنا بتطبيقها على فريقين في كرة القدم صنف أصاغر.

1- الدراسة الإستطلاعية:

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الإستطلاعية و حتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية، وبعد التشاور مع الأستاذ المشرف قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا. قمنا في مرحلة الإياب للموسم الرياضي 2016/2017 بزيارة إستطلاعية للنادي الرياضي للهواة رجاء الجلفاوي. حيث قمنا بدراسة ميدانية بالإمكانات المتوفرة لدى الفريق مع مراعاة أوقات التدريب ، كما قابلنا الطاقم المسؤول للفريق بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للتجربة. وقد إستغرقت التجربة أربع أسابيع إحتوت على دورة تدريبية متوسطة تتكون من ثماني حصص بمعدل حصتين في الأسبوع.

ثم تم تحديد من الفريق المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .

2- المنهج المستخدم:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لإختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه⁵⁴ .

وفي بحثنا هذا استجوبت مشكلة إتباع المنهج التجريبي.

يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر.

وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تأثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل.

54 - محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل ، 1989 نص42

3- مجتمع البحث:

من الناحية الإصطلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى."

ويطبق المجتمع الاحصائي إسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص و السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي، ولذا فقد إعتدنا بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفريق رجاء الجلفاوي.

4- عينة البحث وكيفية إختيارها:

4-1 عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص.⁵⁵

وتتمثل عينة البحث في دراستنا في فريق رجاء الجلفاوي وهو فريق يتكون من 22 لاعب عزلنا حارسي المرمى وقسمنا الفريق الى مجموعتين وتم تعيين المجموعة الأولى كمجموعة تجريبية تتكون من 10 لاعبين و المجموعة الثانية بنفس العدد كمجموعة ضابطة.

4-2- عرض و تحليل نتائج تجانس العينة :

قام الباحث بعرض نتائج الفرضية الأولى من خلال تحليل و مناقشة نتائج الإختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في كل من الإختبارين القبلي و البعدي، ووضعها في جداول تسهل ملاحظة الفروق و المقارنة بينهما ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث و التحقق من فروضه .

4-3- عرض و تحليل التوزيع الإعتدالي للمجموعتين التجريبية و الضابطة :

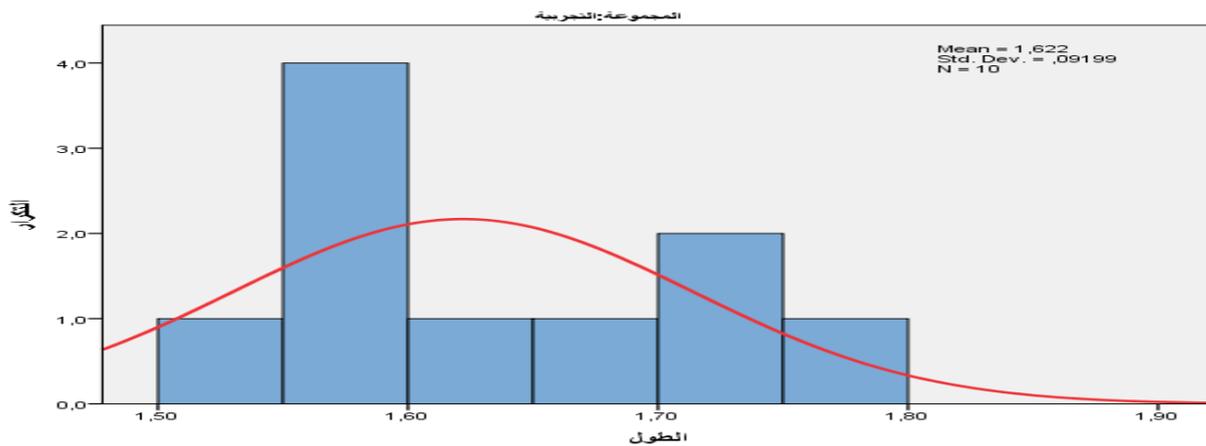
⁵⁵ محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003 ، ص1 .

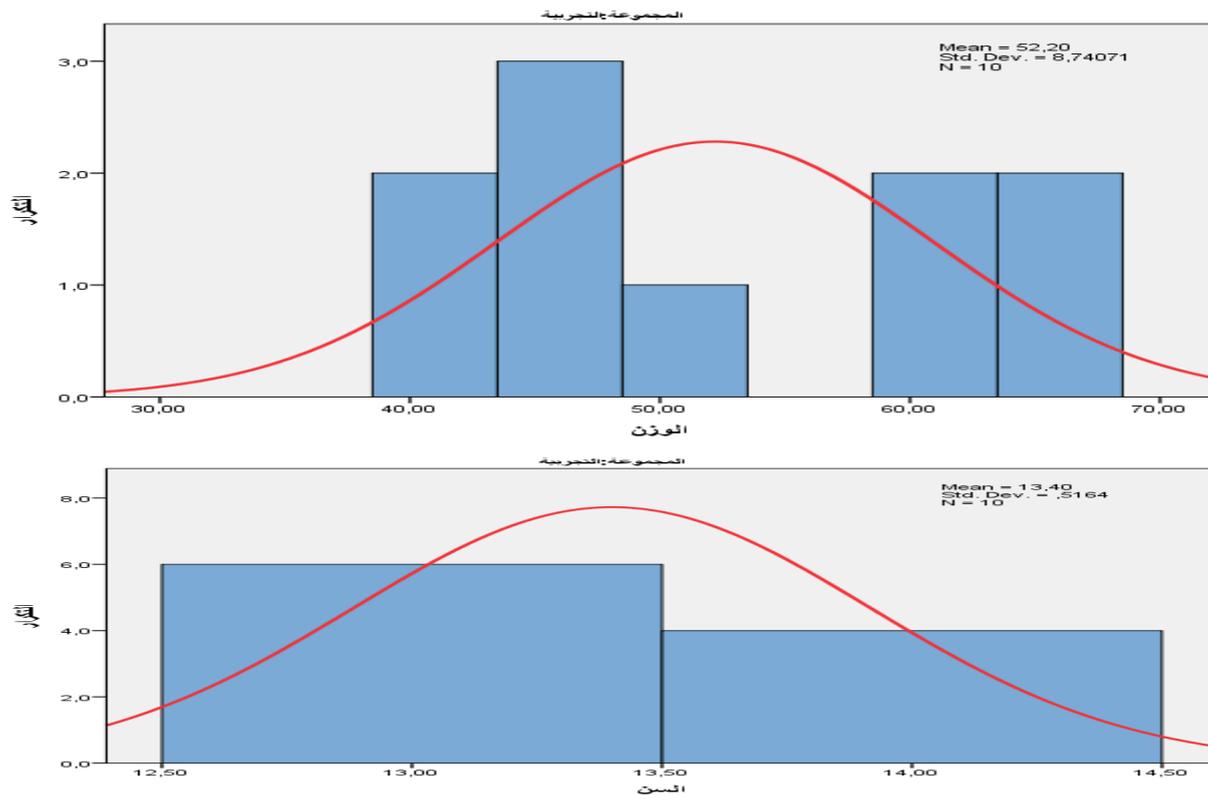
الجدول رقم 1: يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية :

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	1.62	0.09	0.17
الوزن	52.2	8.74	0.28
السن	13.4	0.51	0.48

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (1) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (1.62) و بإنحراف معياري قدره (0.09) و معامل إلتواء (0.17) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره (52.2) و بإنحراف معياري قدره (8.74) ومعامل إلتواء (0.28) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير السن قدره (13.4) و بإنحراف معياري قدره (0.51) و معامل إلتواء (0.48) ، و من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الإلتواء تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة التجريبية .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :





الشكل 01: يوضح معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية .

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

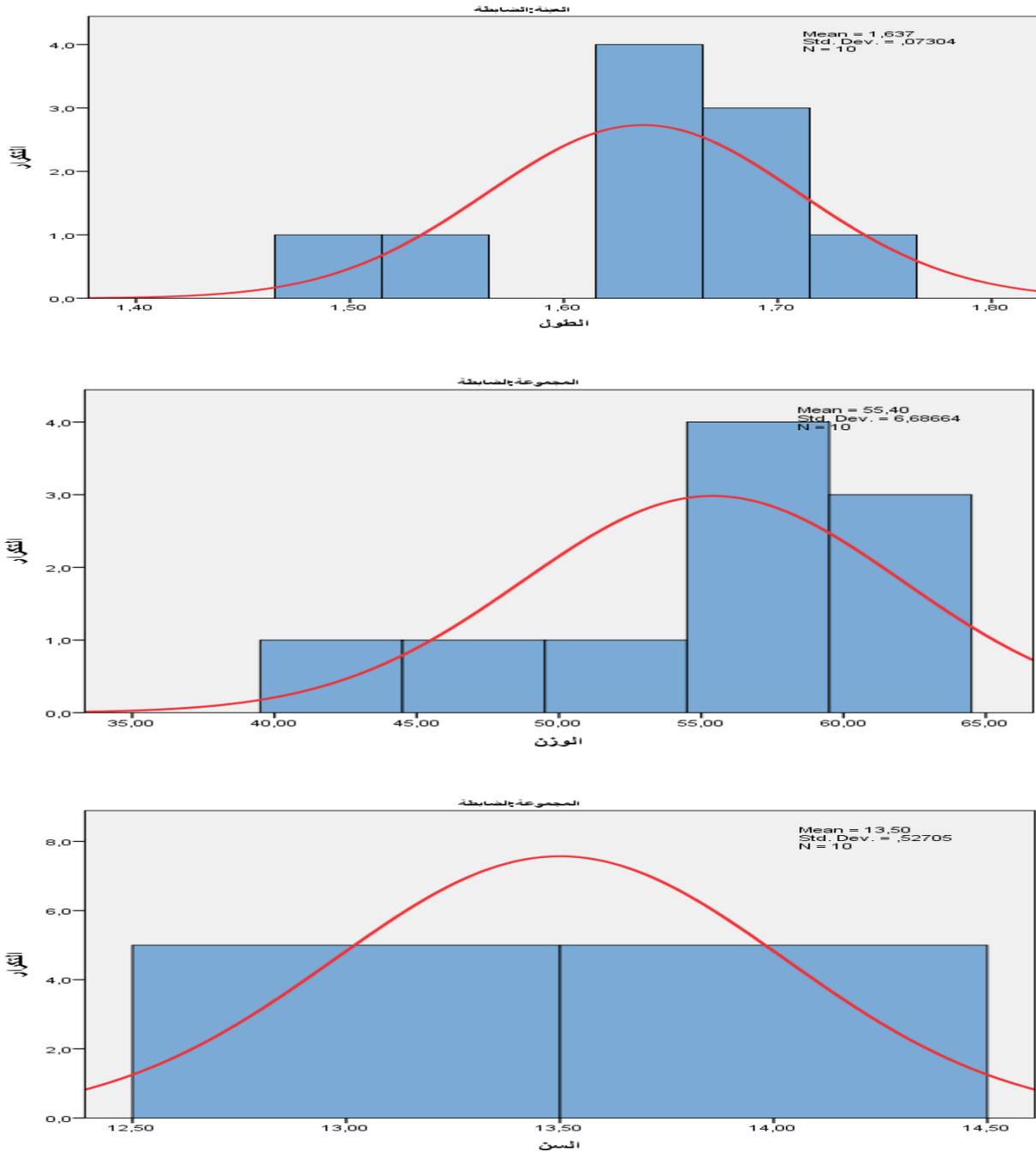
الجدول رقم 2: يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة :

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	1.63	0.07	- 1.06
الوزن	55.4	6.68	- 1
السن	14	13.5	0.52

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (2) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (1.63) و بإنحراف معياري قدره (0.07) و معامل إلتواء (- 1.06) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره (55.4) و بإنحراف معياري قدره (6.68) ومعامل إلتواء (- 1) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير السن قدره (14) و

بأنحراف معياري قدره (13.5) و معامل إلتواء (0.52) ، و من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الإلتواء تنحصر ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة الضابطة.

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل 02: يوضح معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة .

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

4-4- خصائص العينة:

- تتراوح أعمار الفريق ما بين 12 و 15 سنة
- يتراوح الطول لدى الفريق ما بين 1.50 و 1.72 م
- و متوسط الوزن للفريق هو 53 كـلـغ

4-5- كيفية إختيارها:

وفي بحثنا هذا قمنا بإختيار العينة إختيارا عشوائيا دون شروط أو خصائص و دون إختيار تشخيصي لإنتقاء المجموعة.

5- المجال المكاني والزمني:

5-1 المجال المكاني:

تمت أعمال بحثنا في : ملعب مائة دار بولاية الجلفة

5-2 المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2017/3/10 الى 2017/4/18.

حيث تم إجراء الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في يوم: 2017/3/13 أما الإختبار البعدي للمجموعتين تم إجراؤه يوم 2016/4/18.

6- حدود البحث:

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث إن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة.

6-1 المتغيرات المستقلة :

وهي المنبهات المفروضة عمدا على الكائن أثناء التجربة، وتتضمن تلك الجوانب من التجربة التي يغيرها المدرب بصورة منتظمة.

-والمتغير المستقل في بحثنا هو : طريقة التدريب الفتري.

6-2 المتغيرات التابعة :

هي النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل ،أي هي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن موضع التجريب بعبارة أخرى هي مقاييس لاستجابة الكائن الحي.

-والمتغير التابع في بحثنا هو: تعلم مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم.

7-أدوات الدراسة:

7-1الاختبار:

يطلق إسم الإختبار أو *Test* المقاييس الشخصية كما يستخدم تعبير الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة.

وهدف الإختبارات إلى تحقيق حقائق معينة حيث أنها مقاييس إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيء مثلا كتقييم تحصيل التلاميذ في أحد المواد الدراسية أو تقييم نسبة ما يعانيه المريض من القلق أو تقييم الأداء الحركي للاعب ويستخدم مصطلح الإختبار في المدرسة وفي التربية البدنية والرياضية وفي مجال علم النفس وفي العديد من المجالات والعلوم الطبيعية فالطبيب يقوم بالإختبار لصدر المريض باستخدام أشعة اكس كما يقوم الكيميائي بإجراء الإختبارات لتحديد نسب المواد في التركيبات المختلفة أما الصيدلي فيقوم بها لإعداد العقاقير الطبية للأمراض المختلفة.

الإختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات فرد أو خصائص سلوكية النمطية أو سماته والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل إستخدام للأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة فالتعبير الكمي للظاهرة كنسبة ذكاء الفرد % 98 أو وزنه 65 كغ أو درجة حرارته 38 درجة وقوته العضلية كحجم أو نظره 10/7 كل هذه الأوصاف كمية وهي تعني إستخدام وحدات قياس ذات مقادير أما إذا كانت هذه الظاهرة ليست كمية فإن الإختبار يحدد تصنيفات خاصة بتلك الظاهرة حيث يتوصل إلى نسبة خصائص معينة دون خصائص أخرى.

الخاصية موضوع قياس فقط وذلك هو موضوعية القياس فنحن نحصل على عينة من السلوك 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 أساليب تقنين التجارب المعلمية منذ زمن بعيد وتبعتها معامل علم النفس وذلك بتعريف وتحديد الإجراءات الموحدة والتي يتم الالتزام بها عند الاختبار وقياس الظاهرة.

7-2 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 تنبيهات منظمة تنظيمًا مقصودًا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلًا دقيقًا.

ويرى "هيلر": " هو قياس مقنن وطريقة للامتحان.

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

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

7-3 مهام الاختبار:

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

- مهمة تدريبية: قد يستعمل كتمرين في التدريب.
- مهمة المقارنة: يسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل سواء إيجابا أو سلبا والنتائج عن طريق تطبيق مخطط تدريبي يسمح بالمقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة.

- مهمة تحفيزية : تسمح للاعب باكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب.⁵⁶

4-7- 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 الاحماء الجيد قبل أداء الاختبار 20 دقيقة.

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

- كل الوسائل اللازمة لأداء الإختبار يجب أن تكون حاضرة قبل إنجاز الاختبار يجب على اللاعبين معرفة هدف الإختبار.⁵⁷

5-7 ضبط الإختبار:

للقيام بإختبار قمنا بالإطلاع على مختلف الكتب والدراسات التي تطرقت الى لتقييم وتقويم هذه التقنية فوقع الاختيار على ثلاث اختبارات ذات موضوعية وصدق كبيرين حيث ان سبب اختيارنا لثلاث اختبارات وتقسيم الأداء المهاري لتقنية التسديد نحو المرمى الى ثلاث مراحل هو لإعطاء نتائج دقيقة لنجاح هذا الإختبار.

6-7 تعليمات الإختبار:

1-6-7 إختبار الدقة:

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

- يجرى الإختبار بأن يقوم اللاعب بتسديد 5 ركلات ثابتة نحو المرمى خارج منطقة 18 ياردة ويلاحظ تناسب المسافة مع سن اللاعب ويراع توزيع نقاط التسديد بحيث تشمل الجهات المختلفة للتسديد نحو المرمى ويتم التسديد بأداء حر من اللاعب دون تدخل من مدرب الإختبار ويهدف هذا الإختبار نحو الكشف عن مهارة اللاعب في دقة التسديد نحو المرمى.

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

⁵⁶ ليلي السيد فرحات : القياس و الاختبار في التربية البدنية ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2002 ، ص 35-37.

- الغرض من الإختبار : قياس الدقة لتقنية التسديد.
- طريقة التقييم : لتقييم دقة اللاعبين في التسديد إتبعنا الطريقة التالية:
- كرة داخل المرمى 3 :نقاط
- كرة تلمس العارضة 2 :نقاط
- كرة خارج المرمى 0 :نقطة

7-6-2 إختبار قوة التسديد:

تم الإعتماد في هذا الإختبار على كتاب:

"préparation et entrainement du footballeur" للكاتب "Bernard Turpin" ويتم طريقة تطبيقه بوضع أقماع على طول خطين مستقيمين ويقوم اللاعب بتسديد الكرة (passe long) على طول المسار المحدد ويهدف هذا الإختبار لقياس قوة التسديد.

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

7-6-3 إختبار التقنيات الأساسية للتسديد :

تم الإعتماد في هذا الإختبار على كتاب " كرة القدم للناشئين " للكاتب " زهران السيد عبد الله " ففي نفس إختبار الدقة يتم تسجيل نتائج التقنيات الأساسية أي يقوم بالإختبار بمشرفين وتم تحديده في 5 معالم : رجل الإرتكاز ، وضعية الجسم ، الذراعين والرؤية.

- الأدوات المستعملة : نفس الأدوات المستعملة في إختبار الدقة.
- الغرض من الإختبار : تقييم الأداء المهاري للتقنيات الأساسية لتقنية التسديد.
- طريقة التقييم : لتقييم التقنيات الأساسية في التسديد إتبعنا الطريقة التالية:
- ممتازة 05 :نقاط.
- جيد جدا 04 : نقاط.
- جيد 03 : نفاط.

- حسن 02 : نقاط.

- مقبول 01 : نقطة.

- ضعيف 00 : نقطة.

8-الشروط العلمية للاداء:

8-1الصدق : للتأكد من صدق الإختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بعرضها على عدد كبير من الإختصاصيين في التدريب الرياضي لكرة القدم حيث أشاروا الى وضوحها وسهولة تطبيقها كما أنها تعبر عن أهم مراحل الأداء المهاري لتقنية التسديد نحو المرمى وملائمتها لعين البحث.

8-2الثبات : أما بالنسبة للثبات فقد توصلنا إلى معامل قدره :0.95 ، يوضح ثبات الإختبار.

8-3الموضوعية : إن وضوح تعليمات الإختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الإختبار تعبر وبنسبة كبيرة عن موضوعية الإختبار من كل النواحي.

9-إجراءات التطبيق الميداني:

9-1طريقة تعلم المجموعة التجريبية:

تضم المجموعة التجريبية 10 لاعبين ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهارة التسديد نحو المرمى باستخدام طريقة التدريب الفتري.

بعد التأكد من صحة اللاعبين وإرتداء اللباس الرياضي ، يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطى هدف الحصاة ثم يبدأ المدرب في التسخينات بعدها نتطرق إلى الجزء الأساسي للحصاة وبعد إتمام الجزء التعليمي تأتي مرحلة الرجوع إلى الهدوء والإنصراف إلى غرفة الملابس وأخذ الحمام.

9-2طريقة تعلم المجموعة الضابطة:

تضم المجموعة الضابطة 10 لاعبين ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهارة التسديد نحو المرمى بطرق عشوائية أي غير محددة بعد التأكد من صحة اللاعبين وإرتداء اللباس الرياضي ، يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطى هدف الحصاة ثم يبدأ المدرب في التسخينات بعدها نتطرق إلى الجزء الأساسي للحصاة كما هو الحال بالنسبة للمجموعة التجريبية لكن دون إستعمال طريقة التدريب الفتري ، حيث تكون المعلومات شفوية حول التقنيات الأساسية لعملية التسديد وكيفية التنفيذ والإستمرار على هذا المنوال حتى الإنتهاء من التجربة.

9-3 إجراء الإختبار القبلي:

يتم إجراء الإختبار على المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل البدء في الحصص التدريبية وذلك بتطبيق البرنامج المحدد سلفا لقياس أداء تقنية التسديد نحو المرمى ، حيث تسجل كل النتائج لمقارنتها مع نتائج كل مجموعة.

9-4 إجراءات الإختبار البعدي:

بعد الانتهاء من حصص التعلم بالنسبة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) نقوم بإجراء إختبار بعدي لكلا المجموعتين مع الحرص على تطبيق نفس الإختبار المطبق في الإختبار القبلي.

10-10 الأساليب الإحصائية المستعملة:

يقول أبو صالح وآخرون: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتتضمنها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها

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

10-1- المتوسط الحسابي :

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

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

\bar{X} : المتوسط الحسابي .

\sum : مجموع القيم .

Fi : تكرارات الفئة .

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

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

10-2- الإختبار (T) :

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

و يمكن إستخدامه وفق المعادلة التالية

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

T : إختبار (T)

\bar{X} : المتوسط الحسابي .

S : الإنحراف المعياري .

N : عدد العينة .

11- صعوبات البحث :

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

- قلة الدراسات السابقة لموضوع بحثنا .

- سوء أحوال الجوية أثناء تطبيق البرنامج التدريبي .

- ضيق الوقت .

الفصل الثاني :

**عرض ، تحليل و مناقشة
النتائج**

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية :

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

1-1-1- جدول رقم (03): يبين نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى .

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

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	0.437	0.05	18	0.8	2.83	15.5	المجموعة التجريبية
					3.23	16.6	المجموعة الضابطة

يوضح الجدول رقم (03) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (15.5) و بإنحراف معياري قدره (2.83) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (16.6) و إنحراف معياري (3.23) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.8) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.437) بدرجة حرية (18) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى .

1-1-2- جدول رقم (04): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في قوة التسديد نحو المرمى .

- جدول رقم (04): يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة

المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في التسديد نحو المرمى .

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائياً	0.885	0.05	9	12.5	3.23	16.6	إختبار قبلي
					2.13	16.7	إختبار بعدي

يوضح الجدول رقم (04) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن المجموعة الضابطة قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (16.6) و بإنحراف معياري قدره (3.23) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (16.7) و إنحراف معياري (2.13) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (12.5) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.885) بدرجة حرية (9) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة للقوة في التسديد نحو المرمى .

1-1-3- جدول رقم (05): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قوة التسديد نحو المرمى .

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

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.000	0.05	9	6.106	2.83	15.5	إختبار القبلي
					1.85	20.9	إختبار بعدي

يوضح الجدول رقم (05) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (15.5) و بإنحراف معياري قدره (2.83) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (20.9) و إنحراف معياري (1.85) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.106) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (9) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة ، يدل على و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية القبلي للقوة في التسديد نحو المرمى .

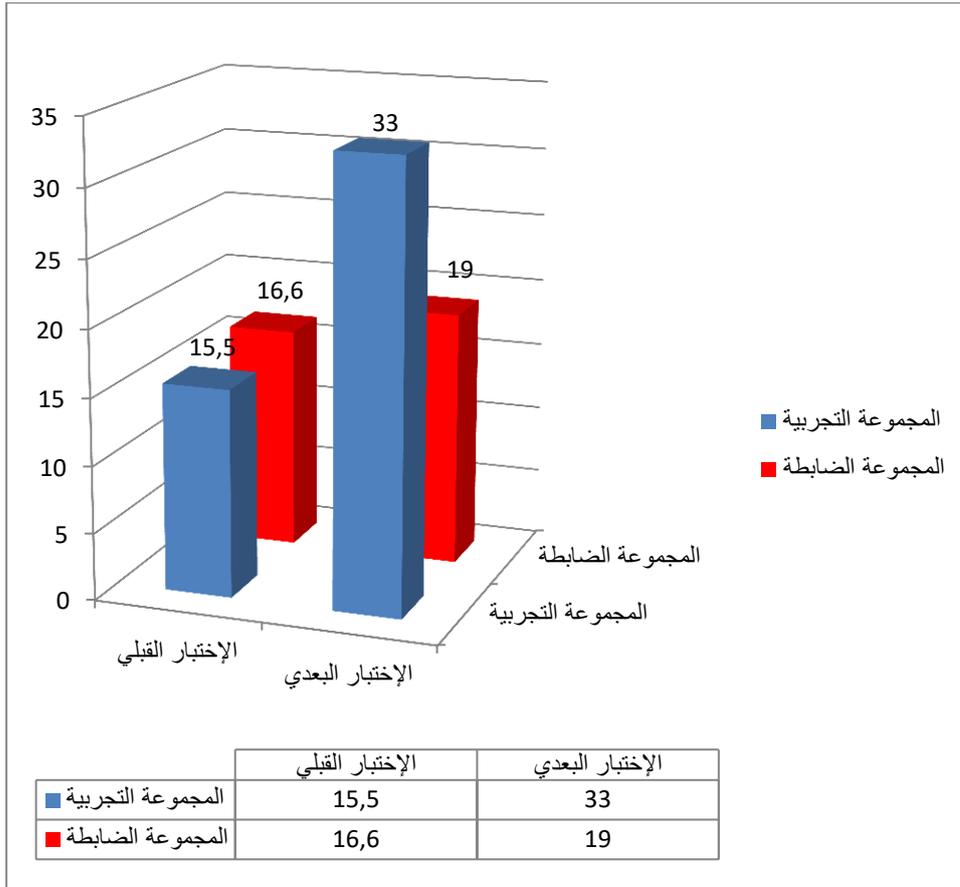
1-1-4- جدول رقم (06): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي في قوة التسديد نحو المرمى .

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

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	1.85	4.797	18	0.05	0.000	دالة إحصائية
المجموعة الضابطة	2.057					

يوضح الجدول رقم (06) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للقوة في التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (20.9) و بإنحراف معياري قدره (1.85) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (16.7) و إنحراف معياري (2.057) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.797) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (18) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقوة في التسديد نحو المرمى .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (03) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي في قوة التسديد نحو المرمى .

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

1-2-1- جدول رقم (07): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي للدقة في التسديد .

جدول رقم (07) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي للدقة في التسديد .

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائياً	0.197	0.05	18	1.358	1.72	7.1	المجموعة التجريبية
					3.3	8.7	المجموعة الضابطة

يوضح الجدول رقم (07) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للدقة في التسديد من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (7.1) و بإنحراف معياري قدره (1.72)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (7) و إنحراف معياري (8.7) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.358) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.197) بدرجة حرية (18) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل عدم على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي للدقة في التسديد .

1-2-2- جدول رقم (08): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للدقة في التسديد .

- جدول رقم (08): يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة

المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للدقة في التسديد .

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	0.828	0.05	9	0.224	3.3	8.7	إختبار قبلي
					2.01	8.5	إختبار بعدي

يوضح الجدول رقم (08) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للدقة في التسديد و من خلال هذا يتبين أن المجموعة الضابطة قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (8.7) و بإنحراف معياري قدره (3.3) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (8.5) و إنحراف معياري (2.01) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.224) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.828) بدرجة حرية (9) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة للدقة في التسديد.

1-2-3-جدول رقم (09):يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للدقة في التسديد.

- جدول رقم (09) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة

المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للدقة في التسديد .

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إختبار قبلي
دالة إحصائية	0.000	0.05	9	11.163	1.72	7.1	إختبار قبلي
					1.91	13.1	إختبار بعدي

يوضح الجدول رقم (09) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للدقة في التسديد و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (7.1) و بإنحراف معياري قدره (1.72) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (13.1) و إنحراف معياري (1.91) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.163) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (9) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدقة في التسديد .

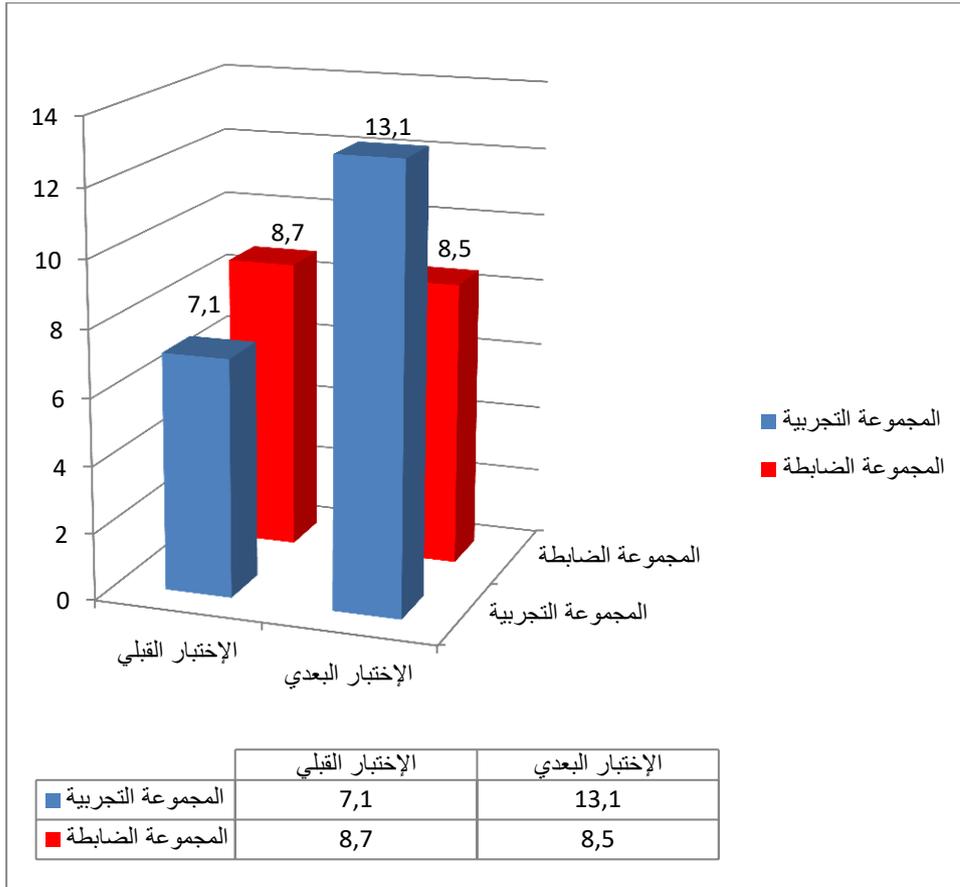
1-2-4- جدول رقم (10): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي للدقة في التسديد نحو المرمى .

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

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	1.91	5.238	18	0.05	0.000	دالة إحصائية
المجموعة الضابطة	2.01					

يوضح الجدول رقم (10) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للدقة في التسديد و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (13.1) و بإنحراف معياري قدره (1.91) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (8.5) و إنحراف معياري (2.01) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.238) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (18) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي للدقة في التسديد .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (04) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي

للدقة في التسديد .

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

1-3-3-1- جدول رقم (11): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي للتقنيات الأساسية.

- جدول رقم (11) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي للتقنيات الأساسية .

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	1	0.05	18	0.000	0.948	1.70	المجموعة التجريبية
					0.948	1.7	المجموعة الضابطة

يوضح الجدول رقم (11) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للتقنيات الأساسية و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (1.70) و بإنحراف معياري قدره (0.948) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (1.7) و إنحراف معياري (0.948) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.000) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (1) بدرجة حرية (18) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي للتقنيات الأساسية .

1-3-2- جدول رقم (12): يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للتقنيات الأساسية .

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

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إختبار القبلي
غير دالة إحصائية	0.591	0.05	9	0.557	0.948	1.7	إختبار القبلي
					0.567	1.9	إختبار البعدي

يوضح الجدول رقم (12) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للتقنيات الأساسية و من خلال هذا يتبين أن المجموعة الضابطة قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (1.7) و بإنحراف معياري قدره (0.948) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (1.9) و إنحراف معياري (0.567) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.557) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.591) بدرجة حرية (9) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة للتقنيات الأساسية .

1-3-3-جدول رقم (13):يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للتقنيات الأساسية .

جدول رقم (13) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للتقنيات الأساسية .

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إختبار قبلي
دالة إحصائية	0.002	0.05	9	4.31	0.948	1.70	إختبار قبلي
					0.674	3.3	إختبار بعدي

يوضح الجدول رقم (13) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي للتقنيات الأساسية و من خلال هذا يتبين أن العينة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (1.70) و بإنحراف معياري قدره (0.948) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (3.3) و إنحراف معياري (0.674) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.31) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.002) بدرجة حرية (9) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، يدل على و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للعينة التجريبية للتقنيات الأساسية .

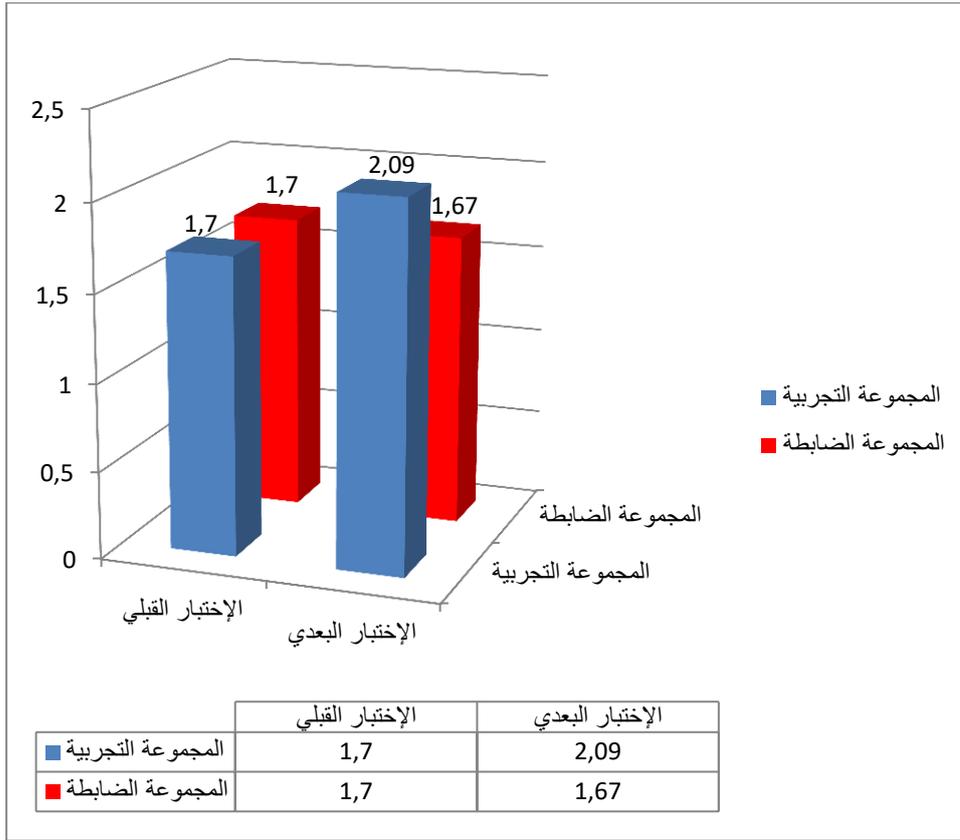
1-2-4- جدول رقم (14): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي للتقنيات الأساسية.

جدول رقم (14) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي للتقنيات الأساسية .

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.000	0.05	18	5.02	0.674	3.3	المجموعة التجريبية
					0.567	1.9	المجموعة الضابطة

يوضح الجدول رقم (14) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للتقنيات الأساسية و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (3.3) و بإنحراف معياري قدره (0.674) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (1.9) و إنحراف معياري (0.567) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.02) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (0.000) بدرجة حرية (18) و تحت مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتقنيات الأساسية .

و الشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (05) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي للتقنيات الأساسية .

مناقشة نتائج الفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (06) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض أن "الإعتماد على طريقة التدريب الفكري يؤثر في تعلم قوة التسديد نحو المرمى".

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس و بحسابنا لقيمتي (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية حيث كانت قيمة (T) المحسوبة هي: (4.797) وقيمة الدلالة المعنوية هي: (0.000) حيث كانت قيمة الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج ان النتيجة دالة إحصائيا وهذا ما يؤكد صحة الفرضة الأولى السالفة ذكرها.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (10) الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي تفرض أن "الإعتماد على طريقة التدريب الفكري يؤثر في تعلم دقة التسديد نحو المرمى".

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس و بحسابنا لقيمتي (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية حيث كانت قيمة (T) المحسوبة هي: (5.238) وقيمة الدلالة المعنوية هي: (0.000) حيث كانت قيمة الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج ان النتيجة دالة إحصائيا وهذا ما يؤكد صحة الفرضة الثانية.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (14) الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة التي تفرض أن "الإعتماد على طريقة التدريب الفكري يؤثر في تطوير التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى".

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس و بحسابنا لقيمتي (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية حيث كانت قيمة (T) المحسوبة هي: (5.02) وقيمة الدلالة المعنوية هي: (0.000) حيث كانت قيمة الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج ان النتيجة دالة إحصائيا وهذا ما يؤكد صحة الفرضة الثالثة.

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكرها نستنتج صحة الفرضيات الجزئية الثلاث وبدلالة إحصائية نستطيع ان نقول إن الفرضية الرئيسية القائلة إن "طريقة التدريب الفكري تؤثر في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى" قد تحققت وأثبتت مميزات طريقة التدريب الفكري فهي أيضا من أفضل الطرق التي تساعد على إقتصاد الوقت والجهد الفكري والبدني في العملية التدريبية لتقنية التسديد نحو المرمى.

الإستنتاج العام :

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي، الجانب النظري والجانب التطبيقي.

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما تطرقنا إلى أهمية، أهداف وأسباب إختيار الموضوع وقمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا وفي الأخير كان تحديد المفاهيم المصطلحات.

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا.

الفصل الأول تحدثنا فيه عن مفهوم التدريب الرياضي عموما ومختلف مجالاته كما تطرقنا إلى التخطيط و مبادئ التدريب الرياضي وتطرقنا إلى مختلف الطرق التدريبية وركزنا على طريقة التدريب الفتري .

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى تعريف لعبة كرة القدم والمراحل التي مرت بها ومختلف تطوراتها في الجزائر كما قمنا بتعريف بعض مهارات كرة القدم وركزنا على مهارة التسديد نحو المرمى التي تعرضنا إلى مختلف أنواعها وأهميتها في لعبة كرة القدم وكيفية أدائها كما تطرقنا لمختلف العوامل المؤثرة في نجاح وإخفاق هذه التقنية وفي الأخير تطرقنا إلى الطرق التعليمية ومميزات وعيوب كل منها.

وفي الفصل الثالث تناولنا المرحلة العمرية الخاصة بعينة بحثنا. وتكلمنا فيها عن مراحل المراهقة بصفة عامة وخصصنا الكلام عن مرحلة المراهقة المبكرة وخصائصها ومميزاتها والنشاطات الملائمة لها كما تكلمنا عن أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق وأهمية المراهقة في التطور الحركي.

كما ارتأينا أن نتناول خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصاغر كرة القدم.

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج

التجربة التي قمنا بصياغة فرضياتها إلى فرضية رئيسية والمتمثلة في طريقة التدريب الفتري يؤثر في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى، قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإجراء اختبارات للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل.

فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة بالاعتماد على طريقة التدريب الفتري يؤثر في زيادة قوة التسديد نحو المرمى حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية اثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ثم انتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت أن الإعتماد على طريقة التدريب الفتري يؤثر في تعلم دقة التسديد نحو المرمى وبتطبيقنا للإختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وبالمروور للفرضية الثالثة القائلة بأن الإعتماد على طريقة التدريب الفتري له تأثير في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى. قمنا كذلك بإجراء اختبار وتحليل لهذه الفرضية الذي أعطى بدوره نتائج ايجابية وذات دلالة إحصائية وهذا ما أكد صحة الفرضية الثالثة.

كما قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي استعملنا فيها طريقة التدريب الفتري لتعليم قوة ،دقة وتقنيات التسديد الأساسية بالنسبة للمجموعة التجريبية ولم نستعمل هذه الطريقة في تدريب المجموعة الضابطة ولقد أثبتت التجربة تطورا للمجموعة التجريبية على عكس المجموعة الضابطة وهذا ما يؤكد فعالية طريقة التدريب الفتري في تعليم تقنية التسديد نحو المرمى.

وفي الأخير يمكن القول إستنادا الى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أن طريقة التدريب الفتري يؤثر وبصفة فعالة في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم.

خاتمة و

اقتراحات

خاتمة:

لقد تم بحمد الله و عونه انتهاء هذا البحث المتواضع الذي أخذ منا إنجازَه وقتنا و جهدا كبيرين ، حيث حاولنا من خلاله إظهار دور التدريب الفكري على مهارة التسديد نحو المرمى ، فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا و استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها ، بإستعمال أدوات بحثنا ، و بعد تحليلنا و إستخلاص النتائج و جدنا أن مهارة التسديد نحو المرمى أصبحت نقطة مهمة و مؤثرة على قدرات اللاعبين فالتدريب الرياضي الحديث أصبح عنصرا مهما يضمن الشدة المناسبة لأي حصة تدريبية لنتمكن من منافسة الفرق ذات المستوى العالي و بلوغ درجتها و ذلك بالتخطيط العلمي و المنهجي لمختلف الحصص التدريبية، حيث أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديث كلها تقوم على أسس تنمية و تطوير القدرات الوظيفية التي أصبحت لغة التدريب و المدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون هدر للوقت و الجهد الذي يبذل في إتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي .

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

إقتراحات:

بعد تطبيقنا للبرنامج الخاص وقيامنا بالاختبارات المناسبة التي تدور حول موضوع دراستنا وهو الكشف عن

أثر طريقة التدريب الفترى فى تحسين تقنية التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم، تحصلنا على نتائج

هامة والموضحة فى الجداول السابقة ومن خلال ذلك يمكن أن نطرح بعض الإقتراحات لأجل أخذها بعين

الإعتبار:

1. ضرورة إستعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل مهارة رياضية أو صفة بدنية محددة.
 2. وجوب تسطير برنامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصاغر كرة القدم فى الجزائر بالإعتماد على الطرق التدريبية الحديثة و المناسبة.
 3. الإهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق.
 4. إتباع الطرق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.
 5. إعتماد طريقة التدريب الفترى تعتبر من أفضل الطرق لتدريب مهارة التسديد فى كرة القدم.
 6. الإهتمام بالدراسات السابقة فى هذا المجال لتحسين عملية التدريب والتعليم.
- وفى الأخير نضع فى أيدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى كل الرياضات والنهوض بالرياضة فى الجزائر لبلوغ أعلى المستويات.

قائمة المراجع

والمصادر

قائمة المراجع

1 المراجع العربية:

1-1 الكتب

- 1- ابراهيم علام : كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984
- 2- أسامة رياض ، الطب الرياضي وألعاب القوى ، الاتحاد العربي السعودي لطب الرياضي ، 1987
- 3- جميل ناصف: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتب العمية ، بيروت 1993
- 4- حسن عبد الجواد : كرة القدم، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984
- 5- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980
- 6- خليل ميخائيل معوض : قدرات وسميات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية مصر ، 2000
- 7- د. بسطوسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 8- د. كمال جميل الرياضي ، الجديد في ألعاب القوى ، الطبعة الثانية ، 1999
- 9- دليل الرابطة الوطنية لكرة القدم ، دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع ، ط 1 ، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة
- 10- رومي جميل، كرة القدم، ط2، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986
- 11- سامي الصفار: كرة القدم، ج 1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982
- 12- سليمان علي حسن وآخرون ، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، 1983

- 13- طه اسماعيل وآخرون ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989
- 14- عبد الرحمان عيسوي: "سيكولوجية النمو" ، دار النهضة العربية ، ط 1 ، بيروت، 1980
- 15- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الاساسية ، ط 1 ، الدار العربية للعلوم ، 1998
- 16- عبد العالي ناصيف ، قاسم حسن حسنين ، مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988
- 17- عبد المنعم ، عبد القادر. الميلادي : سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 2004
- 18- علي بشير ، إبراهيم رخومة ، فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي التربوي، منشأة العامة للنشر و التوزيع و الاعلان ، طرابلس، 1983
- 19- علي خليفى وآخرون ” :كرة القدم ”، الجماهيرية العربية الليبية، 1987
- 20- عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، ط 1 ، 1998
- 21- فتحي ابراهيم اسماعيل ، طرق تدريس التمرينات ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2007
- 22- فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط 3 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995
- 23- ليلي السيد فرحات : القياس و الاختبار في التربية البدنية ط 2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2002
- 24- محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل ، 1989
- 25- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992
- 26- محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003
- 27- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطىء : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، مصر ، 1992

- 28-مختار سالم :كرة القدم لعبة الملاعبين، ط2 ،مكتبة المعارف، بيروت، 1988
- 29-مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة في علم النفس ،ط2 ، مكتبة مصر ،2000
- 30-مفتي ابراهيم حماد : تدريب الرياضي الحديث، طبعة 2، دار الفكر العربي، مدينة مصر القاهرة،2001
- 31-موفق عبد المولى:الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد
- 32-موفق مجيد المولى :الإعداد الوظيفي لكرة القدم ،ط1 ،دار الفكر للطباعة، الأردن،1999
- 33-نادية شرادي : التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،2006

2.1.المذكرات و المجلات:

- 1-بالقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني": دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية و الرياضية"،دالي إبراهيم ،مذكرة ليسانس ،جوان 1997
- 2-بن قوة علي ، محاضرات ماجستير في مقياس تخطيط التدريب لسنة 2004-2005
- 3-بوداود عبد اليمين ،"تأثير الوسائل السمعية البصرية على تعلم تكنيك كرة القدم"،رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر ، 1989 م
- 4-مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص 18/06/1982م،الجزائر،
- 5-مختار عبد القادر ، توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في
- 6-جري المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم ، 2006

2- المراجع الأجنبية

- 1-belik abdenejem :l'entrainement sportif , edition A.A.C.S algerie ,1998
- 2-Collection « Sport et santé » dirigé par André Meniroche ,football , entrainement.
- 3-fredo-garel, foot-ball , ed,amphora , paris,1983.
- 4-jurgon weineck : manuel entrainment , edition vigot , 1986

3- مواقع الأنترنت:

<http://www.annabaa.org./nba51/taalum.htm>

الملاحق

القياسات الأنتروبومترية (الوزن-الطول-السن)

المجموعة التجريبية:

السن	الوزن	الطول	اللاعبين
13	60	1.72	1
13	48	1.55	2
14	64	1.64	3
13	48	1.69	4
14	64	1.55	5
14	50	1.55	6
13	45	1.50	7
13	43	1.72	8
13	59	1.75	9
14	41	1.55	10

المجموعة الضابطة:

<u>السن</u>	<u>الوزن</u>	<u>الطول</u>	<u>اللاعبين</u>
14	56	1.64	1
13	61	1.69	2
13	62	1.70	3
14	56	1.62	4
14	50	1.65	5
13	62	1.69	6
13	42	1.49	7
14	59	1.72	8
14	48	1.54	9
13	58	1.63	10

الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص القوة في التسديد للمجموعتين التجريبية و الضابطة:

المجموعة الضابطة		/	المجموعة التجريبية		/
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
16	17	1	18	16	1
16	19	2	20	16	2
18	21	3	24	20	3
20	20	4	22	19	4
15	13	5	19	15	5
16	14	6	22	18	6
19	20	7	19	13	7
18	16	8	21	14	8
16	13	9	22	12	9
13	13	10	22	12	10

الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص الدقة في التسديد للمجموعتين التجريبية و الضابطة:

المجموعة الضابطة		/	المجموعة التجريبية		/
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
6	3	1	15	6	1
9	6	2	15	9	2
6	8	3	15	8	3
9	12	4	14	9	4
9	11	5	12	9	5
10	6	6	12	6	6
10	12	7	10	6	7
12	11	8	11	4	8
8	12	9	15	8	9
6	6	10	12	6	10

الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص التقنيات الأساسية للمجموعتين التجريبية و الضابطة:

المجموعة الضابطة		/	المجموعة التجريبية		/
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
2	1	1	3	1	1
2	2	2	3	2	2
2	0	3	2	1	3
1	2	4	3	2	4
2	3	5	4	0	5
2	2	6	3	2	6
1	1	7	4	1	7
2	3	8	4	3	8
3	1	9	3	3	9
2	2	10	4	2	10

الجداول الإحصائية:

تجانس العينة:

العينة التجريبية

Descriptive Statistics^a

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
الطول	10	1,50	1,75	1,6220	,09199	,177	,687
الوزن	10	41,00	64,00	52,2000	8,74071	,283	,687
السن	10	13,00	14,00	13,4000	,51640	,484	,687
Valid N (listwise)	10						

Descriptive Statistics^a

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
الطول	10	1,49	1,72	1,6370	,07304	-1,060	,687
الوزن	10	42,00	62,00	55,4000	6,68664	-1,000	,687
السن	10	13,00	14,00	13,5000	,52705	,000	,687
Valid N (listwise)	10						

القياس القبلي:

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تج المرمى نحو التسديد في للقوة القبلي القياس	تج	10	15,5000	2,83823	,89753
	ضأ	10	16,6000	3,23866	1,02415
تج المرمى نحو التسديد في لدقة القبلي القياس	تج	10	7,1000	1,72884	,54671
	ضأ	10	8,7000	3,30151	1,04403
الأساسية للتقنيات القبلي القياس	تج	10	1,7000	,94868	,30000
	ضأ	10	1,7000	,94868	,30000

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
التسديد في للقوة القبلي القياس المرمى نحو	Equal variances assumed	,632	,437	-,808	18	,430
	Equal variances not assumed			-,808	17,695	,430
التسديد في لدقة القبلي القياس المرمى نحو	Equal variances assumed	9,587	,006	-1,358	18	,191
	Equal variances not assumed			-1,358	13,591	,197
للتقنيات القبلي القياس الأساسية	Equal variances assumed	,000	1,000	,000	18	1,000
	Equal variances not assumed			,000	18,000	1,000

القياس البعدي:

Group Statistics

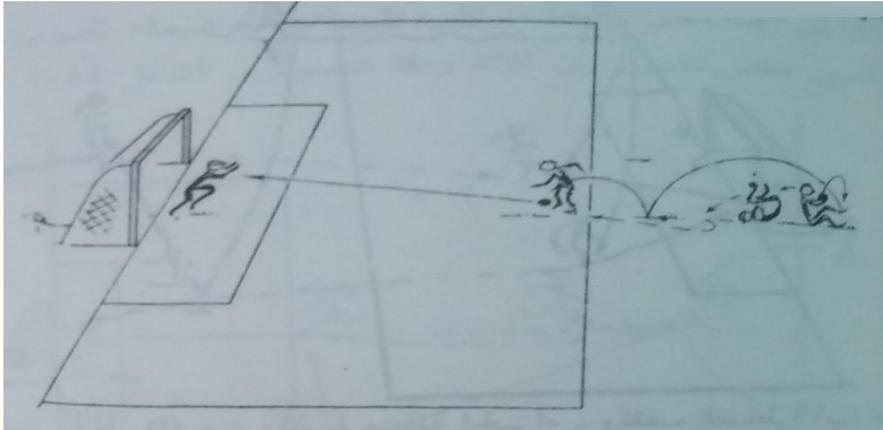
	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
نحو التسديد في للقوة البعدي القياس المرمى	تج	10	20,9000	1,85293	,58595
	ضا	10	16,7000	2,05751	,65064
نحو التسديد في للدقة البعدي القياس المرمى	تج	10	13,1000	1,91195	,60461
	ضا	10	8,5000	2,01384	,63683
الأساسية للتقنيات البعدي القياس	تج	10	3,3000	,67495	,21344
	ضا	10	1,9000	,56765	,17951

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
نحو التسديد في للقوة البعدي القياس المرمى	Equal variances assumed	,068	,797	4,797	18	,000
	Equal variances not assumed			4,797	17,806	,000
نحو التسديد في للدقة البعدي القياس المرمى	Equal variances assumed	,060	,809	5,238	18	,000
	Equal variances not assumed			5,238	17,952	,000
الأساسية للتقنيات البعدي القياس	Equal variances assumed	1,402	,252	5,020	18	,000
	Equal variances not assumed			5,020	17,486	,000

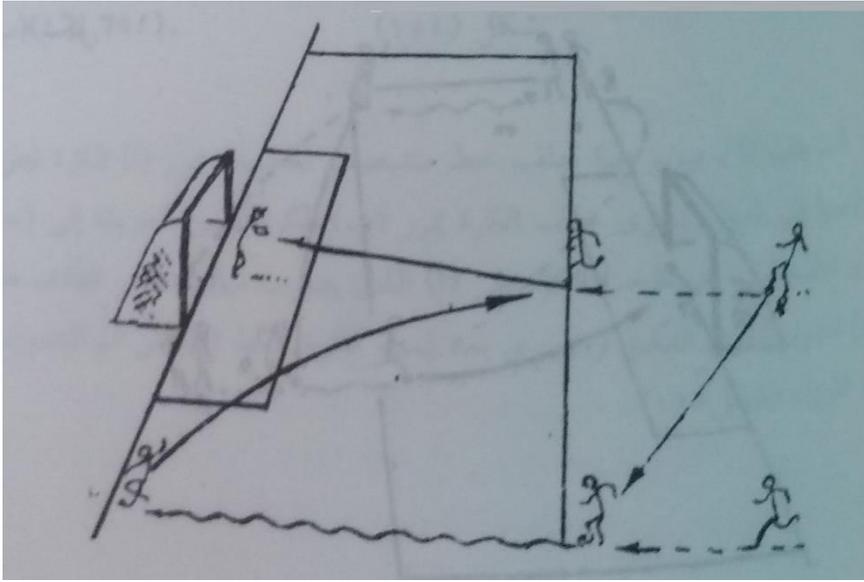
التمارين المستخدمة:

الدقة:

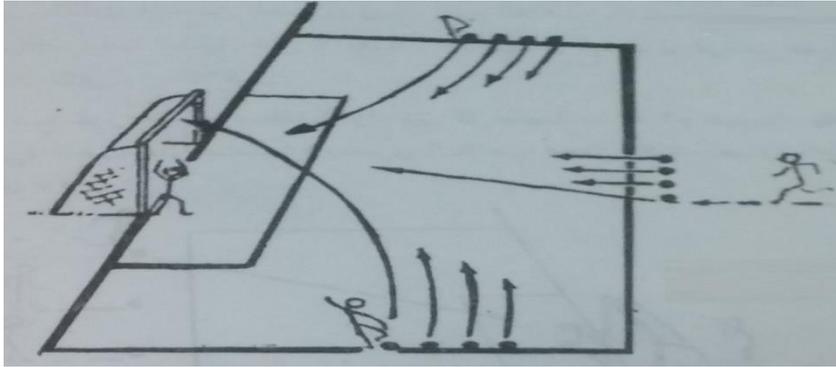
التمرين الاول: يجلس اللاعب على بعد 25 م من المرمى ظهره له ومعه كرة . يرمي اللاعب الكرة خلف ظهره ثم يتدحرج خلفا ويقف ليصوب الكرة نحو المرمى بمجرد ارتدادها من الارض. هذا التمرين يحسن الدقة وقوة التصويب.



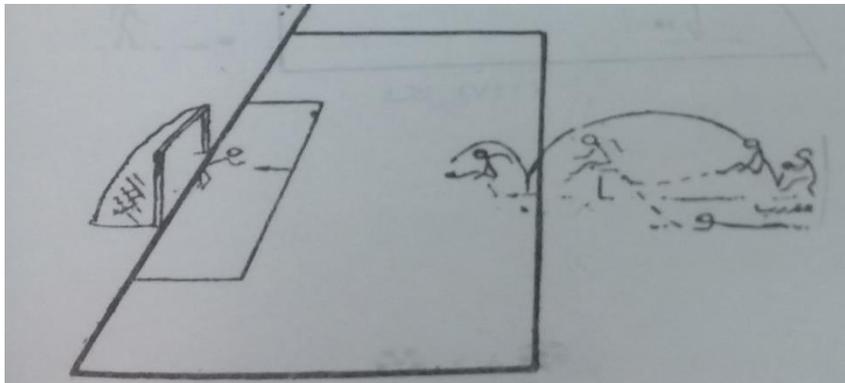
التمرين الثاني: يمرر اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ب) بباطن القدم تمريرة قطرية يجري (ب) بالكرة حتى خط الخط المرمى ثم يركل الكرة بوجه القدم الداخلي عالياً إلى (أ) - يقوم (أ) بالتصويب نحو المرمى مباشرة.



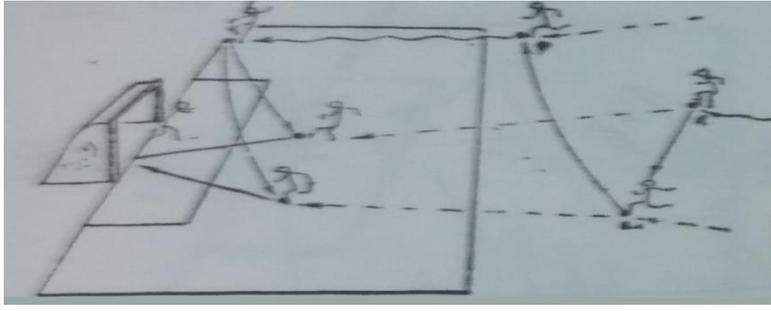
التمرين الثالث: توضع أربع كرات على خط من الخطوط منطقة الجزاء بين كل وأخرى مسافة 1 م . ويقف عند كل مجموعة كرات لاعب يقوم بتصويب الكرات بالتتابع.



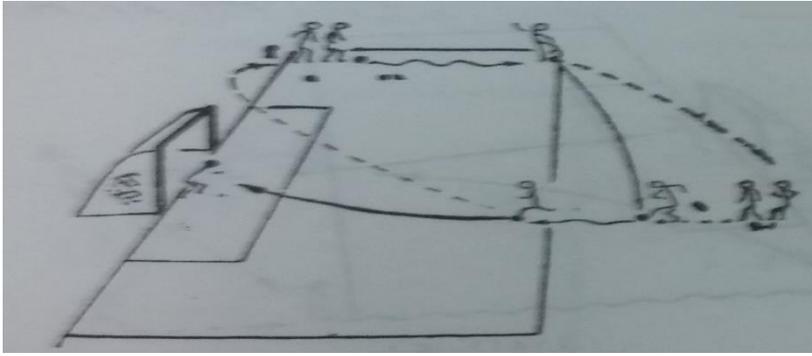
التمرين الرابع: يوضع حاجز على بعد 25م من المرمى ويقف المدرب على بعد 10م خلف الحاجز. يجلس اللاعبون أو ينبطحون بجانب المدرب لكل لاعب كرة- يركل المدرب الكرة عالياً فوق الحاجز يجري اللاعب ويقفز الحاجز ثم يصوب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مرة واحدة.



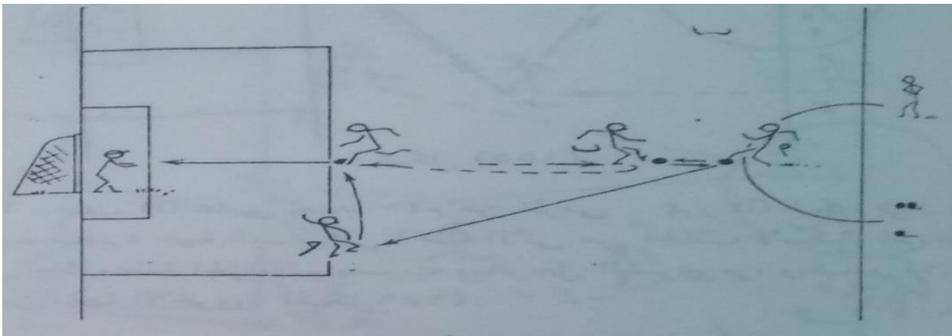
التمرين الخامس: يمر اللاعب (أ) إلى اللاعب (ب) بباطن القدم، يركل (ب) الكرة بوجه القدم الداخلي إلى (ج) الذي يقوم بالجرى بالكرة حتى خط المرمى - يركل (ج) الكرة بوجه القدم الداخلي عالياً إلى (أ) او (ب) ليصوبها نحو المرمى.



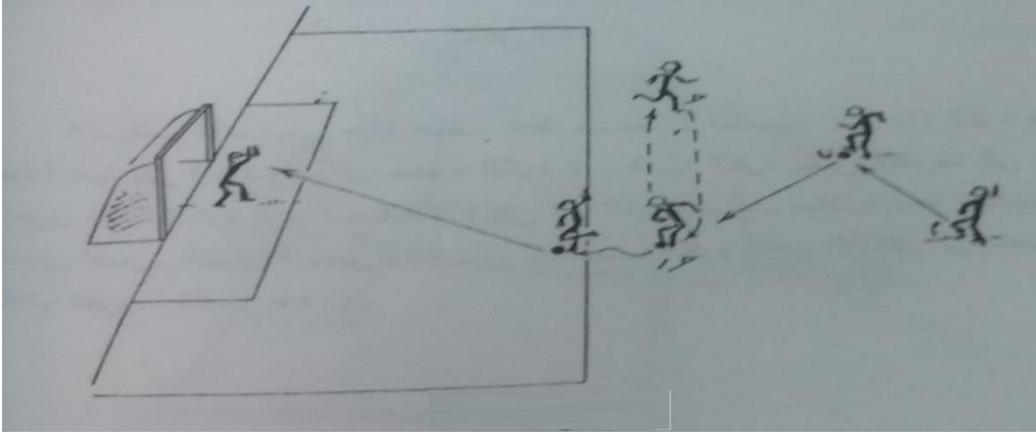
التمرين السادس: يقف قطار (أ) عند زاوية منطقة الجزاء وتقف القاطرة (ب) خارج منطقة الجزاء يجري (أ) بالكرة بجانب خط الجانب لمنطقة الجزاء ثم يركل الكرة إلى (ب) بوجه القدم الداخلي. يجري (ب) بالكرة خطوتين ثم يصوب على المرمى بوجه القدم الأمامي ويجري ليقف في قاطرة (أ) ويجري (أ) ليقف في القاطرة (ب)



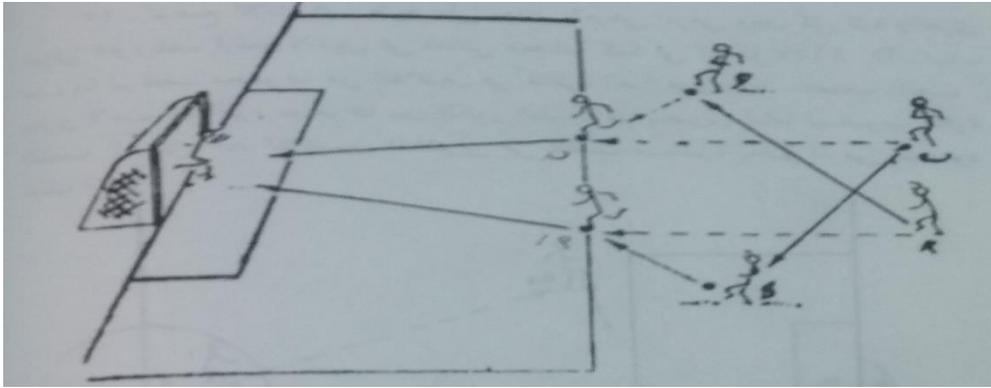
التمرين السابع: يقف اللاعب (أ) على بعد 40 م من المرمى ومعه كرة - يقف أمامه (ب) على بعد 5-10 م ويقف اللاعب (جـ) على خط منطقة الجزاء. يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها له ثانية ويستدير (ب) ويجري للخلف في إتجاه المرمى. يمرر (أ) الكرة إلى (جـ) الذي يمررها مباشرة إلى (ب) عرضية. يصوب (ب) الكرة. هذا تمرين خططي للتمرير بين ثلاثة ودقة التصويب.



التمرين الثامن: يقف اللاعب (أ) على بعد 40 متر من المرمى . يمرر (أ) الكرة إلى (ب) يمرر (ب) الكرة مباشرة جهة اليسار إلى (ج) الآتي من الجانب لاستقبال الكرة ويجاور بها حتى خط منطقة الجزاء ثم يصوب بالرجل اليسرى مرة وباليمين مرة - يكرر التمرين من الجهة الأخرى.

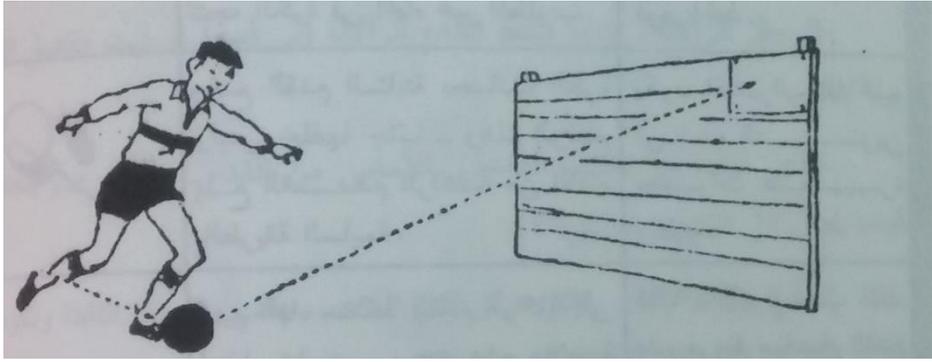


التمرين التاسع: يقف اللاعبين (أ-ب) على بعد 4 متر من المرمى - يقف (ج-د) أمامهم جانبا على بعد 4م من المرمى يمرر (أ) الكرة إلى (ج) وفي نفس الوقت يمرر (ب) الكرة إلى (د) يجري (أ،ب) أماما لإستقبال التمريرة القادمة لهما من (ج،د) والتسديد على المرمى مباشرة من عند خط منطقة الجزاء.

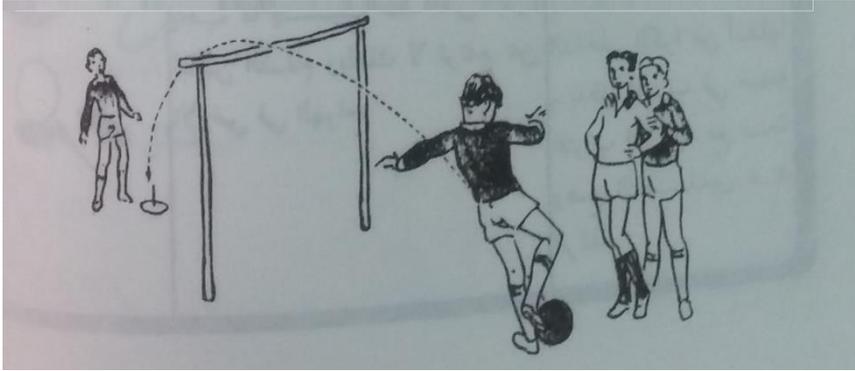


التقنيات الأساسية:

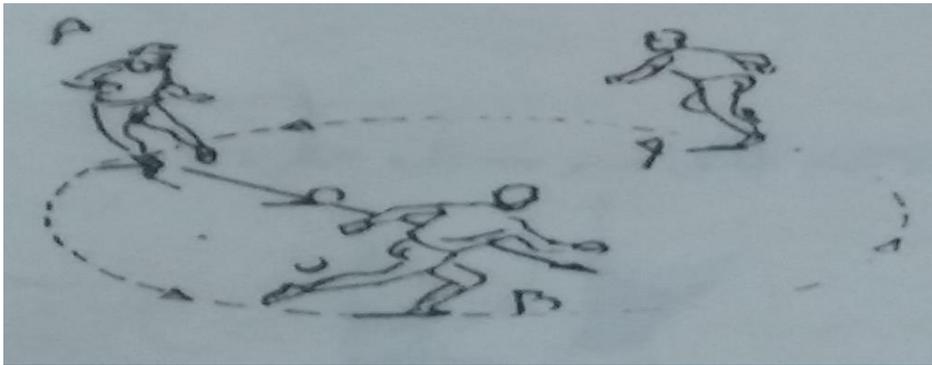
التمرين الاول : وضع الكرة ثم إقتراب اللاعب بميل نحو الكرة الثابتة أخذ وضع ركل الصحيح. ثم يكرر التمرين بالقدم الأخرى.
التمرين الثاني: الإقتراب بميل نحو الكرة الثابتة ثم أخذ وضع الركل الصحيح وركل الكرة نحو حائط بميل نحو الكرة الثابتة ثم أخذ وضع الركل الكرة نحو حائط بكلتا القدمين.



التمرين الثالث: الإقتراب بميل نحو الكرة الثابتة ثم ركلها لترتفع فوق حاجز الارتفاع من 2-3 متر. في محاولة إسقاط الكرة في دائرة قطرها 50 سم وتعد عن مكان الكرة بمسافة 15-20 متر-يقوم المدرب بإحصاء عدد مرات الصحيحة في كل تمرين لعدد 20 ركلة ويؤدى التمرين بالقدمين.

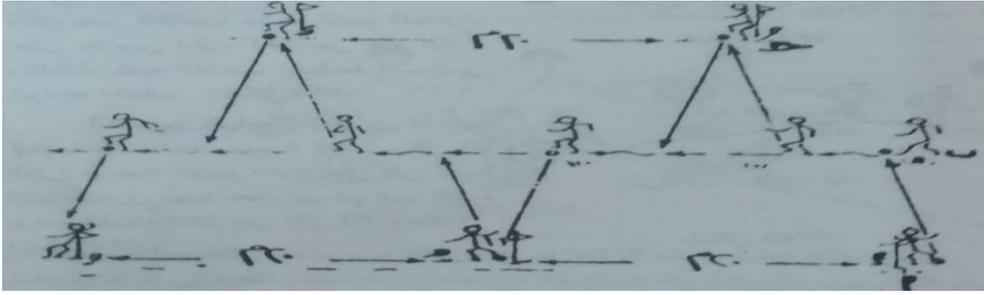


التمرين الرابع: يجري ثلاث لاعبين حول الكرة ، يركل اللاعب (أ) الكرة بوجه القدم الخارجي إلى اللاعب (ب) أمامه، يمرر (ب) الكرة بوجه القدم الخارجي إلى (ج) أمامه وهكذا يركل اللاعبون الكرة مباشرة إلى الزميل أثناء الجري ثم يبدل الجري والركل بالقدم الأخرى.

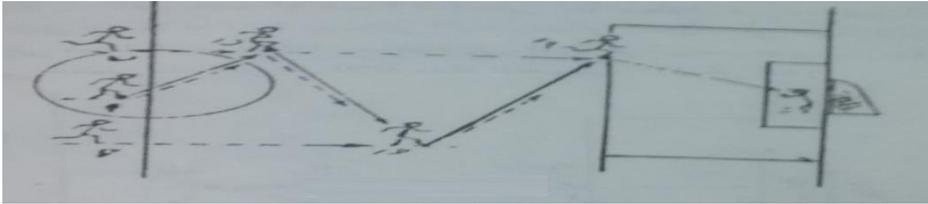


تمرينات القوة:

التمرين الأول: (أ-ب-ج) المسافة بينهما 20م يمرر (ب) الكرة الى (أ) الذي يمررها الى (ج) مائلا يمرر (ج) الكرة ثانيا الى (أ) مائلة- يمرر (أ) الكرة الى (ب) وهكذا يسير التمرين.



التمرين الثاني: يقف اللاعبان (أ-ب-ج) خلف خط منتصف الملعب. يمرر (أ) الكرة قطرية بقوة أرضية إلى (ب) ويجري خلف الكرة يمرر (ب) الكرة بنفس الطريقة إلى (ج) ويجري خلف الكرة يمرر (ج) الكرة إلى (أ) الذي يصوب مباشرة نحو الهدف هذا التمرين للتمرير القوي الدقيق و الجري بعد لعب الكرة لأخذ الأماكن ثم التصويب المباشر القوي.



التمرين الثالث: لاعبان يقفان امام بعضهما البعض والمسافة بينهما حوالي 15 متر - يرمي اللاعب الأول الكرة عالية إلى اللاعب الثاني الذي يركلها عالية بوجه القدم الأمامي عالية إلى اللاعب الأول - يبدل اللاعب الركل بالرجل الأخرى ثم يبدل اللاعبان الأداء.



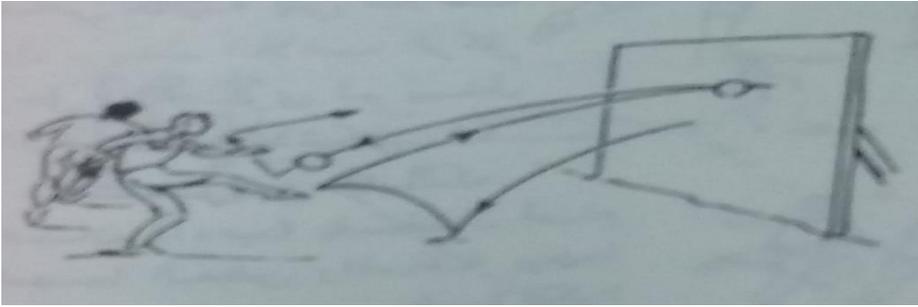
التمرين الرابع: لاعبان (أ،ب) يقفان أمام بعضهما البعض والمسافة بينهما حوالي 5-7م يرمي (ب) الكرة عالية إلى (أ) الذي يركلها بوجه القدم الأمامي عالية إلى (ب) ويجري جانبا إلى (أ) - يمسك (ب) الكرة ويرميها عالية إلى (أ) الذي يركلها مرة أخرى إلى (ب) ويجري إلى (أ) وهكذا.



التمرين الخامس: لاعبان يقفان أمام بعضهما البعض والمسافة بينهما 5-7 متر يرمي (أ) الكرة عالية إلى (ب) - يستقبل (ب) الكرة بوجه القدم اليمنى ثم يركلها إلى (أ) فوق القدم اليسرى ثم يبدل اللاعبين الأداء ثم يبدل اللاعبين القدمين.



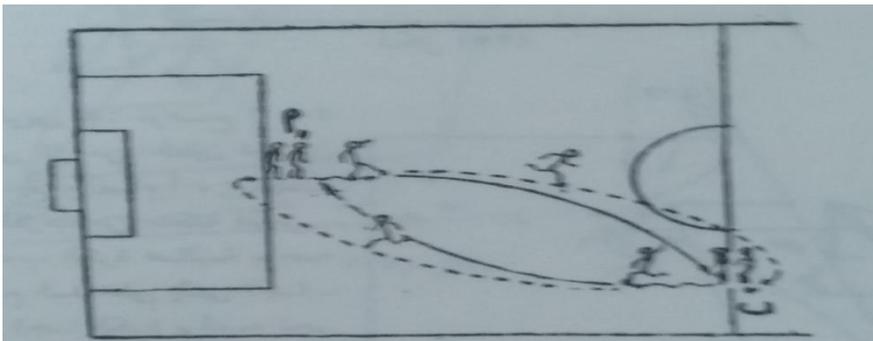
التمرين السادس: يقف اللاعب أمام حائط التدريب ثم يركل بوجه القدم الأمامي عالية نحو الحائط وعندما ترتد من الحائط يركلها مرة أخرى إليه إما مباشرة أو بعد ترتد من الأرض.



التمرين السابع: توضع الكرة على خط التماس بعد 10 أمتار من راية الركن. يقوم اللاعب بركل الكرة عاليا لتسقط داخل المرمى ويكرر التمرين.

التمرين الثامن: يقوم اللاعب بالضربة الركنية من جانبي الملعب 20 مرة لكا جانب بالقدمين (10 مرات لكل قدم من كل جانب)

التمرين التاسع: مجموعتان (أ، ب) تقف مجموعة (ب) عند منتصف الملعب ومجموعة (أ) عند خط منطقة الجزاء- يركل اللاعب الأول في المجموعة (أ) الكرة إلى اللاعب الأول في مجموعة (ب) ويجري ليأخذ مكانه خلف هذه المجموعة- يوقف اللاعب الأول في مجموعة (ب) الكرة عندما تصل إليه ويلعبها إلى اللاعب الثاني من مجموعة (أ) و يجري ليأخذ مكانه في آخر مجموعة (ب) وهكذا يسير التمرين.



ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : أثر طريقة التدريب الفتري على مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم (12-15 سنة).

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة وفتح مجالات البحث في هذا الاختصاص لمعرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. مشكلة الدراسة: ما مدى تأثير طريقة التدريب الفتري في تعليم وتحسين مهارة التسديد نحو المرمى؟ الفرضية العامة: يؤثر التدريب الفتري في تعليم وتحسين تقنية التسديد نحو المرمى. الفرضيات الجزئية:.

- الإعتداد على طريقة التدريب الفتري يؤثر في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.
- الإعتداد على طريقة التدريب الفتري يؤثر في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.
- الإعتداد على طريقة التدريب الفتري يؤثر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من 22 لاعب قسمنا العينة الى مجموعتين 10 مجموعة تجريبية و 10 مجموعة ضابطة مع عزل حارسي المرمى.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2017/03/10 الى 2017/4/18.

المجال المكاني: ملعب مائة دار بولاية الجلفة

المنهج: المتبع: اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: استعملنا في دراستنا أداة الإختبار.

النتائج المتوصل إليها:

طريقة التدريب الفتري تؤثر في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى.

- إن الإعتداد على طريقة التدريب الفتري يؤثر في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.
- إن الإعتداد على طريقة التدريب الفتري يؤثر في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.
- إن الإعتداد على طريقة التدريب الفتري يؤثر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى

إقتراحات:

- ضرورة إستعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل مهارة رياضية أو صفة بدنية محددة.

- وجوب تسطير برنامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصاغر كرة القدم في الجزائر بالإعتداد على الطرق التدريبية الحديثة و المناسبة.

- الإهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق.

- إتباع الطرق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.