

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تحضير بدني

مذكرة بعنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارات (الجري
بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب من الثبات) لدى أصغر كرة
القدم ذكور (13-15 سنة)

دراسة ميدانية للنادي الرياضي الهاوي إتحاد العنصر - جيجل -

إشراف الأستاذة:

قبايلي ليلية

من أعداد الطالبين:

➤ بوشارب نبيل

➤ قيطاتي إبراهيم

أعضاء لجنة المناقشة

رئيسا

ايت وازو محند وعمر

1. الأستاذ:

مشرفا ومقررا

قبايلي ليلية

2. الأستاذة:

مناقشا

بن علي الهادي

3. الأستاذ:

السنة الجامعية: 2018-2019 م

شكر وإشرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ﴾

﴿وَالشَّهَادَةَ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾

[سورة التوبة: الآية: 105]

نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذة الفاضلة: " ليليا قبائلي " لما منحتنا من وقتها الثمين وعلمها الغزير، وتوجيهاتها السديدة، وأداءها المتواصل على متابعة البحث وتقويمه طوال مدة إشرافها فجزاها الله كل خير وبارك في جهده.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى أساتذتنا في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالقطب الجامعي محمد الصديق بن يحيى - تاسوست - جيجل - الذين تشرفنا بالأخذ عنهم والاستفادة منهم.

كما نشكر كل من مد لنا يد العون لإضاءة هذا البحث بنصح أو تقويم أو توجيه ومحاوره. لهم منا جميعا وافر الشكر وعظيم الامتنان.



تبريل وإبراهيم

إهداء

إلى التي مهما عملت فلن تستطيع أن أرد ذرة من جميلها
إلى بهجة القلب، وهبة الرب، وكمال الود، وصفاء الحب، إلى التي لا طعم للحياة
بدونها، إلى من غمرتني بعطفها وحنانها، وصدق دعائها **"أمي الحنون"** حفظها

الله

إلى من صنع من شقائه سعادتنا واحتمل من أجلنا كل عناء
إلى الذي يتقدم عزما ويتدفق حلما، ويفيض كرما، وينساب سماحة
ويتلفظ حكمة، إلى الذي أنجب فربي وطلب فلبى والذي سيبقى عظيما دائما
إلى **"أبي العزيز"** حفظه الله

إلى "إخوتي" الأعمام: محمود (بلال) - حمزة - محفوظ -

وليد وزوجاتهم

إلى أخي الصغير يحي (king)

إلى من جمعتني الأقدار بها **"خطيبتي"** وإلى جميع أفراد عائلتها

إلى جميع أعمامي وزوجاتهم

إلى أخوالي وأولادهم

إلى من تقاسمت معهم أيام الجامعة:

ياسر، عبد الهادي، وليد، عزيز، إبراهيم، محسن، بوجمعة، مصعب

إلى جميع أصدقائي خارج الدراسة: موسى - عبد الحليم - عبد القادر - علي -

نسيم - صدام - ياسر...

إلى كل من جمعني القدر بهم ونسيت ذكر أسمائهم وكل من يعرفني من قريب أو

بعيد

جميل

إهداء

إلى من علمني معنى الرجولة
وسهر على تلقيني مبادئ الفحولة
ومن كان ظاهره خشونة وباطنه ليونة

إلى: "أبي حفظه الله"

إلى نبع الحنان

موطن الحب والأمان

وتحت قدميك وضعت الجنان

إلى "أمي الغالية حفظها الله"

إلى إخوتي وسيم - نبيل - فاروق - خالد

إلى صديقي العزيز سيف الدين القمص

إلى كل الأصدقاء والأحبة

أتمنى لكم مزيدا من التوفيق والنجاح في الحياة

إبراهيم



قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر
ب- ت	إهداء
ث- ش	قائمة المحتويات
ص	قائمة الجداول
ض- ط	قائمة الأشكال
ظ	قائمة الملاحق
1	المقدمة
الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
05	1- الإشكالية
07	2- الفرضيات
07	3- أهمية الدراسة
08	4- أهداف الدراسة
08	5- أسباب اختيار الموضوع
09	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
14	7- الدراسات السابقة والمشابهة
21	8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: برامج التدريب الرياضية	
25	تمهيد
26	1-1- ماهية التدريب الرياضي
26	1-2- تعريف التدريب الرياضي
26	1-3- خصائص التدريب الرياضي
27	1-4- أهداف التدريب الرياضي
27	1-5- مجالات التدريب الرياضي
28	1-6- البرنامج التدريبي
28	1-6-1- تعريف البرنامج التدريبي

28	1-6-2-الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي
29	1-6-3-خطوات تصميم البرنامج التدريبي
29	1-6-4-تطوير البرنامج التدريبي
30	1-6-5-الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي
30	1-6-6-أهمية البرامج التدريبية
31	1-6-7-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية
31	1-7-الحمل التدريبي
31	1-7-1-تعريف الحمل التدريبي
32	1-7-2-أنواع حمل التدريب
32	1-7-2-1-الحمل الخارجي
32	1-7-2-2-الحمل الداخلي:
32	1-7-3-مكونات حمل التدريب
32	1-7-3-1-شدة الحمل
32	1-7-3-2-حجم الحمل
33	1-7-3-3-كثافة الحمل
33	1-8-التخطيط في التدريب الرياضي
33	1-8-1-تعريف التخطيط الرياضي
33	1-8-2-أسس نجاح التخطيط الرياضي
34	1-8-3-فوائد التخطيط الرياضي
34	1-8-4-أنواع التخطيط:
34	1-8-4-1-التخطيط طويل المدى
35	1-8-4-2-التخطيط قصير المدى
35	1-8-4-4-خطط الإعداد طويل المدى
35	1-8-4-4-1-مراحل خطط الإعداد طويل المدى
36	1-9-الدورات التدريبية
36	1-9-1-الوحدة التدريبية
37	1-9-1-1-أهداف وحدة التدريب
37	1-9-1-2-تكوين الوحدة التدريبية
37	1-9-1-2-1-الجزء الإعدادي
37	1-9-1-2-2-الجزء الرئيسي

38	1-9-1-2-3- الجزء الختامي
38	1-9-2- الدورة التدريبية الصغرى
38	1-9-2-1- أنواع الدورات التدريبية الصغرى
40	1-9-3- الدورات التدريبية المتوسطة
41	1-9-3-1- أشكال الدورات المتوسطة
42	1-9-4- الدورة التدريبية الكبرى
43	1-9-4-1- أنواع الدورات التدريبية الكبرى
45	1-10- طرق التدريب
45	1-10-1- تعريف طريقة التدريب
45	1-10-2- طريقة التدريب المستمر
45	1-10-2-1- أهدافها
45	1-10-2-2- مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر
46	1-10-3- طريقة التدريب الفتري
46	1-10-3-1- تعريفها
46	1-10-3-2- أقسامه
47	1-10-4- طريقة التدريب الدائري
48	1-10-5- طريقة التدريب التكراري
48	1-10-5-1- التأثير الفيسيولوجي للطريقة التكرارية
48	1-10-5-2- خصائص طريقة التدريب التكراري
50	1-10-5-3- وصف الطريقة التكرارية
50	1-11- طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب التكراري
50	1-11-1- النموذج الأول
51	1-11-2- النموذج الثاني
51	1-11-3- النموذج الثالث
51	1-12- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
51	1-12-1- الإعداد البدني
51	1-12-2- الإعداد المهاري
51	1-12-3- الإعداد الخططي
51	1-12-4- الإعداد التربوي النفسي
53	خلاصة

الفصل الثاني: متطلبات الأداء الرياضي (البدني/ المهاري) في كرة القدم	
55	تمهيد
56	1-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
56	2-2- بعض التواريخ عن تطور كرة القدم
57	2-3- كرة القدم في الجزائر
58	2-4- خصائص كرة القدم
59	2-5- المتطلبات البدنية الخاصة برياضي كرة القدم
59	2-5-1- المداومة
59	2-5-1-1- تعريف المداومة
60	2-5-1-2- أنواع المداومة
60	2-5-1-3- أقسام المداومة
62	2-5-2- القوة العضلية
62	2-5-2-1- أنواع القوة العضلية
63	2-5-3- السرعة
63	2-5-3-1- تعريف السرعة
63	2-5-3-2- أنواع السرعة
64	2-5-4- المرونة
64	2-5-4-1- تعريف المرونة
64	2-5-4-2- أنواع المرونة
65	2-5-5- الرشاقة
65	2-5-5-1- تعريف الرشاقة
65	2-6- المتطلبات المهارية في كرة القدم
65	2-6-1- الإعداد المهاري
65	2-6-1-1- مراحل الإعداد المهاري
66	2-6-1-1-1- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية
67	2-6-1-1-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد
68	2-6-1-1-3- مرحلة الوصول إلى الآلية
68	2-6-2- المهارات الأساسية في كرة القدم
68	2-6-2-1- أهمية المهارة في كرة القدم
68	2-6-2-2- خصائص المهارة في كرة القدم

69	2-6-2-2-1- الخصائص التقنية
69	2-6-2-2-2- الخصائص النفسية
69	2-6-2-3- أنواع المهارات في كرة القدم
70	2-6-2-3-1- مهارة الجري بالكرة (الدرجة):
72	2-6-2-3-2- التمرير
74	2-6-2-3-3- السيطرة على الكرة
75	2-6-2-3-4- المراوغة:
76	2-6-2-3-5- ضرب الكرة
77	2-6-2-3-6- التسديد (التصويب) في كرة القدم
79	2-6-2-3-7- مهارات حارس المرمى
81	- خلاصة
الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية (13-15 سنة)	
83	تمهيد
84	3-1- النمو
84	3-1-1- تعريف النمو
84	3-1-2- أهمية دراسة النمو
85	3-1-3- مظاهر النمو
85	3-1-3-1- النمو التكويني
85	3-1-3-2- النمو الوظيفي
85	3-2- مظاهر النمو
85	3-2-1- النمو التكويني
85	3-2-2- النمو الوظيفي
85	3-1-4- مراحل النمو
85	3-2- مفهوم المراقبة
86	3-2-1- تعريف المراقبة
86	3-2-1-1- المعنى اللغوي
86	3-2-1-2- المعنى الاصطلاحي
86	3-2-2- المراقبة حسب بعض العلماء
86	3-2-3- التعريف الذي اتفق عليه العلماء
87	3-3- مراحل المراقبة

87	3-3-1-مرحلة المراهقة المبكرة
87	3-3-2-مرحلة المراهقة الوسطى
87	3-3-3-المراهقة المتأخرة
88	3-4-التعريف بالمرحلة العمرية (13-15 سنة)
89	3-5-خصائص مرحلة المراهقة(13-15 سنة)
89	3-5-1-النمو الفيزيولوجي
89	3-5-2-النمو الجسمي
89	3-5-3-النمو الحركي
90	3-5-4-النمو العقلي
90	3-5-5-النمو الاجتماعي
90	3-5-6-التطور النفسي والعصبي
91	3-5-7-النمو الانفعالي
91	3-5-8-النمو الحسي
91	3-6-أنماط المراهقة
91	3-6-1-المراهقة المتكيفة
91	3-6-2-المراهقة المنحرفة
92	3-6-3-المراهقة العدوانية المتمردة
92	3-6-4-المراهقة الانسحابية المنطوية
92	3-7-مشكلات المراهقة
92	3-7-1-المشكلات الانفعالية
93	3-7-2-المشكلات الاجتماعية
93	3-7-3-المشكلات النفسية
93	3-7-4-المشكلات الأسرية
93	3-7-5-المشكلات الصحية
94	3-8-أسباب مشكلات المراهقة (13-15 سنة):
95	3-9-حاجيات المراهق خلال المرحلة العمرية (13-15 سنة):
95	3-9-1-الاحتياجات المعرفية
95	3-9-2-الاحتياجات البدنية
96	3-9-3-الاحتياجات الاجتماعية
96	3-9-4-الاحتياجات النفسية الحركية

97	3-9-5- الحاجة إلى المكانة
97	3-9-6- الحاجة إلى الاستقلال
97	3-9-7- الحاجة إلى الطمأنينة والأمان
97	3-10- المراهقة والرياضة
98	3-11- خصوصيات التدريب تبعا لكل مرحلة
98	3-11-1- مرحلة تدريب المبتدئين والناشئين
98	3-11-2- مرحلة تدريب المتقدمين
99	3-11-3- مرحلة تدريب رياضي المستوى العالي
99	3-12- اللياقة البدنية في مرحلة المراهقة (13-15 سنة):
99	13- أثر ممارسة النشاط الرياضي على المراهق من الناحية النفسية
100	14- برنامج الأنشطة الرياضية الطفل في سن البلوغ
100	3-15- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
100	3-15-1- دوافع مباشرة
100	3-15-2- دوافع غير مباشرة
101	3-16- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصاغر كرة القدم
101	3-16-1- الخصائص الفيزيولوجية
102	3-16-2- الخصائص التشريحية
102	3-16-3- الخصائص المورفولوجية
102	3-16-4- الخصائص النفسية
103	3-17- الأنشطة المصاحبة للمرحلة العمرية (13-15 سنة):
103	3-18- نصائح عند تدريب الناشئين
105	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية	
108	تمهيد
109	4-1- الدراسة الاستطلاعية
109	4-1-1- التجربة الاستطلاعية الأولى
109	4-1-2- التجربة الاستطلاعية الثانية
109	4-2- منهج الدراسة
110	4-3- مجتمع البحث وعينة الدراسة



110	4-3-1-مجتمع البحث
111	4-3-2-عينة البحث وكيفية اختيارها
111	4-4-وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث
111	4-4-1-أدوات البحث
111	4-4-2-الأدوات البيداغوجية المستخدمة (من الناحية التطبيقية الإجرائية):
111	4-5-تحديد متغيرات الدراسة
111	4-5-1-المتغير المستقل
112	4-5-2-المتغير التابع
112	4-5-3-المتغيرات الدخيلة
112	4-6-مجالات الدراسة
112	4-6-1-المجال الزمني
113	4-6-2-المجال المكاني
113	4-6-3-المجال البشري
113	4-7-الأسس العلمية للاختبارات
113	4-7-1-ثبات الاختبار
113	4-7-2-صدق الاختبار
114	4-7-3-موضوعية الاختبار
116	4-8-الاختبارات المستخدمة
117	4-8-1-ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم
119	4-8-2-بروتوكولات الاختبارات المختارة للمهارات الأساسية
119	4-8-2-1- إختبار الجري بالكرة 25م
120	4-8-2-2- إختبار دقة التمرير
121	4-8-2-3- إختبار السيطرة على الكرة (التنطيط)
122	4-8-2-4- إختبار دقة التصويب (إختبار الحبال)، وارنر ولسن Warner Wilson
124	4-9-البرنامج التدريبي المقترح
124	4-9-1-هدف البرنامج
124	4-9-2-الخطوات التمهيديّة
125	4-9-3-خطوات وضع البرنامج التدريبي
125	4-9-4-آلية إجراء البرنامج

125	4-9-5- تطبيق البرنامج التدريبي
126	4-10- الأساليب الإحصائية
126	4-10-1- المتوسط الحسابي
126	4-10-2- الانحراف المعياري
127	4-10-3- معامل الارتباط بيرسون
127	4-10-4- صدق الإختبار
127	4-10-5- إختبار T ستودنت عينتين متصلتين متساويتين
129	خلاصة
الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها	
131	تمهيد
132	5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
132	5-1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: (الجري بالكرة)
133	5-1-1-2- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية لاختبار الجري بالكرة
135	5-1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: (دقة التمرير)
136	5-1-2-2- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية لاختبار دقة التمرير
139	5-1-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: (السيطرة على الكرة)
140	5-1-3-2- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية لاختبار السيطرة على الكرة
142	5-1-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: التصويب من الثبات
143	5-1-4-2- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية لاختبار دقة التصويب من الثبات
145	5-1-5- عرض وتحليل العلاقة بين جميع الفرضيات في القياس القبلي والبعدي لجميع المتغيرات وقيمة (T) المحسوبة
147	خلاصة
الفصل السادس: مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	
149	تمهيد
150	6-1- مناقشة الفرضيات
150	6-1-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

151	6-1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية
154	6-1-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية
155	6-1-4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية
158	خلاصة
159	الإستنتاج العام
159	الفرضيات المستقبلية
162	خاتمة
165	قائمة المراجع
ع- ب ت	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	وصف الطريقة التكرارية	50
2	يبين درجات الصدق والثبات.	115
3	يبين الدرجات العلمية للأساتذة المرشحين للاختبارات المهنية	116
4	يمثل الاختبارات المهنية المرشحة في كرة القدم	118
5	يمثل الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في اختبار الجري بالكرة	132
6	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار الجري بالكرة	133
7	يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة الدراسة في اختبار الجري بالكرة	133
8	يمثل الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في اختبار دقة التمرير	135
9	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار دقة التمرير	136
10	يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة الدراسة في اختبار دقة التمرير	138
11	يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة الدراسة في اختبار دقة التمرير	139
12	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار السيطرة على الكرة	140
13	يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة الدراسة في اختبار السيطرة على الكرة	141
14	يمثل الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الثبات	142
15	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار التصويب من الثبات	143
16	يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة الدراسة في اختبار التصويب (التسديد) من الثبات	144
17	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدى في الاختبارات المهنية للعينة التجريبية	145

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى	38
2	يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغرى إعداد خاص	39
3	يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغرى منافسات	39
4	يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغرى استشفائية	40
5	يوضح نموذج لدورة تدريبية متوسطة	40
6	يوضح نموذج لأشكال الدورات التدريبية	41
7	نموذج لتشكيل دورة حمل متوسطة تتكون من دورات حمل أسبوعية (صغرى)	42
8	يمثل نموذج الدورة تدريبية كبرى	43
9	يمثل نموذج لدورة تدريبية ذات موسم واحد	44
10	يمثل نموذج لدورة تدريبية ذات الثلاث حتى الخمس مواسم	44
11	نموذج لتشكيل دورة حمل كبرى تتكون من دورتي حمل أسبوعيتين	45
12	يوضح مهارة ضرب الكرة بوجه القدم	78
13	يوضح مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي	78
14	يوضح مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي	79
15	يوضح مهارة ضرب الكرة بباطن القدم	79
16	يوضح اختبار الجري بالكرة 25 متر	119
17	يوضح اختبار دقة التمير	120
18	يوضح اختبار السيطرة على الكرة	121
19	يوضح اختبار دقة التصويب	123
20	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة	133
21	يمثل نسبة التحسن في مهارة الجري بالكرة	134
22	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التمير (نحو هدف)	137
23	يمثل القياسين للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التمير (بالنسبة للزمن)	137
24	يمثل نسبة التحسن في دقة التمير (نحو اهداف)	138
25	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار السيطرة على الكرة	140

141	يمثل نسبة التحسن في مهارة السيطرة على الكرة	26
143	يمثل نتائج القياسين البعدي والقبلي العينة التجريبية في اختبار التصويب من الثبات	27
144	يمثل نسبة التحسن في مهارة التصويب من الثبات	28

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
1	استمارة ترشيح الاختبارات المناسبة للبرنامج التدريبي
2	إستمارة رأي السادة المختصين حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري
3	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية
4	استمارة تسجيل الاختبارات المهارية
5	تخطيط برنامج التدريب الدوري
6	تخطيط حمولة التدريب للبرنامج التدريبي المقترح
7	البرنامج التدريبي
8	إستمارة السادة المختصين حول البرنامج التدريبية المقترح بطريقة التدريب التكراري
9	القائمة الاسمية للعينة التجريبية
10	مواصفات العينة التجريبية
11	نتائج الدراسة الاستطلاعية
12	نتائج الدراسة التجريبية

مقدمة

الفصل التمهيدي:

1- الإشكالية

يعد التدريب الرياضي عملية تربية منظمة وهادفة، موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلف، إعدادا بدنيا، مهاريا، فنيا، خططيا، عقليا ونفسيا، للوصول بقدراتهم إلى أعلى المستويات الممكنة وتوظيفها، لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل.¹

ويعد التخطيط لبرنامج التدريب في كرة القدم من الوسائل الفعالة للتقدم والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد، ويتفق كل من (Derwel وآخرون، 1982) على أن تخطيط برامج التدريب في كرة القدم، كونها كأى رياضة أخرى يجب أن يعتمد على الأسلوب العلمي في تحليل طبيعة أداء اللاعبين المعنيين بالبرامج، وذلك من خلال لقاءات التنافس حتى يمكن تزويد المخطط بالمشورات والدلالات الواقعية والمنطقية للأداء البدني، المهاري والخططي لإدراك مدى ترابطهم معا، وأولويات كل منهم في برامج التدريب في الفترات المختلفة منها.²

تعتمد البرامج التدريبية على طرق تدريبية معينة في تطبيقها ميدانيا من أجل تحقيق الهدف المسطر من طرف المدرب، حيث أكد (المولى موفق مجيد، 2010) على أن البرنامج التدريبي هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق، لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية، الخططية، النفسية وخاصة منها المهارية.³

وفي هذا السياق نجد أن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات، ومحاولة إتقانها وتمييزها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات. ويتخذ المدرب من أجل تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي إطار قانون اللعبة.⁴

ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة الجري بالكرة، التمرير، السيطرة على الكرة، والتسديد، والتي تعتبر من المهارات الهجومية أكثر منه دفاعية، وقد أشار (أبو عبدة حسن، 1998) في مهارات الجري

¹ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفا، عمان، ط1، 2014، ص65.

² Derwel: football, Le hrlan1, biv verlagésllsha FT, Munchen, 1982, p89.

³ محمد يوسف محمد شرجي: أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين، 2013، ص9.

⁴ مقاف كمال: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى أصغر كرة القدم وقاف مسيلة،

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة الجزائر، 3، 2013، ص7-8.

بالكرة والإستقبال والتمرير والتصويب من المهارات الأساسية في كرة القدم والتي تتطلب من اللاعب أن يتقنها سواء كان في موقف دفاعي أو هجومي أو أي موقف آخر بحيث تتناسب مع طبيعة الموقف.¹

كما أكد كل من (أبو العنين محمود ومفتي إبراهيم، 1985) على أنها تعتبر جوهرية الإنجاز في المباريات، وإذا لم يتقن أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم.² وللوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة، بالإضافة لمحتوى التدريبات التي تتلائم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء.³

ويشير (مختار حنفي، 1977) أن السن (9-14 سنة) هي أهم هذه المرحلة مرحلة التعود على الأداء المهاري الصحيح والفهم الدقيق لخطط اللعب.⁴

ومن خلال متابعتنا لمختلف مباريات البطولة للفئات الصغرى، لاحظنا أن مردودها ضعيف في معظم المباريات مقارنة مع ما توصلت إليه الكرة العالمية، ويبدو أن سبب الضعف راجع إلى ضعف التكوين على المستوى القاعدي، وهذا ماجعلنا نركز على البرامج التدريبية التي تهتم بتنمية وتطوير المهارات الأساسية في سن (13-15 سنة).

ومن هنا اتضح لنا مشكلة البحث وأردنا الخوض فيها، حيث حاولنا إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري وتأثيره على تحسين بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة ودقة التصويب من الثبات) لدى أصاغر كرة القدم، أملا في الحصول على نتائج تخدم المدربين والمهتمين. وعلى ضوء هذا يمكننا طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهاريّة لدى لاعبي كرة القدم ولصالح القياس البعدي (13-15 سنة)؟

¹ عادل عطية محمد الفران: أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين، 2012، ص 04.

² أبو العنين محمود، مفتي إبراهيم حمادة: تخطيط برامج الإعداد البدني للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1985، ص 31.

³ شعلان إبراهيم، العيفي محمد: كرة القدم للناشئين، دار الكتاب للنشر، مصر، دط، 2001، ص 15.

⁴ عادل عطية محمد الفران: أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير مميزة لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية نابلس-فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2012، ص 9.

التساؤلات الفرعية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة لدى أصاغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي (13-15 سنة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير لدى أصاغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي (13-15 سنة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة لدى أصاغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي (13-15 سنة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى أصاغر كرة القدم ولصالح القياس البعدي (13-15 سنة)؟

2-الفرضيات

2-1-الفرضية الرئيسية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة).

2-2-الفرضيات الفرعية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من الثبات ولصالح القياس البعدي.

3-أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إلقاء الضوء على أهمية البرنامج التكراري وتأثيره على تنمية القدرات المهارية لدى أصاغر كرة القدم (13-15 سنة) لفريق النادي الهاوي إتحاد العنصر.

- فتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال تطوير الصفات المهارية في كرة القدم.
- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب التكراري و إبراز أفضليتها من بين الأساليب التدريبية الحديثة.
- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمهتمين بمجال التخصص بوجه خاص.

4-أهداف الدراسة

- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارة الجري بالكرة.
- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارة التمرير.
- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارة السيطرة على الكرة.
- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارة التصويب.

5-أسباب اختبار الموضوع

5-1-أسباب موضوعية

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- إبراز خصوصية التدريب التكراري.
- أهمية تكوين فئة الأصاغر في هذه المرحلة العمرية (13 - 15 سنة).
- إثراء الدراسات السابقة بدراسات جيدة.

5-2-أسباب ذاتية

- كوني مدربا لأصاغر إتحاد العنصر أمر يسهل الدراسة الميدانية وتطبيق البرنامج المقترح دون عراقيل.
- الرغبة في معرفة مدى تأثير طريقة التدريب المقترحة على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- الميل الشخصي لرياضة كرة القدم والرغبة بالتقدم بفئة الناشئين وإعطائهم تكوين قاعدي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1- البرنامج التدريبي

التعريف الاصطلاحي

هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صور أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.¹

التعريف الإجرائي

هو مجموعة من التمارين والألعاب التنافسية التي اعتمدها الطالبان بتطبيقها في دراستهما بالاعتماد على طريقة التدريب التكراري، لتحسين مهارات الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب من الثبات لأصغر كرة القدم، وذلك بالاعتماد على ما أتى به كل من الباحثين والمؤلفين: (Cédric Cattenoy et François Gil, 2002), (Jean- Robert Faucher, 2008), (Cédric Cattenoy et Sébastien Thierry, 2011).²

6-2- التدريب التكراري

التعريف الاصطلاحي

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث الكثافة والشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بشدة عالية.³

التعريف الإجرائي

هي الإجراءات المعتمدة والمتبعة من طرف الطالبان في التدريب، تهدف إلى تنمية الحالة مهارية للاعبين أصغر كرة القدم من خلال أداء تمارين متنوعة عدة مرات تتخللها فترات راحة.

¹ علي ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، ط2، 2003، ص102.

² Cédric Cattenoy et François Gil: École de football Éveil et initiatio, Sagrafic-Plaza Urquinaona, barcelona, édition 2, 2002.

Jean- Robert Faucher: Football La Formation initiale (12-16 ans), Sagrafic-Plaza Urquinaona, barcelona, 2008.

Cédric Cattenoy et Sébastien Thierry: Football Une saison pour le U13 planification et Séaces Sagrafic-Plaza Urquinaona, barcelona, 2011.

³ كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي، دار وائل، عمان، ط2، 2004، ص216.

6-3-المهارات الأساسية

التعريف الاصطلاحي

هي المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي لأقصى درجة من الإتقان مع بدل أقل من الطاقة في زمن ممكن.¹

التعريف الإجرائي

هي قدرة اللاعب على مداعبة الكرة واستعمال حركات سريعة مفاجئة لمخادعة المنافس، وذلك باستعمال إحدى الرجلين اليمنى أو اليسرى، والتي تعتبر انها هجومية اكثر منه دفاعية فالمهاجم الأول هو المدافع، والذي يستوجب على المدربين تدريبها وتثبيتها للاعبين في سن مبكرة، لدى على جميع اللاعبين اتقان المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم ونحن في دراستنا هذه سنركز على مهارات الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة ودقة التصويب من الثبات.

6-3-1-الجري بالكرة

التعريف الاصطلاحي

هو عبارة عن خليط من الجري وركل الكرة بأحد أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة.²

التعريف الإجرائي

هي مهارة رياضية تعتمد على قدرة اللاعب في السيطرة والاحتفاظ بالكرة عنده لسهولة التخلص من لاعب أو أكثر أثناء اللعب، وما يتطلب من سرعة اللاعب في التحرك وتغيير الاتجاه واستعمال حركات الخداع المناسبة والتي تعتمد على سرعة الحركة مع التركيز على الكرة في نفس الوقت.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، ط1، 2010، ص131.

² الوقاد محمد رضى: التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة، مصر، ط1، 2003، ص173.

6-3-2- التمير

التعريف الاصطلاحي

يعتبر أحد الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أداءه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى الفريق المنافس، ويعتمد التكتيك الحديث على سرعة التميريات ودقتها حيث أنه من المعروف أن التمير أسرع من الجري بالكرة.¹

ويعتبر أيضاً أنه الوسيلة الأساسية في بدأ الهجوم وبناءه وتطويره وإنهائه، والتميرة غير الصحيحة تؤدي إلى فقدان الكرة وبالتالي ضياع الفرصة في التقدم باتجاه هدف مرمى الخصم.²

التعريف الإجرائي

حسب هدفنا في هذه الدراسة هي مهارة تعتمد على قدرة اللاعب على إيصال الكرة إلى زميله في الفريق دون قطعها من الخصم بمنتهى الدقة وبسرعة مناسبة مع مراعاة المسافة بينهما، ويمكن استعمال عدة أجزاء من القدم لتمير الكرة، لكن أكثرها شيوعاً هي التمير بباطن القدم.

6-3-3- السيطرة على الكرة

التعريف الاصطلاحي

تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم، إذ لا يمكن للاعب كرة القدم أداء أي مهارة أخرى ما لم يتمكن من اتقان هذه المهارة على أكمل وجه.³

ويرى (الوحش محمد ومفتي إبراهيم، 1994) أن السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف، وتتطلب السيطرة على الكرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء.⁴

التعريف الإجرائي

تعتبر مهارة السيطرة على الكرة قدرة اللاعب على إيقاف الكرة القادمة من الزميل أو المرتدة من الخصم، والتصرف فيها بالطريقة المناسبة باستخدام الجزء المناسب من أجزاء الجسم والذي يتطلب الارتخاء في الوقت المناسب لامتناس قوة الكرة.

¹ أبو عبده، حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2001، ص192.

² محمود موفق أسعد: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن، ط1، 2008، ص94.

³ النمري مشعل عدي: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2012، ص238.

⁴ الوحش محمد عبده، مفتي إبراهيم حمادة: أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر، ط1، 1994، ص37.

6-3-4-التصويب

التعريف الاصطلاحي

هو أحد وسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديف غالباً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين.¹

التعريف الإجرائي

هو محاولة اللاعب ضرب الكرة بمشط القدم نحو مرمى المنافس بمنتهى الدقة أبعد ما يمكن من وقوف الحارس من أجل تسجيل هدف، وهو العملية الختامية لهجمات الفريق بغية تحقيق التفوق.

6-4-كرة القدم

التعريف اللغوي

كرة القدم " FOOTBALL " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " RUGBY " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى " SOCCER ".

التعريف الاصطلاحي

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها (رومي جميل)، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن كثيرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء...)، فتعد اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل الكرة إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويصف (جوستا تيسي 1969) أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.²

¹ فرحات جبار سعد الله، غال خور رشيد البشتاوي: التدريب العقلي والمعرفي للاعبين كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن، ط1، 2011، ص206.

² رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، لبنان، ط1، 1986، ص50.

التعريف الإجرائي

كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر (11) لاعبا أساسيا فوق الميدان، وسبعة (7) لاعبين في الاحتياط تتراوح أعمارهم بين (13-15 سنة)، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة (الملعب البلدي بالعنصر)، في كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت حيث توقيت المباراة هو 60 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين، كل شوط يلعب لمدة 30 دقيقة وفي حالة التعادل في مباريات الكأس، يكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 10 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

5-6- المراهقة

التعريف اللغوي

هي راهقة رهقا، ومراهق مراهقة، وهي تفيد الاقتراب أو الدنو إلى الحلم، وكلمة مراهق تعني دنى من الشيء فإذا هو الفرد يدنو من الحلم واكتمال النضج.¹

التعريف الاصطلاحي

هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها، فهي مرحلة فريدة من مراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية.² وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد، وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج.³

التعريف الإجرائي

هي المرحلة العمرية الممتدة بين (13- 15 سنة) مرحلة حساسة من مراحل النمو الإنساني، تأتي بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، تحدث فيها بعض التغيرات على الجسم والملاح الشخصية للفرد.

¹ رابح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان الموضوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1990، ص24.

² نادية شردي: التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط، 2006، ص33.

³ خليل مخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الاسكندرية، مصر، د ط، 2000، ص15.

7- الدراسات السابقة والمشابهة

في حدود اطلاعنا على الجوانب النظرية التي كتبت حول موضوع دراستنا، توصلنا إلى مجموعة من الدراسات التي لها علاقة بالدراسة الحالية، وهي مختصة بدراسات مرتبطة بطريقة التدريب، ودراسات مرتبطة بالمهارات الأساسية، وقد تم عرضها وفقاً لأقدمية دراستها:

7-1- الدراسات المرتبطة بطريقة التدريب التكراري

الدراسة الأولى: محمد كاظم خلف الربيعي وحسنا ستار خلف (2004): "تأثير طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة مجلة التربية البدنية والرياضة بغداد"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على كل من الأسلوبين في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين بطريقة التدريب التكراري، وكذا نسبة التطور في كلى الأسلوبين في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة، وللتحقق من ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (15) طالبا من طلبة المرحلة الثانية قسم التدريس، واستعمل الباحث اختبارات بدنية للوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين واختبارات رمي الكرة الطبية وزن 2 كغ من الجلوس على الكرسي لقياس القدرة لعضلات الذراعين، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة، وتم استخدام أساليب إحصائية ملائمة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري واختبار T).

توصلت نتائج الدراسة إلى أنه هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في نتائج اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، وكذلك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب البيلومتري)، كانت نسبة التطور للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب البيلومتري) أكبر من نسبة التطور للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب الأثقال)، وتطور القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين ينعكس بشكل مباشر على تطور الأداء المهاري يستلزم استخدام هذه القدرة البدنية.

الدراسة الثانية: هاوكارسالار أحمد (2009): "أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة قدم الصالات"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة قدم الصالات في العراق، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعبا صنف

أكابر، استعمل الباحث الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة للرجلين، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي، وتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية، كما توصل كذلك الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين عند لاعبي كرة قدم الصالات، ولم يظهر هنالك فروقا معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من إجراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.

الدراسة الثالثة: عبد الغاني مظهر (2010): "تأثير التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز للاعبين جري المسافات الطويلة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة تتكون من (5) لاعبين من لاعبي جري المسافات الطويلة لمنتخب الجامعة الأردنية لألعاب القوى والتي تتراوح أعمارهم بين (18-21 سنة)، حيث قام الباحث بإجراء اختبارات فيزيولوجية، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة، ثم استخدام (معامل الارتباط بيرسون، واختبار T، الانحراف المعياري).

وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة، وأن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري قد أدى إلى تطوير الإنجاز عند اللاعبين.

الدراسة الرابعة: مؤيد وليد نافع ومنير مسعود جاسم (2010): "تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم"

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف على تأثير المنهج التدريبي على تطوير مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة لدى لاعبي كرة القدم، ولتحقيق ذلك تم اختبار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي الجامعة التكنولوجية لكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعبا، وبعد استبعاد اللاعبين في التجربة الاستطلاعية وعددهم (4) لاعبين، تم تقسيم العدد الباقي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة المزوجة، وأصبح عدد كل عينة (10) لاعبين.

قام الباحث بإجراء اختبارات بدنية ومهارية مناسبة، وقد استخدم في دراسته المنهج التجريبي، ومن ثم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ستودنت T). حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارين البدني والمهاري، وأن للمنهج التدريبي أثر فعال في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.

7-2-دراسات مرتبطة بالمهارات الأساسية

دراسة ماهر أحمد حسن البياتي (2004): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم تحت (17 سنة)"

هدفت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم تحت (17 سنة)، والتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث، ولتحقيق ذلك تم اختبار عينة البحث المتمثلة بنادي الحسين ببغداد العراق المشارك في الدوري لموسم 2003-2004م، حيث كان عدد اللاعبين (40) لاعبا مع استبعاد حراس المرمى وعددهم (4)، وتم تقسيم العينة (36) لاعبا إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (18) لاعبا، وأخرى تجريبية (18) لاعبا، وقام الباحث بتطبيق اختبارات بدنية ومهارية، المجموعة الضابطة يطبق عليها البرنامج الاعتيادي، والمجموعة التجريبية طبق عليها البرنامج المقترح، ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية.

استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي وذلك لملائمته موضوع الدراسة، كما استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار T-Test).

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تطورا في مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية التالية (الدرجة، التسديد، الإخماد، السيطرة على الكرة، التميررة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وظهر تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة الخاصة، القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

دراسة رائد فائق قاسم حسين (2011): "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في محافظة نابلس"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية والمهارية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على

عينة قوامها (40) لاعبا لفئة تحت (12 سنة)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، كل مجموعة تحتوي (20) لاعبا، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الجربي مع استعمال الأساليب الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار T).

أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات أسبوعيا وبزمن قدره (60 د) للوحدة الواحدة، أن له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (السرعة، القوة المرونة الرشاقة، التحمل العام).

البرنامج المقترح لمدة ثمانية أسابيع، وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، وبزمن قدره (60 د) للوحدة الواحدة، أن له تأثيرا ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمي التماس)، وأظهرت الدراسة نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فعالية في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم.

دراسة عادل عطية محمد الفران (2012): "أثر برنامج تدريسي مقترح على الأداء المهاري للقدم الغير مميزة لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية نابلس"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري على القدم الغير مميزة لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية، والتعرف على مستوى الأداء المهاري للقدم غير مميزة لدى ناشئ كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (35) لاعبا من ناشئ مركز شباب العسكر الرياضي تحت سن (13 سنة)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد (5) لاعبين بما فيهم حراس المرمى، وقد استخدم الباحث كتنقية الاختبارات المهارية المناسبة لكل مهارة، كما استخدم الباحث في دراسته المنهج التجربي وتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة (المتوسط الحسابي، الإحراف المعياري، الاختبار T)، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، دقة التصويب، دقة التمير)، وأظهرت أيضا أن المجموعة التجريبية، قد تفوقت على المجموعة الضابطة في معظم وكافة المتغيرات المهارية من حيث عدد الأهداف، إلا أن اختبار دقة التمير لم يحدث تحسن من حيث الزمن، وظهور تحسن في مستوى أداء اللاعبين لمختلف المهارات الأساسية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل

الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، دقة التصويب، دقة التمرير) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، ولكن بنسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

دراسة محمد يوسف محمد شرجي (2013): "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفيزيولوجية لدى ناشئ كرة القدم نابلس-فلسطين"

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفيزيولوجية لدى ناشئ كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئا ممن تتراوح أعمارهم (14-16 سنة)، وأجرى الباحث اختبارات للمتغيرات البدنية، واختبارات للمتغيرات المهارية، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي، واستعمل أساليب إحصائية مناسبة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الاختبار T)، وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة إلى أن البرنامج تبعا لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، كانت النسب المئوية على النحو التالي:

التحمل (12.02%)، السرعة الانتقالية (26.02%)، تحمل السرعة (5.74%)، تحمل القوة (14.37%)، القوة المميزة بالسرعة (10.17%)، الرشاقة (8.16%)، تنطيط الكرة (20.62%)، التمرير الأرضي القصير (48.45%)، الجري بالكرة في خط متعرج (11.94%)، التصويب (52.95%)، رمية التماس (11.90%)، ضرب الكرة بالرأس (12.22%).

كما أظهرت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في التحمل العام وتحمل السرعة، أما المتغيرات المهارية في رمية التماس فقط بالنسبة للمتغيرات الفيزيولوجية في القدرة للأكسجينية والحد الأقصى لاستهلاك O₂ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، بينما كانت الفروق دالة التجريبية والضابطة، بينما كانت الفروق دالة إحصائية للمتغيرات البدنية في السرعة الانتقالية وتحمل القوة للبطن، والقوة المميزة بالسرعة، والرشاقة، وبالنسبة للمتغيرات المهارية في تنطيط الكرة والتمرير الأرضي القصير والجري بالكرة في خط متعرج، والتصويب، وضرب الكرة بالرأس، بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة محمد سعيد محمد أبو شاره (2016): "أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعليم بعض المهارات لدى ناشئ كرة القدم الضفة الغربية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التعليمي للنمو العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (24)

لاعبا من ناشئي كرة القدم من نادي طوباس الرياضي، تراوحت أعمارهم بين (12-13 سنة) للموسم الرياضي (2014-2015)، تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة بواقع (12) لاعبا في كل مجموعة، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي، واستعمل أساليب إحصائية مناسبة لمعالجة النتائج المتحصل عليها في كل من الاختبار القبلي والبعدي (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والاختبار T).

أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية وكرة القدم، وهناك أيضا فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بمستوى أداء بعض المهارات لدى الناشئين في كرة القدم في الضفة الغربية، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية، في كرة القدم في الضفة الغربية.

7-3- الدراسات المرتبطة بطريقة التدريب والمهارات الأساسية

دراسة مقان كمال (2012): "أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التمارين البدنية والمهارية المقترحة على تطوير الصفات المهارية والبدنية عند فئة أصاغر كرة القدم، والتعرف على فاعلية التمارين البدنية والمهارات المقترحة بطريقة التدريب التكراري ومقارنته بطرق التدريب الأخرى عند أصاغر كرة القدم، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (28) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (14) لاعبا ومجموعة تجريبية (14) لاعبا، وأجرى الباحث اختبارات مهارية، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي، واستعمل أساليب إحصائية مناسبة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والاختبار T)، وأظهرت نتائج الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين لتمرين التحكم في الكرة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما أظهرت الدراسة أيضا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين مراقبة الكرة المقترحة بطريقة التدريب التكراري لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت أيضا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير ممارسين لتمرين درجة الكرة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة معن عبد الكريم جاسم وعدنان سعد حنا (2014): "أثر التمارين المهارية بالطريقة التكرارية والطريقة الفترية على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للشباب - مجلة التربية البدنية جامعة الموصل العراق"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التمارين المهارية بالطريقة التكرارية في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، والتعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة للمهارات الأساسية قيد البحث بالنسبة للمبتدئين (9-12 سنة)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (16) لاعبا لنادي قوش لكرة القدم تحت (19 سنة)، وقسمت إلى مجموعتين تجريبيتين من خلال اتباع طريقة الاختبار العشوائي بالفرقة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة. قام الباحث بتطبيق البرنامجين واختبارات مهارة للوقوف على مستوى اللاعبين، وقد استخدم في دراسته المنهج التجريبي مع استعمال أساليب إحصائية مناسبة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والاختبار T)، وأظهرت نتائج الدراسة أن المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري الذي نفذ على المجموعة الأولى التجريبية حقق تطورا معنويا في المهارات الأساسية كافة، وذلك عند المقارنة بين المتوسطات الاختبارية القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدي، وحقق المنهج التدريبي بطريقة التدريب الفترية الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا جيدا في المهارات الأساسية كافة عند المقارنة بين متوسطات اختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدي، تفوق لاعبي المجموعة الأولى التي اعتمدت طريقة التدريب التكراري على لاعبي المجموعة الثانية التي اعتمدت طريقة التدريب الفترية في المهارات الأساسية (الدرجة والإخماد وضرب الكرة)، تفوق لاعبي المجموعة الثانية التي استخدمت طريقة التدريب الفترية على لاعبي المجموعة الأولى التي اعتمدت على طريقة التدريب التكراري في المهارات الأساسية (مهارة التهديف القريب والتمريرة القصيرة).

دراسة مقداد وزواوي ومزوز بلال (2015): "أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى أصاغر كرة القدم (9-12 سنة)"

هدفت هذه الدراسة على التعرف على أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم، وتحسين مستوى اللاعبين من الناحية المهارية خصوصا في هذه الفترة، التي تعتبر كقاعدة أساسية لصناعة لاعبين موهوبين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (26) لاعبا مقسمة إلى مجموعتين مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية

لناديين هاويين من بلدية عين البيضاء لكرة القدم، واستخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي وأساليب إحصائية مناسبة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الاختبار T).

أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات المجرات على العينة التجريبية، إن اللاعبين الذين خضعوا لبرنامج تدريبي تكراري خاص بالموصفات الحركية التوازن والتوافق قد لمسنا لديهم تطورا ملحوظا من الجانب المهاري (المراوغة والجري بالكرة)، ويرجع هذا التطور إلى التمارين الخاصة بالصفات الحركية والتي أدرجت في البرنامج التدريبي التكراري.

8-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة

من خلال عرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دراستنا، نجد بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري على مهارات (الجري بالكرة، التمرير، التسديد والسيطرة على الكرة)، جميع الدراسات السابقة لا تتطابق بالضبط وأظهرت اهتمامه بمهارة أو مهارتين، ولكن ليست نفس المهارات في موضوع بحثنا بالتحديد، فوجد دراسة مقان كمال (2012) تناولت مهارات (التحكم في الكرة، درجة الكرة، مراقبة الكرة)، ودراسة معن عبد الكريم جاسم وعدنان سعد حنا (2014) فكانت المهارات الأساسية تتمثل في (الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة)، أما دراسة مقداد وزواوي ومزوز بلال (2015) فكانت المهارات التي أجريت عليها البرنامج التدريبي هي مهارات (المراوغة والجري بالكرة).

وعلى الرغم من وجود دراسات كثيرة التي درست المهارات الأساسية ولكن باستخدام طرق تدريب مختلفة، وجل هذه الدراسات اهتمت بدراسة طريقة التدريب التكراري ولكن على متغيرات أخرى، خاصة المتغيرات البدنية.

كما يتضح لنا من خلال الدراسات السابقة أن كثيرا منها هدفت إلى التعرف على أثر البرامج التدريبية في تنمية المهارات الأساسية والتي أنجزت بين (2004-2016)، وقد بلغت اثنا عشرة دراسة، وأن جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي لحل مشكلتهم، كونه أدق المناهج والذي استخدمناه في دراستنا بغرض التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارات (الجري بالكرة، التمرير، السيطرة على الكرة، التسديد)، واختلفت الدراسات السابقة في اختياراتها لعينة الدراسة، يرجح ذلك لطبيعة وهدف كل الدراسة.

يلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد أفراد العينة، قد تتراوح بين (5-40) فردا، كما اختلفت هذه العينات في فئاتها وفي طريقة اختيارها، واشتركت معظم الدراسات في طريقة وأدوات جمع

البيانات وأغلبها قامت بالاختبارات المهارية كل حسب هدفه وهذا ماتم تطبيقه في دراستنا، كما أن جميع الدراسات اشتركت في طرق معالجة وتحليل النتائج والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار الدلالة (Tستيوذنت)، ومعامل الارتباط بيرسون الذي استعمل للتحقق من الأسس العلمية للاختبارات.

أظهرت نتائج جميع الدراسات أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

الجانب النظري:

تمهيد

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا وتوسعا في استخدام العلوم الأخرى المرتبطة (كالبيولوجيا وعلم الحركة... إلخ) والتي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تكوين وتطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من طرقه ومبادئه واستحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

سنتطرق في هذا الفصل إلى ماهية التدريب الرياضي مع إبراز خصائصه وأهدافه، كما سنتناول كذلك برامج التدريب الرياضية والتخطيط في التدريب الرياضي وحمل التدريب والدورات التدريبية، وأخيرا طرق التدريب الرياضي عامة وطريقة التدريب التكراري خاصة.

1-1-1- ماهية التدريب الرياضي

يعتبر التدريب الرياضي كل برنامج منظم ومخطط يمكن المدرب من النمو في مهنته التدريبية بالحصول على المزيد من الخبرات العلمية والعملية، وكل ما من شأنه رفع مستوى عملية التدريب.¹

1-2-2- تعريف التدريب الرياضي

يعرف التدريب الرياضي بأنه أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى الطويل والقصير طبقاً لأسس وقواعد عملية، يطبقها اللاعب بفعالية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.²

إن التدريب الرياضي عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً تعتمد على أسس عملية مدروسة في إطار تربوي متقن، فالتدريب الرياضي كما أشار إليه (عصام عبد الخالق) بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية والنفسية، ليكون قادراً على بذل المجهود المطلوب بطريقة اقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل.³

1-3-3- خصائص التدريب الرياضي

تتحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث فيما يلي:

- التدريب الرياضي هو عملية تربوية تعليمية.
 - التدريب الرياضي هدفه الأساسي هو تحقيق أحسن المستويات.
 - التدريب الرياضي عملية تكاملية تتميز بالاستقرار والدور القيادي للمدرب.
 - التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.
 - التدريب الرياضي يتأسس على المبادئ العلمية.⁴
- وتشير (أميرة حسن محمود) إلى أن التدريب الرياضي يؤثر على أسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية، والعادات الصحية وتنظيم الحياة اليومية للارتقاء بالمستوى الرياضي للاعب.⁵

¹ وصفي فرحات الخزاعلة: الإشراف الحديث عن التربية الرياضية، مكتبة النشر العربي، عمان، الأردن، ط1، 2010، ص146.

² مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2010، ص10.

³ يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، دط، 2002، ص10.

⁴ محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002، ص22.

⁵ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، ط1، 2008، ص28.

1-4- أهداف التدريب الرياضي

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي هو الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسات، في الوقت نفسه يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إنجازها بما يأتي:

- الارتقاء بمستوى الاعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الاتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة.
- ضمان تحسين الحالة الصحية للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.¹

1-5- مجالات التدريب الرياضي

اتسعت مجالات التدريب الرياضي اتساعاً عريضاً في النواحي الأخرى، وما زالت تتسع ونعدها

فيما يلي:

- الإعداد للمنافسات الرياضية بالمستويات العليا.
- التأهيل والإعداد العسكري.
- المنافسات المدرسية.
- التربية الرياضية المدرسية.
- ممارسة الرياضة كهواية.
- أنشطة اللياقة البدنية بأنواعها.
- الرياضة من أجل الصحة.
- التأهيل من الإصابات.

¹ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 27-28.

- رياضة الفئات الخاصة.¹

1-6- البرنامج التدريبي

1-6-1- تعريف البرنامج التدريبي

يعرف (مفتي إبراهيم حمادة) بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

يعرفه (عبد الحميد شرف) بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً مما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة.

في ضوء التعريفين السابقين توصلنا إلى التعريف التالي: إن البرنامج التدريبي هو الشكل الذي من خلاله يتم وضع وتنسيق الوحدات التدريبية ووقت كل واحدة والمحتوى الخاص بها، ويتم تنسيق هذه الوحدات وعددها ووقتها طبقاً لاحتياجات المدرب ومستوى اللاعبين البدني والمهاري والخططي والمستوى المرجو الوصول إليه، ويوضح البرنامج الزمني والإمكانات والطريقة التدريبية المستخدمة فيه وذلك خلال جداول منظمة بها جميع المتغيرات السابقة.²

1-6-2- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي

- تحديد أهداف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص نمو اللاعبين.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل النموذجي والتوجيه للأعمال التدريبية المحددة وديناميكية الأعمال التدريبية.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في التدريب الرياضي للتطبيقات العملية، مرجع سابق، ص13.

² محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي: برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، دار الوفاء الإسكندرية، ط2، 2011، ص17-18.

- زيادة الدافعية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهديئة.
- التكيف.¹

1-6-3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي

لكي يكون البرنامج مؤثراً يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

- تحديد الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
- تحديد المبادئ والأسس التي يقوم عليها البرنامج التدريبي.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي.
- تنظيم البرنامج التدريبي.
- الأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي.
- تقويم البرنامج التدريبي.²

1-6-4- تطوير البرنامج التدريبي

إن عملية تطوير البرنامج التدريبي عملية حتمية لتحقيق أفضل إعداد للاعبين فعلى المدرب عند تخطيط البرنامج التدريبي أن يعمل دائماً ليكون هذا البرنامج متطوراً ومتجدداً كلما أتاحت المادة الجديدة لإحداث هذا التطور، وهناك عدد من الخطوات التي يجب أن تتبع عند القيام بتطوير البرنامج التدريبي هي:

- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية بهدف تطوير البرنامج التدريبي.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج التدريبي.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص الجهاز المعاون في تنفيذ البرنامج التدريبي.
- التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل المستفيدين من البرنامج التدريبي.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق وأساليب التقويم لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق وأساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج التدريبي.

¹ علي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص102.

² عفاف عثمان عثمان: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط2، 2010، ص58.

- مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها في البرنامج المطلوب تطويره مع عمل تحليل دقيق ثم إحداه التطوير.¹

1-6-5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بناء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمرينات الإحماء.
- إجراء تمرينات تحقق أهداف الوحدة.
- إجراء تمرينات التهدئة.
- مقابلة اللاعبين للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم.²

1-6-6- أهمية البرامج التدريبية

* اكتساب عنصر التخطيط والفعالية

ففي غياب البرامج التدريبية تصبح عملية التخطيط ناقصة، ونقائصها يجعلها عديمة الفاعلية.

* تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح

إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فعاليته وتجعلها غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة، تصبح دون جدوى.

* ضياع الأهداف:

فإن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها لعنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف، لأن أساليب تحقيق الأهداف تكمن في وجود البرامج.

¹ عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات، منشأ المعارف، الإسكندرية، ط1، 2005، ص278-279.

² مفتي إبراهيم حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 1997، ص186.

* الاقتصاد في الوقت

حيث تعطي البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع، وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن.

* البعد عن العشوائية في التنفيذ.

1-6-7- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم البرامج التدريبية.
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج.
- يفضل عند اختيار مصمم البرامج التدريبية الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لهم سواء كانت المادية أو البشرية.¹

1-7-1- الحمل التدريبي

1-7-1- تعريف الحمل التدريبي

عرف علماء التدريب الرياضي الحمل التدريبي منة وجهات نظر متنوعة منها:

عرفه (هارة) على أنه: هو العباء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة نتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة.

أما (أنياسفسكي) فيعرفه على أنه: مقدار تأثير التدريبات البدنية المختلفة ونظام أدائها على الناحية الحيوية للرياضي.

* من وجهة النظر الفيزيولوجية

عرف (فرنوشانسكي) الحمل التدريبي أنه: كمية التأثير الواقعة على الأعضاء وأجهزة الجسم نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية، أي استجابة وظيفية تكررهما يؤدي إلى تكيف مزمن نسبيا.

¹ زايدى ذهبي: تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة بالسرعة وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، مذكرة ماستر في التدريب والتحصير البدني، جامعة أم البواقي، 2015، ص 17-18.

* التعريف الشامل للحمل التدريبي

إنه مجمل التأثيرات الخارجية والداخلية المصدر التي تحدث تكيفا في قدرات الرياضي البدنية والوظيفية والعقلية والنفسية، وذلك نتيجة تكرارها وتنظيمها بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي.¹

1-7-2-أنواع حمل التدريب

هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب هما:

1-7-2-1-الحمل الخارجي

ونعني به كل الحركات أو التمرينات التي يقوم بها اللاعب بهدف تطوير حالته البدنية، أو تحسين دقة الأداء المهاري له، وهذه التمرينات يمكن تحديدها زيادة أو نقصانا شدة وحجما وفقا لما يراه المدرب من متطلبات برنامج التدريب اليومي أو الأسبوعي.²

1-7-2-2-الحمل الداخلي

هو الانعكاس لآثار الحمل الخارجي على أجهزة الجسم المختلفة كالقلب، الدورة الدموية والرتنين والجهاز العصبي، والحمل الخارجي يمكن التحكم فيه من حيث سرعة الأداء أو مقدار قوة التمرينات، لذلك فإنه كلما زادت شدة وقوة أداء التمرين زاد أثر ذلك على الأجهزة الحيوية للجسم.³

1-7-3-مكونات حمل التدريب

1-7-3-1-شدة الحمل

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة التي تميز الأداء وتقاس شدة الحمل بوحدات هي: درجة السرعة، درجة قوة المقاومة، مقدار مسافة الأداء توقيت الأداء.⁴

1-7-3-2-حجم الحمل

هو مقدار أو كمية التدريب أو عدد التكرارات بوحدته القياس.⁵

¹ أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص47.

² مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط1، 2005، ص59.

³ نايف مفضي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، ط1، 2012، ص29-30.

⁴ أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2014، ص20.

⁵ عامر فاخر، فاضل كامل مذكور: اتجاهات حديثة في تدريب الحمل، القوة، الإطالة والتهدئة، مكتبة المجتمع العربي، عمان، دط، 2011، ص16.

1-7-3-3-كثافة الحمل

ويقصد به مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين التمرينات المكونة للحمل والتي تعرف بالراحة البينية.

-الراحة البينية: هي الفترة التي يقضيها الرياضي بين حملين، وتتقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

* الراحة الإيجابية: تتم بالأداء الخفيف لبعض لأنواع الأنشطة البدنية.

ب-الراحة السلبية: تتم بعد أداء الفرد الرياضي لأي نوع من الأنشطة الحركية بعد الانتهاء من تمرين سابق، وتتمثل في الرقود أو الجلوس أو الاسترخاء.¹

1-8-التخطيط في التدريب الرياضي

تتطلب عملية التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية الإعداد لسنوات عديدة، والإعداد لسنوات عديدة لا يأتي جزافاً وإنما عن طريق التخطيط القائم على عملية سليمة تتضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

1-8-1-تعريف التخطيط الرياضي

التخطيط هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد لعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تعديلها في إطار زمني محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.²

ويعرفه (مارتن): أنه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات وعناصر التدريب الأساسية وتسجيلها لتحقيق هدف معين.

ويعرفه (علي البيك): أنه تصور للفروق التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة لتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون.³

1-8-2-أسس نجاح التخطيط الرياضي

- ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع.

¹ محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، ط1، 2014، ص105.

² مفتي إبراهيم حمادة: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 1999، ص27.

³ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص146.

- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
 - تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها.
 - مرونة الخطة.
 - الارتباط بالتقويم.¹
- 1-8-3- فوائد التخطيط الرياضي**
- يحدد الأهداف ويركز على تحقيقها.
 - يتنبأ بالعقبات والمشكلات التي يمكن أن تتم ضمنها خطط الإعداد وبالتالي مواجهتها.
 - الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج.
 - تحديد المسؤوليات.
 - الاتصال الفعال بين كثافة الأجهزة ووظائف التنظيم وأفراده.
 - التقويم الدوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها.
 - الاقتصاد في الجهد والوقت ويتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام.²

1-8-4- أنواع التخطيط

1-8-4-1- التخطيط طويل المدى

- يشتمل على وضع خطط لإعداد الرياضيين لفترات قد تزيد على (4-8 سنوات) للإعداد لدورة أولمبية، حيث يقوم المدربون باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم وألعابهم، ثم توضع الخطط طويلة المدى التي تحتوي على مراحل تدريبية لكل منها هدف خاص وواضح، ويتصف التخطيط طويل المدى ببعض المزايا من أهمها:
- إتاحة الفرصة للمدربين لتقنين برامجهم التدريبية وتعديل مسارها وتوجيهها، وتمتع الرياضي بالفرصة الكافية لتطوير مستواه.
 - إمكانية إيجاد الحلول للمشكلات المتوقعة.
 - إمكانية تحقيق الأهداف النهائية عن طريق بلوغ الأهداف المرحلية.³

¹ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص155.

² محمود داود الربيعي: إدارة العمل الرياضي، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011، ص92.

³ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص151.

1-8-4-2- التخطيط قصير المدى

هو التخطيط الذي يتم فيه فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد هذا التخطيط على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً للممارسين من كل الجوانب.

1-8-4-3- التخطيط الجاري

يعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل.¹

1-8-4-4- خطط الإعداد طويل المدى

تعتبر خطط الإعداد طويل المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي، وغالبا تستغرق (8-15 سنة)، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للعبة الرياضية من الوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية، لدى يجب أن يشتمل هذا النوع من التخطيط على تحديد الأهداف والواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط الإعداد طويل المدى هو الوصول إلى أفضل المستويات العالمية، فعند وضع خطة طويلة المدى يجب أن نضع مجموعة من النقاط الهامة في الاعتبار منها:

- عدد السنوات المطلوبة للوصول باللاعب أو الفريق للمستويات الرياضية.
- العمر المناسب الذي يستطيع فيه اللاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- المرحلة السنوية المناسبة التي سوف يبدأ من خلالها اللاعب في أداء التدريبات الخاصة.²

1-8-4-4-1- مراحل خطط الإعداد طويل المدى

تنقسم فترة الإعداد الرياضي طويل المدى إلى خمس مراحل تتداخل فيما بينها إذ تؤثر كل مرحلة من هذه المراحل في الأخرى وتتأثر بها، وتتميز كل مرحلة من هذه المراحل بهدف واضح ترمي إليه وفي الكثير من الأحيان تنطبق كل مرحلة من هذه المراحل على أعمار زمنية معينة للاعب، وتحدد طبقاً لطبيعة كل لعبة رياضية وطبقاً لبعض الخصائص والسمات والقدرات والاستعدادات الفردية وهذه المراحل هي:

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص274.

² عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية النظرية والتطبيقات، مرجع سابق، ص32-34.

*** مرحلة بداية الإعداد**

تهدف هذه المرحلة إلى ما يلي:

- تعليم بعض الأداءات المهارية للعبة الرياضية التي يتخصص فيها الناشئين، وتستخدم لتحقيق تلك الأهداف وطرق التدريب المختلفة واستخدام تمارين الألعاب الرياضية خلال تلك المرحلة، وفي هذه المرحلة يتم التدرب بواقع (2-3 مرات) في الأسبوع وبمدة (30-60 د) في الوحدة التدريبية.

*** مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي**

تهدف هذه المرحلة إلى:

- التنمية الشاملة لمختلف إمكانات الناشئ البدنية.
- علاج عيوب النمو البدني والإعداد البدني.
- تحسين الحالة الصحية.
- تشكيل المهارات الحركية الأساسية المختلفة في مجال التخصص.
- يفضل في هذه المرحلة استخدام التمارين العامة أكثر من الخاصة، كما يجب الاهتمام بإتقان أداء المجموعة الكبيرة من التمارين المهارية الخاصة، وكذلك يزداد الاهتمام بتنمية مختلف أنواع السرعة وكذلك التوافق والمرونة.

1-9-1 الدورات التدريبية

1-9-1-1 الوحدة التدريبية

التي تهتمنا كثيرا خلال بناء وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وخاصة الوحدات التدريبية والدورات الصغرى والمتوسطة.

هي المؤشر الأكثر أهمية في التعامل مع مفردات التدريب بأسلوب علمي، إذ أنها هي الأداة الرئيسية المستخدمة في عملية التدريب.¹

¹ أمين خزعل عبد الله: تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2014، ص220.

1-1-9-1- أهداف وحدة التدريب

تحقق وحدة التدريب اليومية واحد أو أكثر من الأهداف الرئيسية وهي: الأهداف المهارية والبدنية والخطية والنفسية والمعرفية والأخلاقية، ومن الأفضل ألا تزيد أهداف وحدة التدريب اليومية من هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.¹

1-1-9-2- تكوين الوحدة التدريبية

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء هي:

- الجزء الإعدادي.

- الجزء الرئيسي.

- الجزء الختامي.

1-1-9-1- الجزء الإعدادي

*الإعداد العام

يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة الجسم وممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد.

*الإعداد الخاص

يهدف إلى إعداد الفرد للواجب الذي يقوم بممارسته، ويفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي 5/1 من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.²

1-1-9-2- الجزء الرئيسي

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية وأكبرها حيث يشكل 3/2 زمن الوحدة، وهو أيضا

يتكون من:

*الجزء التعليمي

يتم فيه التعامل مع هدف الوحدة التدريبية من خلال عملية الشرح والعرض.

*الجزء التطبيقي

يتم فيه تطبيق ما يتم في الجزء الأول إما بالنسبة للتمرينات التي تعطى في هذا القسم وتسلسلها، مراعين في ذلك مختلف المبادئ كمدى التدرج والتسلسل.

¹ نوال مهدي لعبيدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2001، ص210-211.

² عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي الكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص283-284.

1-9-1-2-3- الجزء الختامي

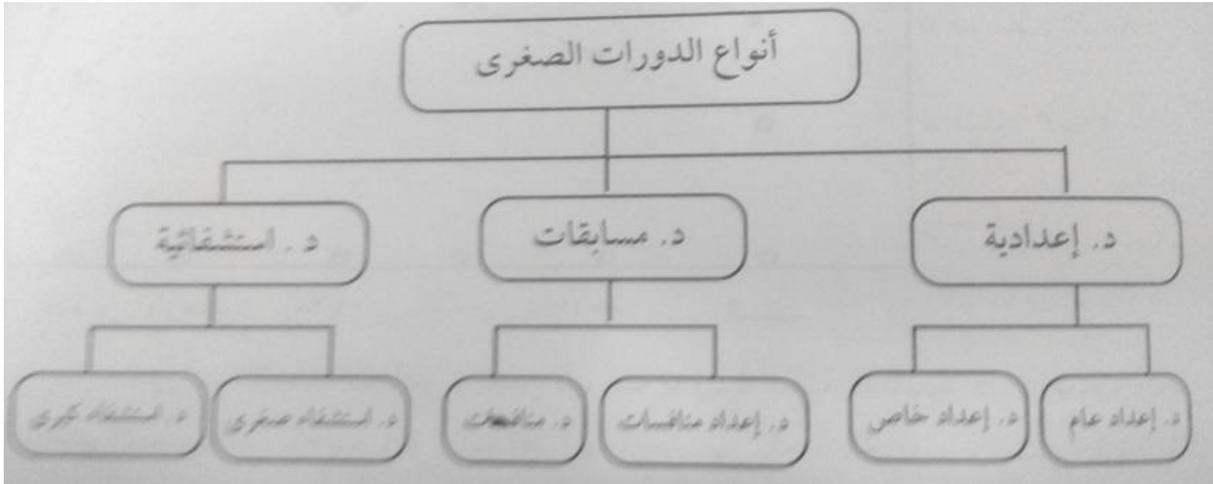
يهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة عودة الأجهزة والأعضاء الداخلية إلى وضعها الطبيعي.¹

1-9-2- الدورة التدريبية الصغرى

تتكون من عدة جرعات تدريبية مختلفة في تشكيلها وترتيب جرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفيزيولوجية في مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي والوقت المخصص لها، غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من (4-5 إلى 10-15 يوما)، وفي بعض الأحيان نادرا تستخدم دورة صغرى من يومين فقط، وبعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبيا، غير أن أكثرها استخداما هي الأسبوعية.²

1-9-2-1- أنواع الدورات التدريبية الصغرى

يمكن تقسيمها من خلال الموسم التدريبي إلى:



شكل رقم 1: يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى

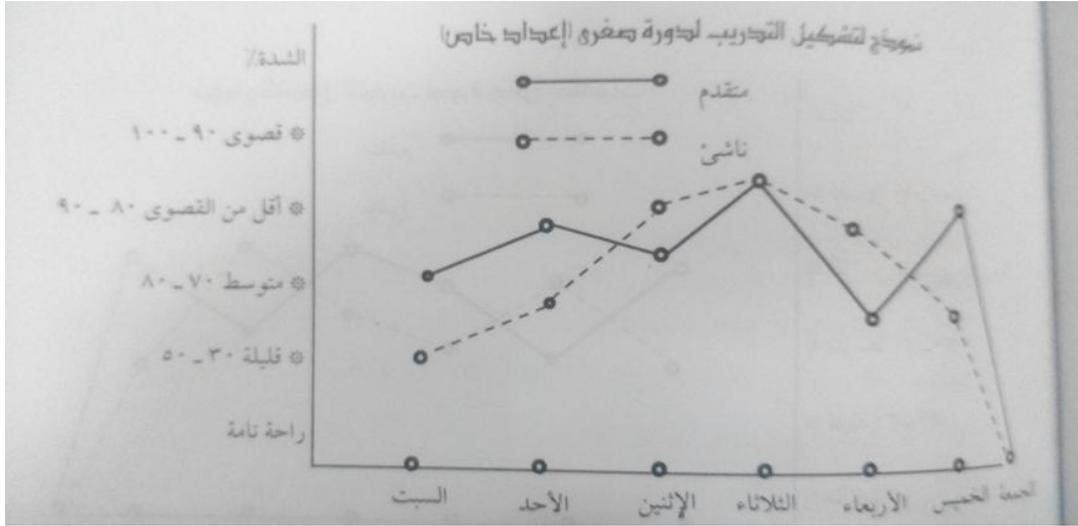
*دورة الإعداد

تمثل أهمية كبيرة عند تخطيط وتشكيل حمل التدريب والذي يتبع في تشكيله الدورات التدريبية الكبرى السنوية أو الدورات المتوسطة الموسمية، ولذلك نجدها متطلبة بصورة كبيرة في موسم للإعداد العام

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص85.

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2012، ص270.

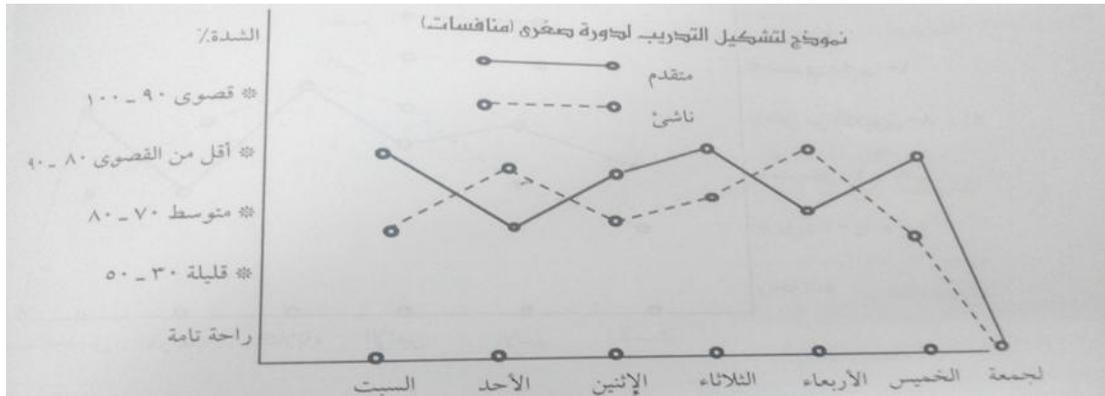
وتسمى بدورة الإعداد العام، بالإضافة إلى أهميتها أيضا في المسابقات الإعدادية والرئيسية التي تسمى بدورات الإعداد الخاص.



شكل رقم 2: يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغيرة إعداد خاص

*دورة المسابقات (المنافسات)

تختلف من فعالية رياضية لأخرى في تشكيلها، حيث ترتبط بشكل رئيسي مع البرنامج الزمني الخاص بتلك الفعاليات ونظام وقواعد المسابقات، وتنقسم هذه الدورات إلى دورات الإعداد للمنافسات ودورات منافسة خاصة.¹



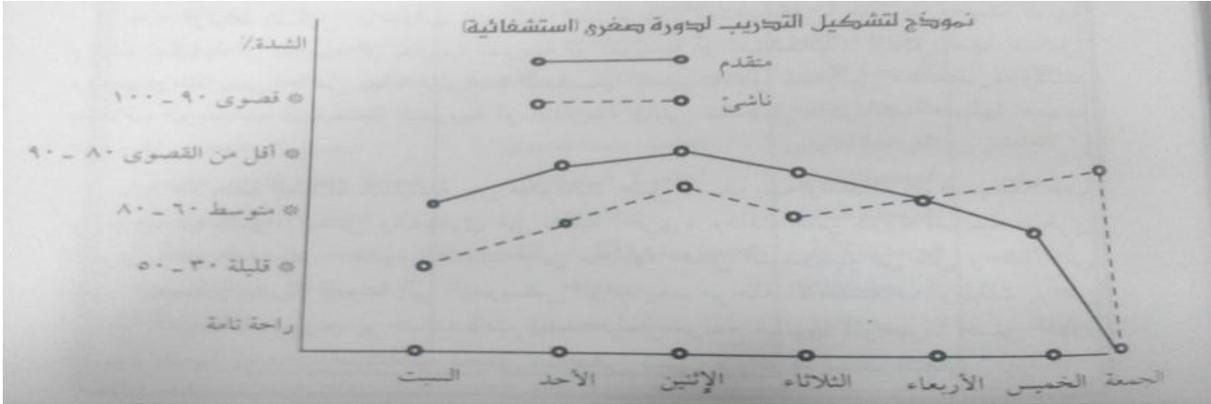
شكل رقم 3: يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغيرة منافسات

*دورة إستعادة الشفاء

تمثل تلك الدورات أهمية فيزيولوجية ذات تأثير كبير على تقدم مستوى اللاعب، فهي بمثابة دورات علاجية وتكيف بين متطلبات التدريب والحالة الوظيفية للاعب، وعادة ما تستخدم بعد أداء اللاعب دورات

¹ بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2007، ص 341-343.

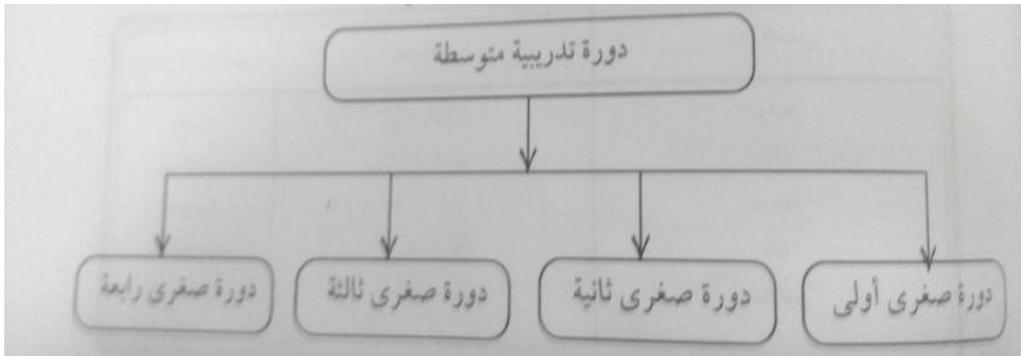
ذات طابع خاص تنافسي وبشدة عالية أو بعد انتهاء الموسم التدريبي السنوي، وتنقسم إلى دورة راحة إيجابية نشطة صغرى ودورة راحة إيجابية نشطة كبرى.¹



شكل رقم 4: يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغرى استشفائية

1-9-3- الدورات التدريبية المتوسطة

تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي وهو عادة ما يتكون من دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين (2-6) دورات، ويختلف هذا العدد تبعاً لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي، وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر وهذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيتها مع الإيقاع الطبيعي الشهري للإنسان بناءً على الاعتقاد بأن حيوية الإنسان ونشاطه البدني يأخذ شكلاً موجياً ما بين الارتفاع والانخفاض، وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوماً تقريباً، وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية لدى الرياضات، ويقوم تشكيل الدورة المتوسطة على بعض الأسس الفيزيولوجية التي لا تختلف كثيراً عنها بالنسبة للدورة الصغرى.²



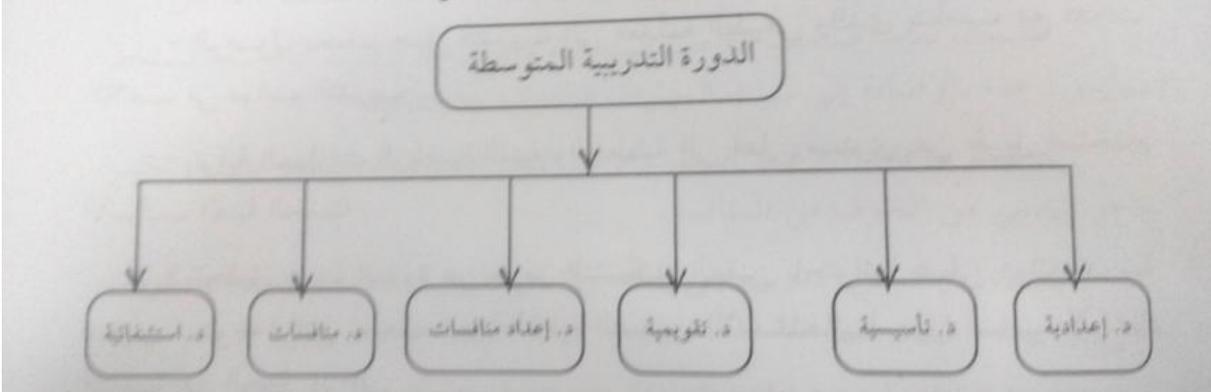
شكل رقم 5: يوضح نموذج لدورة تدريبية متوسطة

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث التخطيط التطبيق والقيادة، مرجع سابق، ص 86.

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، مرجع سابق، ص 280.

1-3-9-1 أشكال الدورات المتوسطة

يمكن تقسيم الدورات المتوسطة إلى ما يلي:¹



شكل رقم 6: يوضح نموذج لأشكال الدورات التدريبية

*الدورة الإعدادية

تتشكل عادة من دورتين إلى 3 دورات إعداد صغرى تستخدم في الحالات التالية:

- عند بدء إعداد اللاعب في موسم الإعداد العام.
- عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد الإصابة.

*الدورة التأسيسية

تتشكل من (4-6) دورات صغرى ويمكن تلخيص مهامها في:

- الوصول بحجم التدريب إلى معدله الطبيعي.
- ترقية المهارات الرياضية الفنية والخططية.

*الدورة التقويمية

تتواجد قبل دورات الإعداد للمنافسة للوقوف على مستوى اللاعب حتى تظهر نقاط الضعف عنده، وبذلك يمكن تشكل الدورة التقويمية المتوسطة، بحيث تحتوي على دورتين أساسيتين تدريبيتين صغيرتين ودورة منافسة تقويمية صغيرة تتبعها دورة صغيرة إستشفائية للوقوف على حالة اللاعب.

*دورة الإعداد للمنافسات

تعتبر دورة إعدادية مباشرة لموسم المنافسات أو منافسة خاصة.

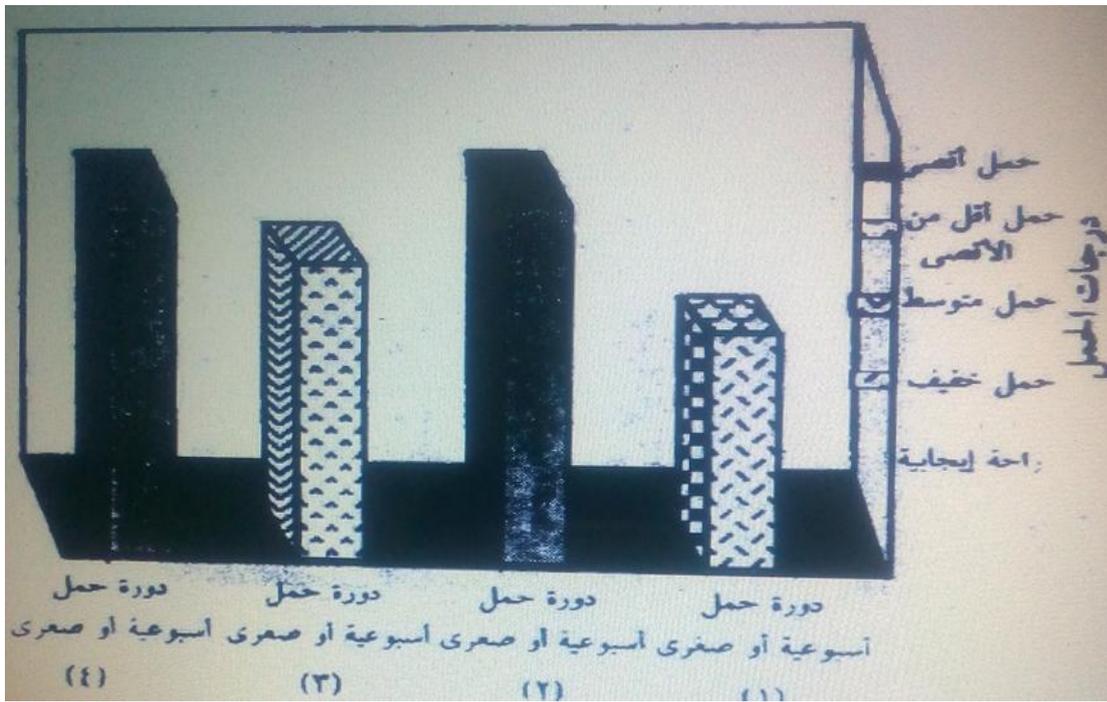
¹ بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، 351-353.

*دورة المنافسات

تختلف الدورات الخاصة للألعاب من الدورات السابقة عن المسابقات الفردية من حيث طول فترة المنافسات، والتي تتراوح بالنسبة للألعاب الفردية في حدود (2-3) دورات، أما بالنسبة للألعاب الجماعية كالكرة الطائرة فتتوقف على عدد الدورات على طول فترة المنافسة.

*الدورة الإستشفائية

يتوقف تشكيل تلك الدورات على أنماط اللاعبين في مدى تقبلهم للتدريب.



شكل رقم 7: نموذج لتشكيل دورة حمل متوسطة تتكون من دورات حمل أسبوعية (صغرى)

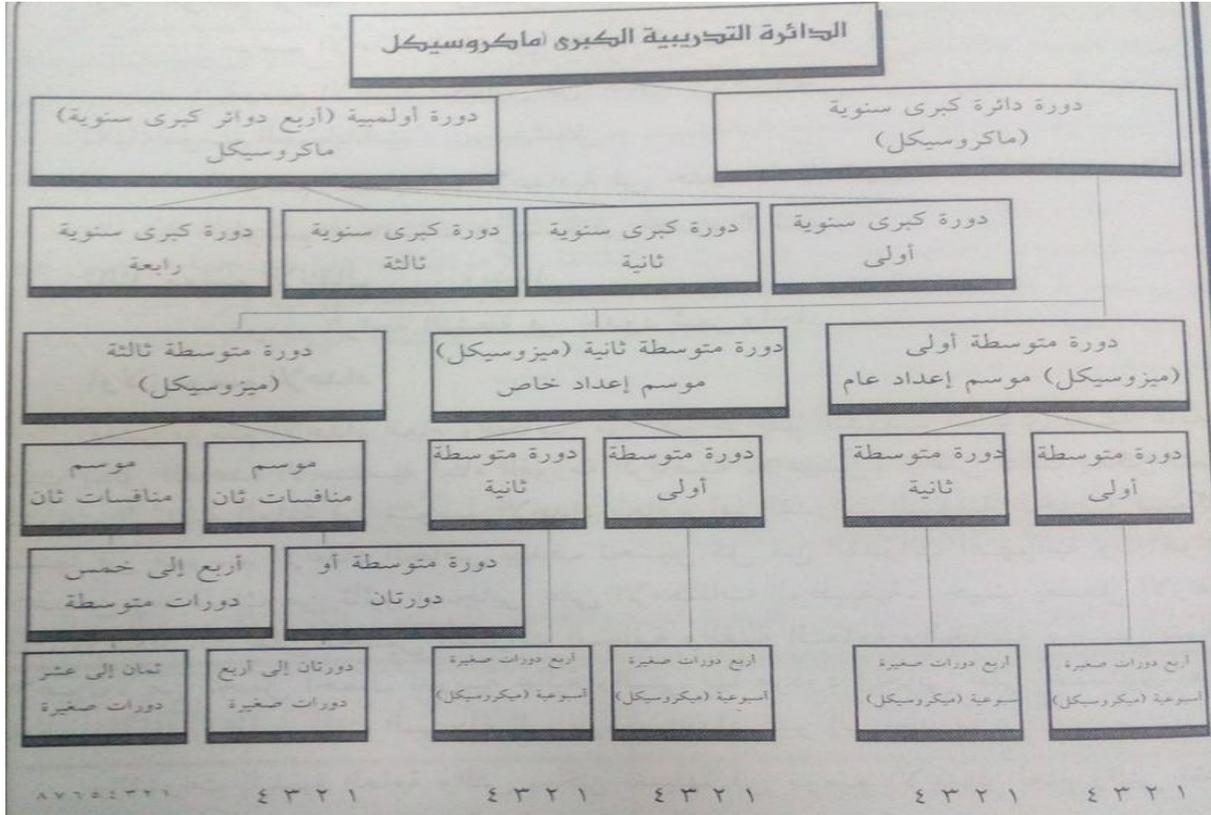
1

1-9-4-الدورة التدريبية الكبرى

يقصد بها الموسم التدريبي وتتكون من مجموعة دورات الحمل المتوسطة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طول العام الذي يعتبر جزءا ضمن خطة الإعداد طويل المدى، والتي تمتد إلى عدة سنوات، ونظرا لزيادة حجم عدد المنافسات والبطولات الهامة خلال العام الواحد، فقد يتطلب الأمر تنفيذ

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة، مرجع سابق، ص 86.

عدة دورات كبرى خلال السنة الواحدة، ولذلك أصبح هناك ما يسمى بالدورة الواحدة وهناك السنة ذات الموسمين ثم الثلاث مواسم...¹



شكل رقم 8: يمثل نموذج الدورة تدريبية كبرى

1-4-9-1- أنواع الدورات التدريبية الكبرى

*الدورة التدريبية الكبرى ذات الموسم الواحد

يعتبر (رابا) في تقسيمه للدورة التدريبية ذات الموسم الواحد على نظرية (ماتقياف) حيث قسم السنة

التدريبية إلى 3 أقسام رئيسية كما يلي:²

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، مرجع سابق، ص 286.

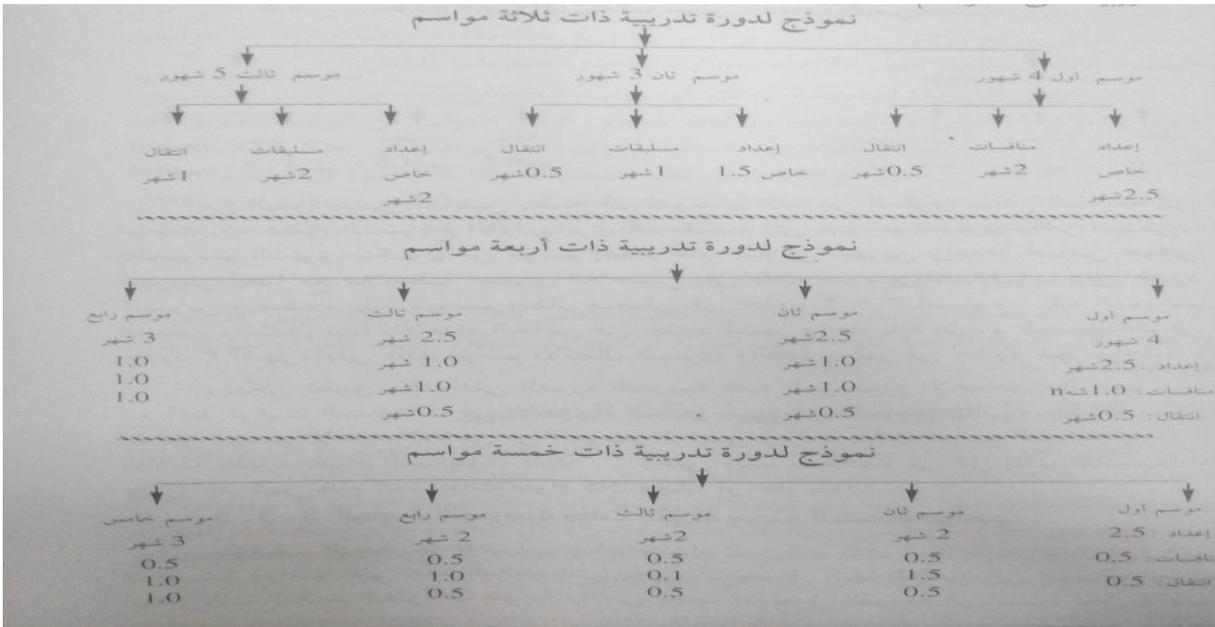
² بسطوني أحمد: أسس التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 355.



شكل رقم 9: يمثل نموذج لدورة تدريبية ذات موسم واحد

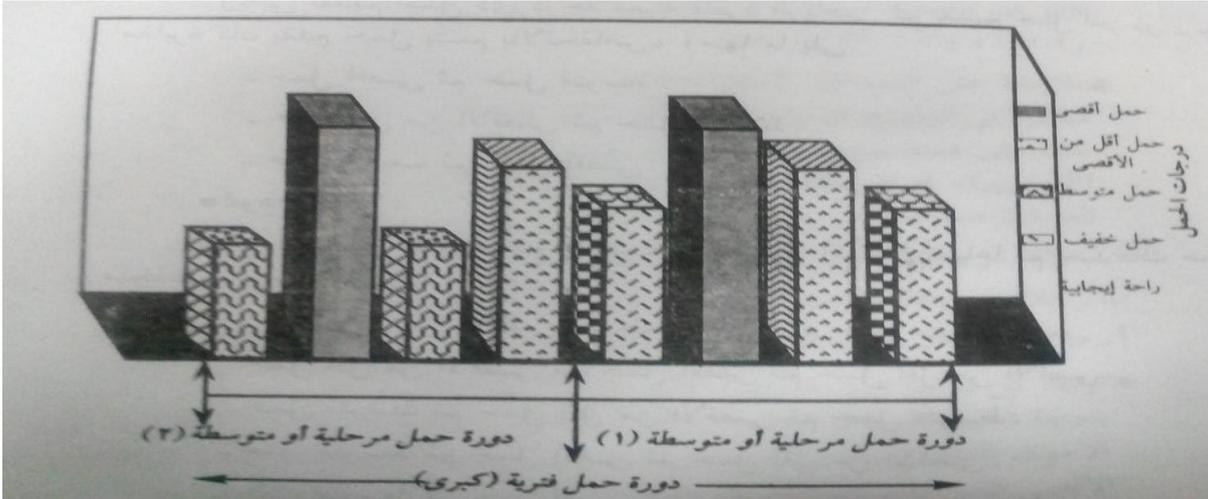
*الدورة التدريبية ذات الثلاث حتى الخمس مواسم

ويتوقف التخطيط للتدريب فيها على عدد القمم التي يجب أن يصل إليها اللاعب في السنة، حيث تمثل تلك القمم البطولات الهامة والتي يجب أن تصل الفورمة الرياضية لكل لاعب فيها إلى أعلى مستوى ممكن.¹



شكل رقم 10: يمثل نموذج لدورة تدريبية ذات الثلاث حتى الخمس مواسم

¹ بسطوني أحمد: المرجع السابق، ص 364-366.



شكل رقم 11: نموذج لتشكيل دورة حمل كبرى تتكون من دورتي حمل أسبوعيتين

1

10-1- طرق التدريب

10-1-1- تعريف طريقة التدريب

عبارة عن إجراء يتم وفق خطة موجهة أساسا لتحقيق هدف وطبقا لذلك فطرق التدريب عبارة عن إجراء مخطط موجه لتحقيق أهداف تربوية عامة أو خاصة، ويمكن تعريف طريقة التدريب على انها ترتيب منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة القوانين والمبادئ العلمية لعملية التدريب.²

10-1-2- طريقة التدريب المستمر

تعرف بأنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا، وتتميز هذه الطريقة بالإستمرار بالحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تتخللها فترات راحة، ويتم أداء هذه الطريقة التدريبية بدرجات وأساليب بشدة مختلفة على وفق الأهداف التدريبية المنتقاة وخصوصية اللعبة.

10-1-2-1- أهدافها

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير القدرات الهوائية، ومن أهمها الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين، كما تهدف إلى تنمية وتطوير التحمل العام (الدوري التنفسي) والتحمل الخاص في بعض الأحيان.³

10-1-2-2- مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر

- تكون شدة أداء التمرينات من 40 - 60%.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 87.

² صبحي قبلان: كرة اليد مهارات تدريبات مهارات، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2012، ص 96.

³ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 268.

- تكون عدد مرات تكرار التمرين كبيرة جدا.

- مدة الراحة: لا توجد مدة للراحة.

- عدد مرات التكرار: قليلا إذا كان الأداء مستمر لفترة طويلة والعكس.

- زمن الأداء: من 30 إلى 90 د.¹

1-10-3- طريقة التدريب الفتري

1-10-3-1- تعريفها

طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبدل الجهد والراحة، ويرجع بنية هذا الإسم إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه.²

1-10-3-2- أقسامه

*التدريب الفتري منخفض الشدة: من أهم مميزاتها:

- شدة التمرينات: تكون متوسطة تصل في تمرينات الجري (60-80 %) من أقصى مستوى اللاعب.

- حجم التمرينات: يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من (20-30 مرة) تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10مرات لثلاث مجموعات وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين (14-90 ثا) تقريبا بالنسبة للجري، وما بين (15-30 ثا) بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل الجسم نفسه.

- فترات الراحة البينية: يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي، وتهدف هذه الطريقة إلى:

- تنمية المطاولة العامة والمطاولة الخاصة.

- تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للريئتين وسعة القلب.

- زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين O_2 .

- تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.³

*التدريب الفتري مرتفع الشدة

من أهم مميزاتها:

¹ أحمد عربي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مرجع سابق، ص41-42.

² مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص269.

³ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار المهدي، مصر، ط1، 2002، ص326-327.

- شدة التمرينات: تصل في تمرينات الجري من (80-95%) من أقصى مستوى للفرد، وتصل تمرينات القوة باستخدام الأثقال الإضافية إلى (75%) من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات، وتمرينات القوة من (8-10) مرات.
- فترات الراحة البينية: تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من الحالة الطبيعية مثل تمرينات الاسترخاء، وتهدف هذه الطريقة إلى:
- تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة اقصى.
- تساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين O_2 .¹

1-10-4- طريقة التدريب الدائري

- إبتكر هذا النوع من التدريب (مورجان وأديسون) بجامعة ليدز بإنجلترا للتلاميذ والطلاب بغرض إكتساب اللياقة البدنية بصفة عامة، ومحاولة جذبهم لممارسة النشاط الرياضي، وتطور مثل هذا النوع من التدريب نتيجة تجارب قام بها كثير من العلماء أمثال (كوخ وشوش)، والتدريب الدائري هو أسلوب للبناء والإعداد البدني يتضمن تكرار تمرينات متقدمة فوق مقدرة اللاعب خلال حدود زمنية، ومن مميزات هذه الطريقة:
- تهدف إلى التنمية العضلية وتحسين القدرة الوظيفية.
- يطبق فيه بطء وزيادة الحمل.
- يساعد في الاقتصاد في الوقت والقياس الذاتي المباشر لمستوى التقدم.²
- يؤكد (إبراهيم شحاتة) على أن التدريب الدائري يسهم بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية القوة، التحمل، السرعة، بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة كتحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.³

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص74-75.

² مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص269.

³ نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة، مرجع سابق، ص156.

إن الرياضي ينتقل بشكل دائري ويكون العمل بتحديد التمرين أو الواجب الذي يسمح بإختيار التأثير الفعال على مختلف أنظمة النشاط الحيوي للجسم والعضلات، ويكون الهدف الرئيسي من استخدام هذه الطريقة هو البلوغ سلفاً ولتحديد تأثير أوتفاعل النظام الأساسي للرياضي، وتنفذ هذه التمارين الواحدة تلو الأخرى والراحة يجب أن تكون بعد نهاية كل دائرة التدريبية.¹

1-10-5- طريقة التدريب التكراري

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع التدريب إلى تطوير السرعة الإنتقالية والقوة العضلى والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.²

تطرقنا في الدراسة إلى استخدام إحدى طرق التدريب الرياضي ألا وهي طريقة التدريب التكراري.

1-10-5-1- التأثير الفيسيولوجي للطريقة التكرارية

إن العمل بالتدريب التكراري يكون بشدة قصوى وهذه الشدة ستؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي إضافة إلى أن اللاعب سيعمل بدين أكسيجيني ، إذ أن مقدار استهلاك الأكسجين أثناء الأداء يرتبط بدرجة شدة الحمل، حيث يزداد إمداد القلب بالدم والأكسجين أثناء العمل العضلي عن طريق سريان الدم في الشرايين، حيث يتغير فرق الأكسجين الشرياني الوريدي بدرجة قليلة أثناء النشاط البدني، حيث هناك علاقة موجبة بين مقدار استهلاك الأكسجين والدفع القلبي فكلما زاد استهلاك الأكسجين (زيادة شدة الحمل البدني) يزداد الدفع القلبي، وهذا يرتبط بسعة الدم الأكسيجيني وسرعة سريان الدم في الجهاز الدوري، ولكي يمكن اللاعب أن يستمر في الأداء.³

1-10-5-2- خصائص طريقة التدريب التكراري

- شدة التمرينات: تتحدد شدة التمرينات في طريقة التدريب التكراري كالاتي:
- بالنسبة لتمرينات التحمل والسرعة تتراوح الشدة ما بين (90-100%) من أقصى شدة للاعب.
- بالنسبة لتمرينات القوة فتكون الشدة ما بين (80-100%) من أقصى شدة للاعب.⁴

¹ أنا سكارودوموفيا: الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، مصر ،2008، ص106.

² كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، دار وائل، عمان، 2004، ص 216

³ مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص279.

⁴ محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، دار ماهي الإسكندرية، مصر، ط1،

- **حجم التمرينات:** نتيجة إلى أن طريقة التدريب التكراري تعمل بالشدة القصوى فإن حجم التمرينات يكون أقل أي تكون التكرارات قليلة وتتراوح ما بين (3 إلى 6) تكرارات في التمرين الواحد.
- **فترات الراحة:** تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء مما يتطلب إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً طبقاً للشدة المستخدمة ومسافة وزمن تكرار الأداء، والتي تكون في تمرينات القوة ما بين 2 إلى 3 د وفي تمرينات السرعة قد تصل من (15 إلى 45 د).
- **زمن دوام التمرين:** يختلف زمن دوام التمرينات من تمرين لآخر كالاتي:
- بالنسبة للتمرين القصير باستمرار لحوالي 15(- 120ثا).
- بالنسبة لدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين (120ثا إلى 8 د).
- بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيتراوح ما بين (8 د- 15 د).

1-10-5-3-وصف الطريقة التكرارية

متطلبات المجهود	الفائدة من التدريب	الأمثلة
مجهود متقطع شدة عالية للمجهود: 80- 100% من إستطاعة الرياضي القصوى. حجم منخفض للمجهود: 5-1 مرات لتكرار التمرين في المجموعة الواحدة فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية	- تنمية كل القوة العظمى - القوة المميزة بالسرعة. - تضخم العضلات - تكبير مصادر الطاقة - تحسين التوافق العضلي العصبي	إذا كان الرياضي قادرا على رفع 80 كغ من وضعية الإستلقاء فيعادل: 100% = 80 كغ 95% = 76 كغ 90% = 72 كغ 85% = 68 كغ 80% = 64 كغ ومن ثم يكون على الرياضي تنفيذ البرنامج التالي: 64 × 5 كغ ثم 60 ثا للراحة 68 × 4 كغ ثم 120 ثا للراحة 72 × 3 كغ ثم 180 ثا للراحة 76 × 2 كغ ثم 240 ثا للراحة 80 × 1 كغ ثم 300 ثا للراحة

الجدول رقم (01): وصف الطريقة التكرارية

1-11-1-طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب التكراري

1-11-1-النموذج الأول

في هذا النموذج من التدريب الدائري باستخدام التدريب التكراري تكون عملية تثبيت عدد تكرارات التمرين بحدود 8 تكرارات فقط، وتكون الراحة في حدود 120 ثا مع تمرينات الإسترخاء والإطالة، وبذلك فإن هذا النموذج يتضمن تثبيت عدد التكرارات واستمرار في أداء التمرينات، ويكون الهدف هو تقليل زمن الأداء.

1-11-2-النموذج الثاني

في هذا النموذج تكون عملية تثبيت زمن الأداء لكل تمرين ويكون في حدود (10-15 ثا)، وتثبيت الشدة في كل حلقة بـ (50% ثم إلى 60% ثم إلى 70%...)، وتحدد فترات الراحة ما بين (90 - 180 ثا) مع تمارينات إطالة واسترخاء، وفي هذا النموذج يستخدم التدرج في زيادة التكرارات في حلقة إلى أخرى مع تحديد زمن الأداء المحدد من (10-15 ثا).

1-11-3-النموذج الثالث

في هذا النموذج ترتب التمارينات حسب أهميتها، وتكون فترات الراحة البينية ما بين (90-180 ثا)، وتستخدم تمارينات الإسترخاء والإطالة.¹

1-12-1-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

من أجل إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا ومتكاملا ومرتزا في عملية التدريب الرياضي، ومن أجل تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربعة جوانب ضرورية وهامة هي:

1-12-1-1-الإعداد البدني

يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط التخصصي.

1-12-2-1-الإعداد المهاري

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الرياضية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي الممارس، ومحاولة إتقانها واستخدامها بفعالية في المناسبات الرياضية.

1-12-3-1-الإعداد الخططي

يهدف على تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها واستخدامها بفعالية تحت نطاق الظروف والعوامل والمنافسات الرياضية.

1-12-4-1-الإعداد التربوي النفسي

يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وإتقانها، وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 331-332.

في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

وهذه الجوانب الأربعة لإعداد اللاعب الرياضي تؤثر كل منها في الجوانب الأخرى ويتأثر بها، وتعتبر من الأهمية بمكان للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.¹

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مرجع سابق، ص 58.

خلاصة

من خلال ما سبق يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة ومنظمة 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 تربيوي منظم، حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الإستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين إستجابات الجسم، ولهذا من خلال دراسة طريقة التدريب التكراري، توصلنا إلى أنها وسيلة جد مهمة لتحقيق بعض الأهداف من التدريب الرياضي، ولهذا يجب على المدرب أن يعرف كيف يوظفها في تدريبه.

الفصل الثاني:

تمهيد

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع إذا ما قورنت ببعض الألعاب الأخرى، حيث استطاعت أن تحرز مكانة في الصدارة في عدد كبير من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويجي في معظم دول العالم، ونظرا إلى أن الوصول باللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة، يستلزم تكوين اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة وممنهجة مع مراعاة مختلف متطلبات اللعبة، وتعد المتطلبات البدنية والمهارية هي الركيزة الأساسية في كرة القدم.

سننظر في هذا الفصل إلى المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم، حيث تحدثنا في المتطلبات البدنية عن الإعداد البدني وأنواعه والصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة، أما المتطلبات المهارية فتحدثنا عن الإعداد المهاري وكذا المهارات الأساسية في كرة القدم كالجري بالكرة، التمرير، ضرب الكرة، التصويب، المراوغة، مهارة السيطرة على الكرة، وكذلك مهارات حارس المرمى.

2-1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعمى في نظر اللاعبين والجمهور، نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (إدوارد الثاني) بتحريم لعب الكرة نظراً للإزعاج الكبير، كما استمرت هذه النظرة من طرف (إدوارد الثالث، ريدشارد الثاني، وهينري الخامس 1373-1453م).

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعبا لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناورات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5م، وسجل هدفين في المباراة، وفي تلك الفترة بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، حيث تم الإتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلل قانون (هاور Haour)، كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبريدج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول دورة أجريت في العالم كانت سنة 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام استخدام الصافرة.

في عام 1889م تأسس الإتحاد الدانماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريقاً محلياً وكانت رمية التماس بكلتى اليدين، وفي عام 1904م تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA، وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، دانمارك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأروغواي عام 1930م وفازت بها.¹

2-2- بعض التواريخ عن تطور كرة القدم

- 1845: وضع جامعة كامبريدج الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيليد).
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا وأسكتلندا.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضع مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

¹ موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، دط، 1999، ص 9.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأروغواي.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.¹
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية في منتيريال.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها المنتخب الفرنسي لأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظم تنظيمًا مزدوجًا للدورة بين اليابان وكوريا.²

2-3- كرة القدم في الجزائر

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت واكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ (عمر بن محمود) و(علي رايس) الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921 تم تأسيس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر)، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م.

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، الإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الإنضمام والتكامل لصد الإستعمار، فكانت كرة القدم أحد الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المستعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا لم تنقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى وتعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر وفريق أورلي من سانت أوجين (بولوغين حاليا)، وقد

¹ حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط4، دت، ص16.

² Alain Michel: football les systèmes de jeu, Edition chiron, Paris, 2^{ème} édition, 1998, p14.

اعتقل على إثرها العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وذلك لتجنب الأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين في الجزائر أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف سانت إيتيان، وسوخان، وكرمالي، زوبا، كريمو إيدير...، كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية.

وقد عرفت كرة القدم بعد الإستقلال مرحلة أخرى، حيث تأسس أول إتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان (محدد معوش) أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر 110000 يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.¹

2- 4- خصائص كرة القدم

*الضمير الجماعي

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

* النظام

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الإتصال المسموح بها مع الزملاء.

* العلاقات المتبادلة

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

*التنافس

بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان، وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل تلك العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صبغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الإحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

¹ لعامة شرف الدين: أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارتي التمرير والإستقبال في كرة القدم أشبال، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2018، ص43.

***التغيير**

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكثير والمتنوع في خطط اللعب وبناءها، وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

***الاستقرار**

مما يزيد الإهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطولا سنويا ومستمرًا، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

***الحرية**

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بالزملاء وبالعامل الجماعي، إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات، وهذا مرتبط بإمكانات وقدرات كل لاعب الفردية، إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم، وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا ممتعا.¹

2-5- المتطلبات البدنية الخاصة برياضي كرة القدم

2-5-1-المداومة

2-5-1-1-تعريف المداومة

هي قدرة الفرد الرياضي على إطالة الفترة التي يحتفظ بكفاءته البدنية، وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد مجهود أو مؤثرات خارجية طبيعية.² وعرفه (هارة): قدرة الأجهزة الحيوية للجسم على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط البدني الرياضي.

كما عرفه (كمال صالح): قدرة الفرد على القيام بعمل لمدة طويلة دون وقوع العبيء على الجهازين الدوري والنفسي.³

¹ زيدان وآخرون: الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرد الرياضي لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، 1995، ص46.

² أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، مصر، ط4، 1996، ص308.

³ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية للإعداد البدني وطرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997، ص70-72.

2-5-1-2- أنواع المداومة

أ- مداومة عامة (تحمل عام)

يقصد بها قدرة الفرد على إنجاز حمل بدني لفترة طويلة، يشترك فيه الكثير من مجموعات العضلية، حيث يلقي المتطلبات على الجهازين الدوري والتنفسي. كما يقصد بها التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه.

ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة، وكلما كان لدى اللاعب طاقة أوكسيجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الإستمرارية لأنها أكبر قدر من العمل.¹

ب- مداومة خاصة (تحمل خاص)

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الإستمرارية بأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف النشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400م عدو.²

2-5-1-3- أقسام المداومة

إن معظم الدراسات والبحوث العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي تشير إلى أنواع المداومة تختلف عن بعضها البعض، وذلك الإختلاف يكون حسب نوع وطبيعة النشاط التخصصي الممارس والتي تتمثل في:

أ- مداومة تحمل حسب إنتاج الطاقة

*مداومة لاهوائية لا حمضية

ويقصد بها كل الأنشطة الرياضية التي يستغرق زمن أداؤها وقتاً قصيراً ويدوم إنجازها (من 0-15 ثانية)، ويحدث هذا الأداء في غياب حمض اللبن.³

¹ مفتي إبراهيم حمادة: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1990، ص340.

² عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي الشامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص123.

³ بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص148.

***مداومة لاهوائية حمضية**

يقصد بها كل الأنشطة التي يستغرق زمن أداؤها وقتاً قصيراً، ويدوم إنجازها (من 15 ثانية إلى 2 دقائق)، حيث يحدث الأداء في وجود حمض اللبن.

***مداومة هوائية**

ترتبط المداومة الهوائية بالأنشطة الرياضية التي يستغرق زمن أداؤها أزماناً طويلة، وتشتمل على ثلاثة أنواع هي: مداومة هوائية ذات زمن قصير تكون (من 2 دقائق إلى 8 دقائق)، مداومة هوائية ذات زمن متوسط وتدوم (من 8 دقائق إلى 30 دقيقة) مداومة ذات زمن طويل تدوم (من 30 دقيقة فما فوق).¹

ب- مداومة حسب القدرات البدنية

***مداومة القوة**

هي عنصر رئيسي في مستوى كثير من الأنشطة الرياضية والتي يعتمد أداؤها على عنصر التحمل العضلي، ومداومة القوة تتكون من التحمل العضلي المتحرك والتحمل العضلي الثابت.²

***مداومة السرعة**

هي القابلية على العمل الخاص لفترة زمنية طويلة دون تغيير السرعة، كما يعرف أيضاً بالقدرة على مقاومة التعب عند أداء أعمال تدريبية بدرجة سريعة ابتداء من الشدة قبل القصوى حتى القصوى، فيغلب أثناء أداؤها اكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي.³

ج- مداومة حسب العضلات المشتركة

***مداومة موضعية:** يختص بالأداء أو العمل الذي يشترك فيه أقل من 1/3 من الحجم الكلي لعضلات الجسم.

***مداومة منطقة:** هذا النوع يشترك فيه من 1/3 إلى 2/3 من الحجم الكلي لعضلات الجسم.⁴

د- مداومة حسب الزمن

***تحمل ذو زمن قصير:** يحتاج فيها اللاعب أكثر من 11 ثانية حتى 2 دقائق دون الهبوط في المستوى.

***تحمل ذو الزمن المتوسط:** يختص بالأعمال التدريبية الذي يستمر أداؤها بين 2 دقائق إلى 8 دقائق.

¹ هاشم ياسر حسن: التطبيقات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، ط1، 2011، ص14.

² قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط1، 1998، ص469.

³ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي الشامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص214.

⁴ بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص123-124.

*تحمل الأزمنة الطويلة: ويختص هذا النوع بالأحمال التدريبية التي يقوم بأداءها الرياضي في زمن طويل يدوم أكثر من 8 دقائق.¹

2-5-2- القوة العضلية

تعتبر القوة العضلية المكون الرئيسي لعناصر اللياقة البدنية، عموماً ترتبط القوة العضلية بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى مكونة مايسمى بالصفات المركبة حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة، وتدعى الصفة المركبة هنا بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك تربط بالمداومة وتسمى مداومة القوة.² وعرفها (هارة): أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.³

وتعني أيضاً مقدرة عضلات اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة التي تواجهها تلك العضلات، ففي رياضة كرة القدم يتطلب على أداء القوة شكل أساسي وبأنواعها المختلفة كالتصويب، الصراعات الثنائية، رمية التماس، القفز...إلخ.

2-5-2-1- أنواع القوة العضلية

أ- القوة القصوى

تعني أكبر قوة تستطيع عضلة اللاعب توليدها من خلال أقصى إنقباض.⁴

ب- تحمل القوة

تعرف بأنها مقدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعة العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة.

وعرفها (هارة): القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بعمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته.⁵

¹ قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 122- 123.

² جمال صبري فرج: الإعداد البدني للاعب كرة السلة، دار دجلة، العراق، ط1، 2008، ص13.

³ قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الأردن، ط1، 1998، ص90.

⁴ مفتي إبراهيم حمادة: حمل القوة والمهارات الأساسية في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2014، ص19.

⁵ بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص199.

ج- القوة المميزة بالسرعة

تعرف بانها قدرة اللاعب في التغلب على مقاومة انقباضات عضلية سريعة.¹

إن القوة المميزة بالسرعة واحدة من أشكال القوة العضلية التي ينظر إليها مكونة من عنصري القوة والسرعة، فهي عبارة على قدرة جادة من دمج هذين العنصرين، ومن خلال ذلك يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة أنها قدرة الجهازين العضلي والعصبي للتغلب على مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض ممكن.²

2-5-3- السرعة

2-5-3-1- تعريف السرعة

تعرف على أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، ويعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفيزيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل ما بين حالة الانقباض العضلي، وحالة الإسترخاء العضلي.³

ومصطلح السرعة في المجال الرياضي يعني تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ومسافة ممكنة، حيث ترتبط بتأثير الجهاز العصبي من جهة وتأثير الألياف العضلية من جهة أخرى.⁴

2-5-3-2- أنواع السرعة

أ- السرعة الإنتقالية

ويقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم واكتساب مسافة معينة يعبر عنها (هارة Harra) بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.⁵

¹ ريان خريبط: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي، مكتوب نون للتحفيز الطباعي، بغداد، دط، 1995، ص549.

² بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص119.

³ ناجي المفضي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012، ص245.

⁴ إبراهيم أحمد سلامة: المدخل لقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط1، 2000، ص115.

⁵ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2001، ص65.

ب- سرعة رد الفعل

ويعبر عنها الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معين معروف من قبل، وبين الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة والجري.¹

ج- سرعة الأداء الحركي

وتعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، ومن أمثلة ذلك الحركات المركبة للسيطرة على الكرة المرتبطة بتمريرة في أقل زمن ممكن.²

2-4-5- المرونة

2-4-5-1- تعريف المرونة

هي أكبر مدى حركي يصل إليه المفصل أو مجموعة مفاصل، وهي تتأثر بخاصية الأنسجة الناعمة مثل قابلية امتطاط العضلات والأوتار والأربطة المتصلة بالمفصل المعني، وكذلك ترتبط بنوع العظام والتراكيب العظمية المكونة للمفصل.³

يعرفها (هارة) على أنها إمكانية الفرد على أداء الحركية بأكبر مدى ممكن، أما (يوسف الشيخ) فيعرفها على أنها خاصية المادة التي بها يستطيع أن يسترجع التغير الحادث في شكلها أو حجمها أو حالتها الأصلية إذا ما زال المؤثر الذي أحدث فيها التغير.⁴

3-4-5-2- أنواع المرونة

* المرونة العامة: هي عبارة عن المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة.

* المرونة الخاصة: المدى التي تصل إلى المفاصل المشتركة في الحركة فقط.

* المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

* المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.⁵

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 203.

² كمال جمال الربطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، مرجع سابق، ص 9.

³ جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، ط 1، 2012، ص 212.

⁴ بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 221-222.

⁵ حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة والمرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 1، 2012، ص 20.

*المرونة الثابتة: مقدرة الرياضي على أداء الحركات على المدى الكامل للمفصل من الثبات في هذا الموضوع.¹

2-5-5- الرشاقة

2-5-5-1- تعريف الرشاقة

يعرفها (أحمد خاطر وعلي البيك): أنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وكذلك القدرة على استخدام المهارة وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة، والقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً للموقف بسرعة.

ويعرفها (كلارك): مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الإتجاه، ويعرفها كذلك (إبراهيم سلامة): القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة.²

2-6- المتطلبات المهارية في كرة القدم

2-6-1- الإعداد المهاري

يعني الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها، وذلك حسب النشاط الممارس.

ويقصد به أيضاً كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي الظروف.³

2-6-1-1- مراحل الإعداد المهاري

فمن الواجب على المدرب أثناء عملية إعداد الفريق أو اللاعب مهارياً وخاصة مدرب المراحل العمرية الصغرى (الأصاغر والناشئين) أن يمر أثناء مرحلة بدء تعليمه للمهارات الأساسية إلى غاية إتقانها، وتمر بثلاث مراحل أساسية:

1-مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية.

2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية.

3-مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة الأساسية.

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، مرجع سابق، ص245.

² بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص256-257.

³ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص103.

إن هذه المراحل الثلاثة متداخلة مع بعضها البعض، حيث لا يوجد فروق واضحة بينها ومن شرحنا لها كل على حدة سيتبين ذلك.¹

2-6-1-1-1-1-مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية

إن تعرف اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساساً على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج ومشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة، حيث إنه كلما توافرت الخبرة السابقة إرتقت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع.

ويعتبر التقديم السمعي البصري للمباراة المتعلمة من أهم العناصر المؤثرة في تحقيق هدف المرحلة، وتوضح أهمية هذه المرحلة في تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها، وكذلك تهدف اكتساب الرياضي مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي البصري والحركي للحركة، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.² وذلك يشتمل على:

*الوسائل السمعية

- يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين واستخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة.
- التأكد من أنه في استطاعة جميع اللاعبين الاستماع للشرح.
- يجب أن تبدأ عملية التعليم بالتقديم اللفظي الذي يتناول هدف الحركة والوصف الجماعي بصورة مختصرة.³

*الوسائل البصرية

- يجب تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في الرياضات التكتيكية التي تتصف مهاراتها بالتركيب والتعقيد.
- كما يستطيع اللاعب أن يأخذ فكرة عامة للشكل العام للحركة وعن سلاسل الأداء وعن التنسيق بين مراحل الحركة.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، دط، 1994، ص21.

² مفتي إبراهيم حمادة: المرجع نفسه، ص22.

³ موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن، ط1، 2008، ص42.

- وعلى المدرب في حالة عدم أداءه للنموذج أو عدم توافر وسائل بصرية أن يختار لاعبا ممتازا ليقوم بأداء المهارة كي يوفر النموذج لباقي اللاعبين وعليه أن يقوم بالتعليق أثناء الأداء وبعده.

إنه من الضروري في هذه المرحلة أداء المهارة يكون بدون الكرة، وهذا في بعض المهارات مثل الضربات وبعض أنواع الخدع ورمية التماس أو ضربات الكرة بالرأس، لكن على المدرب تبسيط المواقف التعليمية.¹

ويجب على المدرب عند أداء المهارة بالكرة يفضل أن تكون هذه الأخيرة ثابتة أولا في الضربات، كما يكون الجري بطيئا عند تعلم الجري بالكرة، وبذلك يساعد بسهولة على سير وبناء أول درجات التوافق بالنسبة لأجزاء الجسم المشتركة في أداء الحركة، ثم بعد ذلك تكون الحركة بالأداء الأسرع، كما يفضل في هذه المرحلة التكرار في أداء المهارات، ذلك حسب خصائص كل فئة عمرية.²

إن أداء اللاعب للمهارة يجب أن يكرر عدة مرات وأن يكون تكرارها مناسباً وألا يتم ذلك في اليوم الأول لتعلم المهارة، بل تكرارها في الأيام التالية طبقاً للبرنامج الموضوع حيث لا يضطر الناشئ أو اللاعب المبتدئ إلى التركيز بدرجات كبيرة لفترة طويلة، ويجب أن نؤكد على الدور الذي تلعبه الوسائل التعليمية من صور وفيديوهات في شرح المهارة وأيضا الرسومات والصور المتسلسلة.³

2-6-1-1-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد

وتكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي:

- يمكن استعمال مختلف الوسائل المعنية على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

- تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة أداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

- تحتل عملية إصلاح الأخطاء دورا هاما من خلال عملية التدريب على الحركة.⁴

¹ موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، المرجع السابق، 43.

² مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص105.

³ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في كرة القدم، مرجع سابق، ص129.

⁴ موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، مرجع سابق، ص44.

2-6-1-1-3-مرحلة الوصول إلى الآلية

الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية، وذلك من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء وجود منافس أو أكثر، وهذا سواء في المباريات التجريبية والرسمية.¹

2-6-2-المهارات الأساسية في كرة القدم

2-6-2-1-أهمية المهارة في كرة القدم

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة، وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه المهارات المختلفة لهذه اللعبة، ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المعقدة المحيطة بأدائها، وتعد المهارة حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية والذهنية في بناء اللاعب المتكامل.

يشير (محمد حسن علاوي) إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الأعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعاً لنوع النشاط الذي يتخصص فيه، وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.²

وقد أشار (موفق أسعد محمود 2007): "تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة، ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات".³

2-6-2-2-خصائص المهارة في كرة القدم

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، من جملة الخصائص نذكر منها مايلي:

¹ ظافر منصور: تحليل الأداء الفني في كرة القدم، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2010.

² خيرى زكرياء، طلحة زكرياء: أثر تنمية السرعة على تطوير أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الأكبر، مذكرة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2014.

³ موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن، 2007، ص42.

2-6-2-2-1- الخصائص التقنية

وتتمثل هذه الخصائص في:

أ-التعدد

تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

ب-التنوع

إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ماعدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كلى القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

2-6-2-2-2- الخصائص النفسية

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات السريعة التي تحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع زملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور.¹

ويشير كذلك (مكارم حلمي وآخرون 2000): "أن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دورا مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة."²

2-6-2-3-أنواع المهارات في كرة القدم

وتنقسم إلى ثلاثة أقسام: مهارات هجومية (الجري والتحكم في الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التمويه والخداع بالكرة، السيطرة على الكرة، التصويب).

مهارات دفاعية (مهاجمة الكرة، قطع الكرة) ومهارات حارس المرمى.³

¹ إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، دط، 2001، ص16.

² مكارم حلمي وآخرون: موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 2000، ص125.

³ موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، مرجع سابق، ص44.

2-6-2-3-1- مهارة الجري بالكرة (الدرجة)

يرى (مفتي إبراهيم) بان مصطلح الجري بالكرة تعني التحرك بها السيطرة عليها في اتجاه مرمى المنافس والجري بالكرة بفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس أثناء المباراة، وخلال امتلاك اللاعب الكرة يكون واجب عليه في الكثير من الأحيان المنافس التحرك بها في اتجاه مرمى للتهديف عليه، أو قد يكون هدف التحرك بها حتى يظهر له زميل كما في حالة مراقبة المنافس لجميع لاعبي فريقه.¹

أ-الهدف من الجري بالكرة

وتتمثل فيما يلي:

- إجتياز الدفاع لتوفير الفرصة للتهديف أو أداء المناورة.
- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الإستفادة منها في الهجوم.

- تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.

- التخلص والهروب من الخصم بواسطة الدرجة.

- إعطاء فرصة للزملاء للتحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب.²

ب- شروط أداء الجري بالكرة (الدرجة)

- النظر إلى الكرة عند لمسها القدم.

- إحناء الجسم إلى الأمام قليلا.

- توزيع النظر بين الساحة واللاعبين.

- يكون جسم اللاعب بين الكرة والخصم أثناء المزاحمة من قبل الخصم.

- يستحسن الدرجة بالقدم البعيدة عن الخصم.

- يستحسن الدرجة بالقدمين.

- المحافظة على بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب بالرغم من تغير سرعة حركته.

- التوافق بين سرعة الركض والدرجة.³

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص131.

² موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، مرجع سابق، ص114.

³ موفق أسعد محمود: المرجع نفسه، ص114.

ج-أنواع الجري بالكرة

يتم الجري بالكرة بطرق ثلاث إما الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم، أو الجزء الداخلي منه، أو بوجه القدم.¹

*الجري بالكرة بخارج القدم

تعتبر من أكثر الأساليب المستخدمة في التحرك بالكرة من خصائص أسلوبها أن اللاعب يمكن حجب الكرة عن المنافس نظرا لأن الجسم في هذه الحالة يمكن أن يكون حائلا بينه وبين منافسه، وإضافة إلى أن الأداء المهاري للحركة يكون أسهل.

-النقاط الفنية لأداء الجري بالكرة بخارج القدم

- تتحرك القدم التي ستدفع الكرة من الخلف إلى الأمام، على أن يدور بين القدم قليلا إلى الداخل.
- دفع الكرة دفعا خفيفا بخارج القدم حتى لا تبتعد عنه.
- رفع الرأس بعد دفع الكرة للنظر إلى الأمام لإمكانية اللاعب مراقبة كل ما يجري في الملعب من أحداث.

- إنحناء الجسم إلى الأمام قليلا.

- يستحسن الدرجة بالقدمين.

- التوافق بين سرعة الجري والدرجة.

- المحافظة على بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب.²

*الجري بالكرة بداخل القدم

من مميزات الجري بالكرة بداخل القدم أن اللاعب يستطيع المحافظة على بقاء الكرة بين قدميه خلال التحرك.

-النقاط الفنية لأداء مهارة الجري بالكرة بداخل القدم

- على اللاعب ان يحرك القدم التي سوف تدفع الكرة من الخلف على الأمام على أن يدوس بين القدم للخارج قليلا لمواجهة الكرة.
- دفع الكرة دفعا خفيفا بداخل القدم حتى لا تبتعد عنه.

¹ Luis Jean: foot passion de la plaisir par le jeu, édition amphora, paris, 1991, p134.

² موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، مرجع سابق، ص114.

- رفع الرأس على قدر مناسب بعد دفع الكرة لمعرفة الأحداث التي تحصل حوله في الملعب.¹

*الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

يلجأ اللاعب إلى استخدام هذا النوع من الدرجة للانتقال السريع بالكرة ويخط مستقيم باتجاه حركة الكرة، وعلى اللاعب أن يكون حذرا في ضرب الكرة أمامه لأن دفع الكرة بقوة أكثر من اللازم سيؤدي إلى رفعها مسافة بعيدة وبالتالي تعطي الفرصة للاعب الخصم لقطع الكرة.²

2-6-2-3-2-التمرير

يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية استخداما في كرة القدم، حيث تستخدم هذه المهارة وبكثرة في المباريات والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم.

تتدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الأساسية استخداما في كرة القدم، إذ تجتمع بين العمل الجماعي والفردية، لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية لذلك نجد أن التمرير واستقبال الكرة بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية.³

وهذا ما أكده (إبراهيم 1994) لأن التمرير يعد الأكثر استخداما طوال زمن اللعب فأكثر من (80%) من الحالات التي يحصل فيها اللاعبين على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير.⁴

وتعتبر مهارة التمرير هي العنصر الجوهرى للعب الجماعي في كرة القدم والتمرير بأنواعه يسمع للفريق بحياسة الكرة لفترات أطول وإيجاد الثغرات في دفاع الفريق الخصم.⁵

أ-أساليب أداء مهارة التمرير

هناك عدة طرق وأساليب لأداء مهارة التمرير لكرة القدم هي:

- الإسترخاء وعدم التوتر.
- الثقة بالنفس وعدم الإرتباك.
- عدم التردد والخوف.
- وضع الجسم يكون منحنيا للأمام قليلا عند التمرير بالقدم عدا كعب ومقدمة القدم.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في كرة القدم، مرجع سابق، ص120.

² موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، مرجع سابق، ص114.

³ مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2013، ص222.

⁴ مفتي إبراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص71.

⁵ François, Gil Christian, Seguin: football (initiationset perfectionnement des joues), édition amphora, 2001, p78.

- الرجل الثانية تشير في اتجاه التمرير.
 - ثني فصل الركبة قليلا.
 - المسافة بين القدم الثانية لا تزيد عن (15 سم) وموازية للكرة.
 - النظر موجه إلى الزميل أو المرمى في اتجاه التمريرة قبل ضرب الكرة وعند التمرير يوجه النظر إلى الكرة نفسها.
 - الذراعان تكونان في وضع طبيعي للجسم.
- وهذا ما يشير إليه (شعلان وعفيفي 2001) عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير، قد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة.¹

ب-أنواع التمريرات

توجد عدة أنواع من التمرير هي:

- ***التمريرة المفاجئة والسريعة:** وعادة تسمى هذه التمريرة بالتمريرة الإبتدائية، ويؤديها لاعبان أو أكثر وخاصة في مناطق دفاع الخصم لغرض التغلب على المراقبة اللاصقة أو بعض حالات الخطط الدفاعية.
- ***التمريرة البينية:** هي تمريرة سريعة جدا مفاجئة لتنفذ بدقة وبسرعة فائقة إلى أقدام اللاعب الزميل المتواجد في أحسن وضعية مناسبة.
- ***التمرير في دفاعات الخصم:** أو في بعض الأحيان تعطي هذه المناولة اللاعب الزميل المتقدم سريعا.²

¹ شعلان إبراهيم، العفيفي محمد: كرة القدم للناشئين، مرجع سابق، ص25.

² غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، ط1،

2-6-2-3-3-3- السيطرة على الكرة

تعد السيطرة على الكرة إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد عرفها (قاسم لزام وآخرون) أنها: حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه، وقد زادت أهميتها بسرعة اللعب الحديثة باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ الخطط الداعية والهجومية.¹

أ- الأسس العامة للسيطرة على الكرة

- أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الإحساس بالكرة للسيطرة عليها.
- القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة على الكرة حول أفضل الطرق استخداماً في السيطرة على الكرة.

- التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة للسيطرة عليها.
- ضرورة عدم الإبتعاد عن الكرة أكثر من اللازم لحظة السيطرة عليها.
- ضرورة استرخاء الجسد لحظة السيطرة على الكرة.

ب- طريقة الأداء

- يقوم اللاعب بثني رجل الارتكاز من مفصل الركبة.
- تهيأ الجزء الذي يستقبل الكرة عن طريق القيام بحركة اعداد اتجاه الكرة القادمة.
- القيام بحركة رجوعية للخلف للمساعدة في امتصاص الكرة والسيطرة عليها.
- رفع الذراعين إلى الجانب للحفاظ على توازن الجسم.
- تثبيت الرأس ويكون النظر على الكرة أثناء لحظة استلام الكرة.
- قيام اللاعب بحماية الكرة بجسمه أثناء السيطرة عليها.²

ج- أقسام السيطرة على الكرة

يمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أنواع مميزة وهي:

¹ عشوش محمد، كحال ناصر: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية (المراوغة، الرشاقة) وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة، الجري بالكرة)، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرائضية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2015، ص 83.

² قاسم لزام، صالح بشير أبو خيط، يوسف لزام كماش: أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم، دار هدايا للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2010، ص 129.

*كتم الكرة

ويعني بها السيطرة على الكرة بعد ارتطامها بالأرض مباشرة يتعرض جزء من الجسم إليها بعد ارتدادها مباشرة.

*أنواع كتم الكرة: ينقسم كتم الكرة إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

- كتم الكرة بباطن القدم.
- كتم الكرة بأسفل القدم.
- كتم الكرة بخارج القدم.

*إمتصاص الكرة

يشير مصطلح امتصاص الكرة إلى السيطرة على الكرة وهي في الهواء قبل ملامستها للأرض بتعريض جزء من الجسم إليها.

*أنواع امتصاص الكرة: هناك أربعة أنواع لامتصاص الكرة في الهواء هي كما يلي:

- امتصاص في الهواء بوجه القدم الأمامي.
- امتصاص الكرة في الهواء بالفخذ.
- امتصاص الكرة في الهواء بالصدر.
- امتصاص الكرة في الهواء بالرأس.¹

2-6-2-3-4-المراوغة

المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرته والتحكم فيها في أي جزء من الملعب، ونظرا إلى أغلب مواقف اللعب هي كفاح بين اللاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع، فإن المراوغة تكسب الأهمية خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة السلمية، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لا بد من التأكد من ناحية هامة وهي التوقيت وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة على الكرة، ويلجأ اللاعب إلى المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم.²

*شروط المراوغة

- اختيار الطريقة المناسبة لموقف اللعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في كرة القدم، مرجع سابق، ص 42-45.

² موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، مرجع سابق، ص 89.

- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رثم الأداء.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.¹

2-6-2-3-5-ضرب الكرة

وتنقسم مهارة ضرب الكرة إلى نوعين:

أ-ضرب الكرة بالقدم

تعد مهارة ركل الكرة من أكثر المهارات استخداماً من خلال مباريات كرة القدم، وأنها تستخدم أثناء التصويب على المرمى، التمرير إلى الزميل فضلاً على تشتيت الكرة إلا أنه نسبة ضرب الكرة بهدف التمرير أكثر استخداماً من التصويب والتشتيت، إن ضرب الكرة عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم (النقل الحركي)، التي تتم من خلال عضلات الجسم والجذع لتنتقل القوة الكامنة من عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة.²

ب-ضرب الكرة بالرأس

وتنقسم إلى قسمين:

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.
 - ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب (من الحركة)
- وعلى المدرب تعليم المهارات الأساسية مثل المناولة والدرجة وضرب الكرة بالرأس، وأن يقوم بتوقيت العمل والقيام بتوضيح وشرح المهارة وعن أدائها الفني بشكل بسيط.³

¹ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، دط، 2002، ص 89.

² محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختبار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، مصر، ط1، 2005 ص 249.

³ قاسم لازم صابر: نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، دار الكتب والوثائق المكتبة الوطنية، بغداد، دط، 2009، ص 184.

2-6-2-3-6-التسديد (التصويب) في كرة القدم

يشير (إبراهيم 1994) إلى أن التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره، والتصويب على المرمى يتم بالقدم والرأس، إلا أن نسبة الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة.¹

إن إدخال الكرة في مرمى المنافس هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم، إذا فإن كل الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعبون يجب أن يخدم هذا لتحقيق الفوز على المنافس، لذا تعد مهارة التهديد من المهارات التي عن طريقها تحسم نتائج المباريات، وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديد، فالتهديد أحد الوسائل للهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز وأداء مهارة فنية عالية لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديد غالباً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين، وتوجد عدة عناصر مهمة في عملية التصويب.²

-**الدقة:** وتعرف بأنها مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء نحو شيء آخر.

-**القوة:** حيث تساعد على ضرب الكرة بقوة لا يتمكن حارس المرمى من صدّها.

-فضلاً عن الدقة والتهديد يجب امتلاك السرعة في التصويب لأن ذلك لا يعطي المنافس فرصة بالتصرف لمنع عملية التهديد.³

أ- الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة (التسديد)

ينقسم إلى عدة أنواع ومنها ما هو شائع الاستخدام:

*ركل الكرة بوجه القدم الداخلي (الأداء الفني)

وهي التي ركزنا عليها في البرنامج التدريبي المقترح:

- يكون الاقتراب لمسافة 6-7 ياردات في حالة الكرات الثابتة على الأرض.

- توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف.

- في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً.

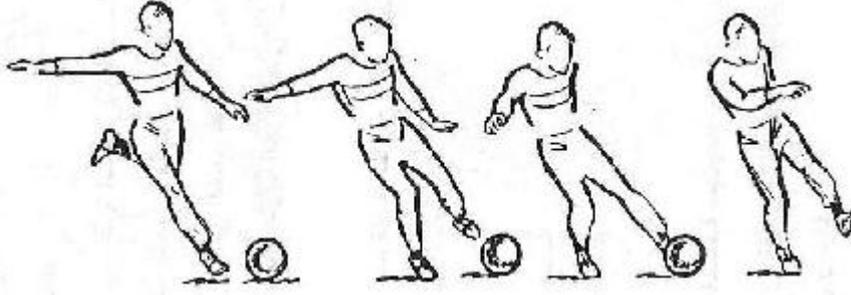
¹ عادل عطية محمد الفران: أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئ كرة القدم في

الصفة الغربية، رسالة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2012، ص30.

² فرحات جبار سعد الله، غال خور رشيد الزهاري: التدريب العقلي والمعرفي للاعبين كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن،

ط1، 2011، ص206.

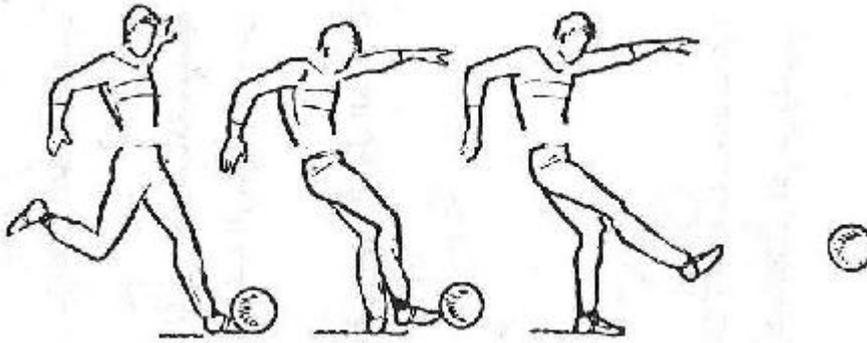
³ المرجع نفسه، صفحة نفسها.



شكل رقم 12: يوضح مهارة ضرب الكرة بوجه القدم

*ركل الكرة بوجه الكرة الخارجي (الأداء الفني)

- يمكن أن يكون الإقتراب بالكرة إما على خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو الإنحراف للخارج قليلاً.
- توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلاً إلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة، حتى تسمح للقدم الضاربة بحرية الحركة على أن تني ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً.
- يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً إلى الأمام وإلى الجانب باتجاه الرجل الضاربة وتعمل الذراعان على حفظ التوازن.

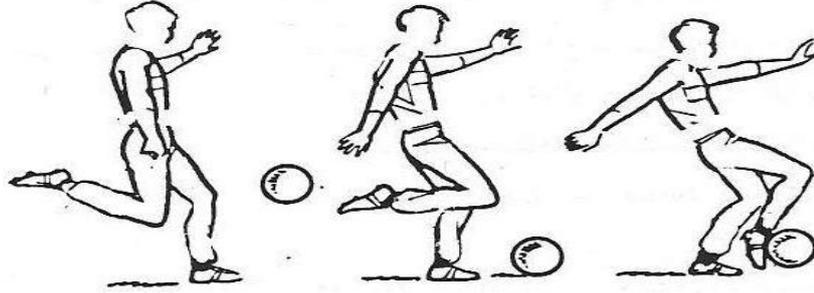


شكل رقم 13: يوضح مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

*ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

- هو الجزء الممتد من بين القدم حتى مفصل القدم بمعنى آخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء.
- يقترب اللاعب في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول إلى حد ما، وذلك للسماح بأرجحة القدم الضاربة للخلف.
- توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.

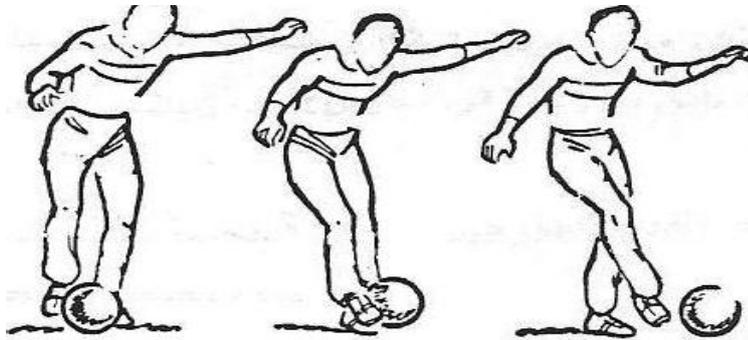
- ميل الجذع إلى الأمام قليلا في لحظة ملامسة الكرة.



شكل رقم 14: يوضح مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.

* ركل الكرة بباطن القدم

- الإقتراب المناسب للكرة في خط مستقيم.
- وضع القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ.
- مرجحة الرجل الضاربة من مفصل الفخذ.
- ميل الجذع في حالة ضرب الكرة.¹



شكل رقم 15: يوضح مهارة ضرب الكرة بباطن القدم

2-6-2-3-7- مهارات حارس المرمى

مهارات حارس المرمى تشغل مكانة خاصة خلال قوانين اللعبة، لأن الوحيد الذي يسمح له بامسك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء هو حارس المرمى، ويجب على حارس المرمى أن يتحرك في مرماه طبقاً لتحرك الكرة أثناء تواجده مع المنافسين أو الزملاء، بحيث يكون موجهاً له وأن يضع في اعتباره أن تحركه سيكون بحطوات جانبية، وفي كل حالة يجب أن يقف في منتصف المنطقة بينها وبين قائم المرمى.

¹ عبد السلام محمد الثاق: رياضة الألعاب الجماعية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2000، ص64-65.

أما (ألفريد كونت) فيذكر بصدد مهارات حارس المرمى أنها تشتمل على الناحية وكل يخدم حماية الهدف وهو ما يؤدي لوضع الكرة في اللعب أي عناصر الهجوم والدفاع.¹

¹ ظافر أحمد منصور: تحليل الأداء الفني والمهاري لكرة القدم، مرجع سابق، ص 38.

خلاصة

من خلال ما سبق وحسب ما جاء في العناصر السالفة الذكر نكون قد أعطينا نظرة عن المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم والتي تعد من أساسيات اللعبة، حيث يلعب الاعداد البدني الدور الأساسي في مساعدة اللاعب في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى، كما يمكنه من الإستمرار بدون تعب في أداء المهارات بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة، وهذا يدل على وجود ارتباط وثيق بين الحالة البدنية العالية للاعب والحالة المهارية له.

الفصل الثالث:

تمهيد

يمر الطفل في حياته بمراحل نمو متعددة فمن الطفولة إلى المراهقة إلى النضج والبلوغ، لكل مرحلة منها صفاتها المعينة وخصائصها المميزة التي تعرف بها عن غيرها من مراحل النمو المختلفة، يكتسب الطفل في كل منها أبعاداً مختلفة في جميع مظاهر النمو والتي تبدو آثارها الملموسة في سلوكياته وتصرفاته في كفاءاته الجسمية، العقلية، الروحية والاجتماعية.

والمرحلة التي نحن بصدد دراستها لها سمات جسمية ونفسية، وتأخذ حيزاً واضحاً في حياة الفرد، وعليه لا بد من إعطائها مستوى مطلوب من الأهمية والاعتبار أثناء التدريب، ولقد تطرقنا فيه إلى التعريف بالمرحلة العمرية (13-15 سنة) ومفهوم النمو وأهميته ومظاهره، وإلى مفهوم المراهقة، مراحلها، خصائصها، أنماطها، مشكلاتها، أسباب مشكلات المراهقة، المراهقة والرياضة، تطلقنا كذلك إلى دوافع المراهق لممارسة الرياضة، خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصغر كرة القدم، وفي الأخير نصائح عند تدريب الناشئين.

3-1-1- النمو

3-1-1-1- تعريف النمو

النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج، وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية والاجتماعية والانفعالية وكذا الفيزيولوجية، ومن هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو:

- لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجياً ومنتظماً.
- التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الارتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية.
- الارتباط الوطيد بين مراحل النمو.
- يسير النمو من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الجزء.
- معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتاً خلال مراحل الحياة المختلفة.
- الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو.¹

3-1-2- أهمية دراسة النمو

إن أهمية دراسة النمو كبيرة عند العلماء والباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل والمراهق تفيد الطبيب والاختصاصي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلاً كان أم مراهقاً تساعد على توجيهه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها، لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لفته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم، وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلزم بعض الأفراد في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجاً جسمى، نفسياً واجتماعياً.²

¹ أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم وتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص41.

² محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مرجع سابق، ص11.

3-1-3-3-مظاهر النمو

3-1-3-1-النمو التكويني

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المخالفة.

3-1-3-2-النمو الوظيفي

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله، وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فيزيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.¹

3-1-4-مراحل النمو

*مرحلة ما قبل الولادة: وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة.

*مرحلة المهد (الرضاعة): وتشتمل السنتين الأوليتين من الحياة.

*مرحلة الطفولة: وتمتد من سنتين إلى 12 سنة.

*مرحلة المراهقة: وتمتد من 12 سنة إلى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).

*مرحلة الرشد: تمتد من 19 سنة إلى 45 سنة.

*مرحلة الشيخوخة: وتمتد من سن 60 فما فوق.²

3-2-3- مفهوم المراهقة

هو مصطلح يقصد به مرحلة معينة تبدأ بمرحلة الطفولة وتنتهي بالنضج أو الرشد أي أن المراهقة هي المرحلة النهائية والطور الذي يمر به الناشئ.³

فالمراهقة تمثل مرحلة نمو سريعة وتغيرات في كل جوانب النمو تقريبا الجسدية والعقلية والانفعالية، كما أنها فترة من الخبرات والمسؤوليات والعلاقات الجديدة مع الراشدين وعلى نحو عام فإن هذه المرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي وحتى السن الذي يحقق فيه الفرد الإستقلالية عن سلطة الكبار.⁴

¹ محمد الحممامي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1998، ص52.

² السيد محمود طواب: النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة، مصر، ط1، 1995، ص18-19.

³ عصام فريد، عبد العزيز محمد: المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2009، ص9.

⁴ رغد شريم: سيكولوجية المراهق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2009، ص21-22.

3-2-1- تعريف المراهقة

3-2-1-1- المعنى اللغوي

إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل (راهق) معناه الاقتراب والدنو من الحلم، فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.¹

3-2-1-2- المعنى الاصطلاحي

وتعرف المراهقة بأنها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، وتمتد من (13-19 سنة) تقريبا، بينما يرى البعض بأنها تمتد من (11-21 سنة)، وتبدأ مرحلة البلوغ الجنسي وتنتهي بوصول الطفل إلى مرحلة النضج في مظاهر النمو المختلفة.²

3-2-2- المراهقة حسب بعض العلماء

يعتبر "ايركسون" أن تكوين الهوية الشخصية هو الناتج الإيجابي لمرحلة المراهقة، وبالمثل فإن اضطرابات الدور أو انقلاب الهوية أو الفشل في الإجابة على أسئلة تتصل بالهوية هو الناتج السلبي لهذه المرحلة.³

حسب كستمبرغ: المراهقة هي مرحلة إعادة النظر النفسي مهدتها الجنسية الطفلية على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة والتي تحدث في الطفولة، وكذلك التغير الجنسي الذي يمثل اكتساب النضج الجنسي.⁴

3-2-3- التعريف الذي اتفق عليه العلماء

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة أو الأنوثة، ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة لأنها تعتمد على السرعة الضرورية للنمو الجسمي فهي متفاوتة، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامضة من غير السهل أن نقرر هذه المرحلة من حياة الإنسان حتى يصبح النظام الفردي ناميا بصورة

¹ سامي محمد ملحم: علم النفس والنمو، دار الفكر، عمان، الأردن، ط3، 2014، ص34.

² عمر أحمد همشري: التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، ط2، 2013، ص119.

³ محمد العودة الريماوي: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2003، ص33-34.

⁴ نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق، مرجع سابق، ص235-237.

كلية، مما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في غاية العشرينات من العمر، فالمرحلة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد أول دراسة جاءت على يد (الحافظ) سنة 1981.¹

3-3-3 مراحل المراهقة

3-3-3-1 مرحلة المراهقة المبكرة

تقع بين 12-15 سنة حيث تتزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ، حيث تتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها الحساسية المفرطة للمراهق وهذا سبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية، العقلية، الفيزيولوجية الانتقالية والاجتماعية للمراهقة بالظهور، وتختفي السلوكيات الطفولية وهذا ما يزيد من حساسية المراهق.²

3-3-3-2 مرحلة المراهقة الوسطى

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد بين 16 و 17 سنة وتسمى هذه المرحلة بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد ظفرت النضج الجنسي، خاصة حين قد لا يكون تهيأ له من الغرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها.³

3-3-3-3 المراهقة المتأخرة

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن اللباقة والوجاهة وحسب الطهور، وذلك ما يشعر به المراهق من متعة وأنه محط أنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواحي الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين، بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار، وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه وهو الوصول إلى اكتمال الرجولة.

وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه، وخاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها

¹ نائر أحمد غباري، خالد محمود أبو شعيرة: سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2009، ص223-224.

² فيروز مامي زرافة، فضيلة زرافة: السلوك العدوانى لدى المراهق، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013، ص179.

³ صالح أبو جادو: علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار الميسرة، عمان، دط، 2004، ص408.

ومقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق وكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.¹

3-4-التعريف بالمرحلة العمرية (13-15 سنة)

-لغة-

البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (Puberté) أو (mubilité) ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل للزواج.²

-اصطلاحا-

مرحلة النضج هي من (11-12 سنة) بالنسبة للبنات، ومن (12-13 سنة) بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر ومرحلة البلوغ المتأخرة (Pubertaire) للذكور من (14-15 سنة)، أما الإناث من (13-14 سنة) وهي مرحلة بطيئة النمو وتستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة والمنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور والإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفا.

والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر واحتمال أكبر معالجة (الإنحراف العقلاني الموجه) وتعد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية (أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية.³

يقول (لديسلاف La Dislave.H): أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة.⁴

¹ أسامة كامل راتب: النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط2، 1994، ص207.

² نور حافظ: المراهق، دار فارس، بيروت، لبنان، ط2، 1990، ص48.

³ Jurgen Weineck: Biologie de sport, Edition vigot, Paris, France, 1997, p324.

⁴ La Dislave.H: Entraînement de football, Edition Group ESC Lyon, France, 1984, p82.

ويقول أيضا (كورت korte): إنطلاقاً من وجهة نظرة التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة.¹

3-5-3- خصائص مرحلة المراهقة (13-15 سنة)

3-5-1- النمو الفيزيولوجي

هي مرحلة المراهقة المبكرة تتغير وظائف جميع أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة، لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي الذي يعتبر بمثابة التغير الكلي، حيث يسبقه نمو جسمي سريع خاصة في الطول، كما يلاحظ زيادة في حجم القلب وبالأخص الأوردة والشرايين.²

3-5-2- النمو الجسمي

تتميز هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة حيث توجد طفرة النمو الهادئ نسبياً في المرحلة السابقة وتزداد سرعته ثلاث أو أربع سنوات، حيث تكون زيادة سريعة في الطول والوزن واتساع الكتفين ومحيط الأرداف، وزيادة طول الجذع والساقين، في هذه المرحلة تبرز الفروق الفردية بين الذكور والإناث، استمرارية نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتتناسق الطول والوزن ويزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي، كما أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية.³

3-5-3- النمو الحركي

إن تطور المهارة الحركية في بداية المراهقة يحدث بعض الاضطرابات، وذلك بسبب طفرة النمو الجسمي التي يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة، ويظهر ذلك على هيئة شعور عنده بالكسل والخمول وقلة الحركة.

في هذه المرحلة تنمو القدرة والقوة الحركية لدى الطفل بصفة عامة، حيث يرتبط النمو الحركي عنده بالنمو الجسمي والاجتماعي، لذلك يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل، وتكون حركات المراهق غير دقيقة، فيكثر على المراهق تعثره واصطدامه بالشعور بالحرج والارتباك، تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة إلى شعور المراهق بتغير صورة الجسم لديه.⁴

¹ Korte: Sport de compétition, Edition vigot, Paris, France, 1997, p117.

² سامي محمد ملحم: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص364.

³ يوسف لازم كماش: أسس النمو الإنساني والتكوين الوظيفي، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، ط1، 2011، ص132.

⁴ علاء الدين كافي: علم النفس الإرتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الفكر، عمان، ط1، 2009، ص351.

3-5-4- النمو العقلي

تعتبر هذه المرحلة بأنها فترة النضج في القدرات والتدرج نحو النمو العقلي، يظهر ذلك زيادة نسبة الذكاء وبعض القدرات الخاصة، وتصبح قدراته العضلية أكثر دقة، تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والاستيعاب والتفكير المجرد، كما تزداد أيضا القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية وإمكانية استدعاءها كاملة دون أي نقص أو زيادة، ولهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب.¹

3-5-5- النمو الاجتماعي

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى تحقيق مستوى اجتماعي معين، وتزداد رغبة المراهق في تأكيد ذاته مع الميل نحو مسايرة الجماعة عن طريق تنمية الشعور بالألفة والمودة، وتبين ذلك من خلال الميل إلى مساعدة الآخرين والعمل في سبيل الخير، وهذا من أجل أن تعترف به الجماعة وتقدره، ويشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي من شأنها رفع قيمة الجماعة والزيادة من قوتها، وفعاليتها، إلا أنه لا يجد تجاوبا وتقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه ومقترحاته، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور قد يزداد بزيادة مرات الفشل.²

3-5-6- التطور النفسي والعصبي

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل بالاستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له، نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم، وقد يلحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدو جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية.

¹ سامي محمد ملحم: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص366.

² عصام نور سرية: علم نفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة، مصر، دط، 2004، ص123.

وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول، ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي.

إذا مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة.¹

3-5-7- النمو الانفعالي

إن طبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع تؤثر تأثيراً كبيراً في المظاهر الانفعالية لهذه المرحلة، فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال وله الحق في التحرر والاستقلال وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته، فإن ذلك يساعد في اختفاء الكثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تقلب الحالة المزاجية، التردد في تحمل المسؤولية، نقص الثقة في النفس وفرط الحساسية.²

3-5-8- النمو الحسي

لا يحدث أي تغير في نمو الحواس بعد اكتمال نموها في فترة الطفولة، لكن تزداد الحساسية الانفعالية عند المراهق بسبب زيادة الإحساس في شبكة الوصلات العصبية المنتشرة عبر سطح الجلد.

3-6- أنماط المراهقة

هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

3-6-1- المراهقة المتكيفة

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، غالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافق معه، ولا يسرف المراهق في هذا النمط في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية، أي أن المراهق هنا يميل إلى الاعتدال.

3-6-2- المراهقة المنحرفة

حالات هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للنمطين المنسحب والعدواني، ورغم أن كلا من الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة، إلا أن الانحراف فيها لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في

¹ علاء الدين كافي: علم النفس الإرتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص353.

² عبد العزيز حيدر حسين الموسوي: علم نفس النمو ونظرياته، دار الرضوان، عمان، ط1، 2013، ص111.

هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهييار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.

3-6-3- المراهقة العدوانية المتمردة

ويكون فيها المراهق تائرا متمردا على السلطة، سواء ذلك في سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع، كما يميل إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين مثلا والسلوك العدواني، في هذا النمط قد يكون صريحا مباشرا يتمثل بالإيذاء، أو يكون غير مباشر يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين في هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال أو الأحلام وأحلام اليقظة بصورة أقل مما سبقها.

3-6-4- المراهقة الانسحابية المنطوية

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء، العزلة، السلبية، التردد، الخجل وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية تكون ضيقة ومحدودة، ويصرف جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشكلات حياته والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والحالات المرضية.¹

3-7-7- مشكلات المراهقة

تنقسم مشكلات المراهقة إلى:

3-7-1- المشكلات الانفعالية

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس الماهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال، هذا يقوده للانتحار أحيانا وبالحياء والخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين في هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته وسلوكاته.²

¹ عبد العزيز حيدر حسين الموسوي: علم نفس النمو وتطبيقاته، المرجع السابق، ص 185-186.

² أحمد محمد الزعبي: سيكولوجية المراهقة، دار زهران، عمان، الأردن، ط2، 2013، ص23.

3-7-2-المشكلات الاجتماعية

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات النفسية مثل الحصول على مركزه ومكانته في المجتمع والاحساس بأنه فرد مرغوب فيه، وفي هذا الإطار نعني كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق.¹

3-7-3-المشكلات النفسية

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهق عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، والمراهق يميل إلى الحرية والتخلص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط في نفسه والشعور باليأس والضياع، فالمراهق يعتبر أن المجتمع ينقص من قيمته، وقد يجلب بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه.²

3-7-4-المشكلات الأسرية

تعتبر المشكلات الأسرية بالنسبة للمراهق إلى نمط العلاقات الأسرية والاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين ومدى تفهم الآباء لحاجاتهم، ونظرة المراهقين إلى البساطة الأبوية من حيث هي قوة موجهة ضدهم أو لعل مشكلاتهم أو رغبة المراهق في الاستقلالية والاعتماد على الذات في مواجهة الحياة فيود التخلص من حراسة الوالدين في هذه المرحلة، ومن أهم هذه المشكلات:

- عدم تفهم الأسرة لحاجات المراهقين وصعوبة التفاهم معهم.
- عدم توفر البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم بواجباته الدراسية.
- عدم قدرة المراهق على مناقشة أمور الأسرة.
- الحد من حرية المراهق في كثير من الأمور الحياتية.
- إختلاف الآراء بين المراهقين والأسرة حول مشاكل الأسرة وحله.³

3-7-5-المشكلات الصحية

ونعني بها تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية للمراهق والاضطرابات التي قد يتعرض لها ومدى تقبله لتلك التغيرات الجسمية التي تحدث له في هذه المرحلة، وتشير الدراسات إلى أن المشكلات الجسمية والصحية تحتل مركزاً هاماً من بين المشكلات التي يتعرض لها المراهقين والتي تتمثل في:

¹ صالح حسن الدايري: علم النفس الإرتقائي ونظرياته، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2008، ص92.

² سامي محمد ملحم: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص388.

³ المرجع نفسه، ص387.

- التعب الشديد.
- الصداع الشديد.
- العيوب الجسمية مثل: حب الشباب.

وتظهر هذه المشكلات عادة نتيجة لاهتمام المراهق بجسده وصوره ورد فعله يزداد جراء هذه العيوب، وتتمثل في التوتر والقلق واضطراب العلاقة بينه وبين أسرته، كما يسعى إلى الاهتمام الشديد بتقوية الجسم والقيام بالألعاب الرياضية التي تحقق له ذلك، فرغبة المراهق في بناء جسمه وتقويته يصبح مصدر اهتمام في هذه المرحلة، وعدم فهم المراهق للتغيرات التي تحدث له تسبب له القلق والتوتر.¹

3-8- أسباب مشكلات المراهقة (13-15 سنة)

تعد المشكلات التي تحدث خلال فترة المراهقة مشكلات طبيعية عادية لتلك المرحلة فإنها نتيجة حتمية لديناميكية هذه المرحلة، والتي تتأثر بالوضع الاجتماعي للمراهق والمناخ النفسي للأسرة والإطار الخلقي والديني للمجتمع وعناصر التفاعل بين هذه الأطراف متوافرة بطبيعة الحال، وأسباب المشكلات السلوكية لدى المراهق تتنوع ما بين أسباب فردية ترجع إلى المراهق نفسه، وأسباب بيئية ترجع إلى المحيطين به في الأسرة والمدرسة، وهذه بعض أسباب المشكلات:

- الصراعات الداخلية التي تتسبب في جنوح المراهق إلى الانفصال عن الأسرة والتمرد وغيره.
- التغييرات في شكل صورة جسم المراهق وتتسبب في تأثره الشديد في نفسه لما يبدو له من الصورة الجديدة، ويترك في نفسه انطباع سلبي نحو الآخرين.
- التحسس الزائد والفهم الخاطئ لدى المراهق ويكون سبب في كثير من المشكلات أساليب التنشئة الخاطئة، والتفكك الأسري كالمشاكل بين الأبوين أو الطلاق.
- القدوة السيئة وسوء فهم المراهق.
- المشكلة الصحية وسوء التغذية.
- مشكلة الخوف والكبت والاكنتاب والأرق.
- المشكلة الجنسية وتناميها لدى المراهق.

¹ سامي محمد ملحم: المرجع السابق، ص 384-385.

3-9- حاجيات المراهق خلال المرحلة العمرية (13-15 سنة)

إن حاجة المراهق تتلائم مع نضجه الجسدي ولا شك أن حاجيات المراهق الجسدية والاجتماعية والشخصية لا تختلف في طبيعتها عن حاجات الآخرين ذوي الأعمار المختلفة، غير أن شدة بعض هذه الحاجيات معناها يختلف في مرحلة المراهقة عنه من مراحل حياته التالية، وسوف نستعرض بعض الحاجات الماسة في حياة المراهق:

3-9-1- الاحتياجات المعرفية

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً، ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية والعقلية. ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتدثر المؤثرات الحسية إلى العقل الذي يتولى تنظيمها، والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهرياً أولاهما حسي وثانيهما مجرد، فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة:

- النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب.
- امتداده من الماضي البعيد فهو خارج النطاق التدريبي، ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هاته النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية.¹

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فإن ذلك يتحقق بأن تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة.²

3-9-2- الاحتياجات البدنية

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الابتدائية حيث تحصل فيها متغيرات الأجهزة العضوية الداخلية وتنعكس على القوة الحركية، وهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور في الحركة حيث تشير المصادر العلمية على التطور الحركي، فيما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في عمر (13-15 سنة) وتأثيرها على تطور المراهقة.

¹ قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 19.

² طلعت منصور: تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت، العدد 08، ط 10، 1989، ص 98.

احتياجات الطفل في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم، ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له حسن الأثر في أداء المهارات.¹

3-9-3- الاحتياجات الاجتماعية

إن الطفل يحتاج إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم عند (فروبل (Frobel) استمرارية النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصيات كل لحظة من اللحظات التي تتطلب اهتماما تربويا لتشكيل إنسانية الطفل "فالطمأنينة والفرح والابتسام تظهر ما بداخل الطفل"، وكما أن البحث الأنثروبولوجي يصف احتياجات الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقرى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريق وساطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقته مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة الرياضية والتقدم.

كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد (جورج مايد (George Mead) على أهمية اللاعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.²

3-9-4- الاحتياجات النفسية الحركية

الطفل الناشئ في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم، ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي والنفسي، والنمو المتناسق بين النفسية وحركية الطفل، يساعد على سمعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس. كما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادرا على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطويرها وتحقيق أهدافه.³

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة الأمراض الطارئة، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا، فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل،

¹ حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1990، ص98.

² لاميرلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1993، ص9.

³ جوليا بانتولي: التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال، ترجمة: عبد الفتاح حسين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1991، ص114.

كاللعب والمرح والتفكير.. إلخ، ويستطيع الطفل خلال الحركة أن يلتزم ويشعر بنفسه بدنيا، ونفسيا وروحيا، كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها الحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركية والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم والتعلم في إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (التربية الفنية).¹

3-9-5- الحاجة إلى المكانة

إن المكانة الاجتماعية من أهم ما يشغل اهتمام المراهق، فهو حريص على أن تكون له مكانة في البيئة أو بين الجماعة التي يعيش بينها، ولعل المكانة التي يطلبها المراهق في الجماعات أقرانه هي أهم في نظره من مكانته عند أبويه أو معلميه، والمراهق الذي يكون قادرا على إثبات وجوده بجدارة في صفه غالبا ما يكون في حالة انفعالية أفضل، حيث تمكنه من الاستقرار والإفادة من فعاليات الصف وإبراز مواهبه، ولا يريد المراهق أن يعامل معاملة الأطفال وأن يطلب منه القيام بأعمال يقوم بها الأطفال عادة.²

3-9-6- الحاجة إلى الاستقلال

عن استقلالية المراهق مظهر من مظاهر حياته فهو يصر على أن يؤدي أعماله مستقلة عن الآخرين وعن أبويه ليؤدي ذلك إلى استقلاليته، فالمراهق شديد الرغبة في التحرر من سيطرة الأفعال، ليصبح فردا مسؤولا عن نفسه وأعماله.³

3-9-7- الحاجة إلى الطمأنينة والأمان

يشعر المراهق بحاجة ملحة للأمن والطمأنينة وما من شك في ثقة المراهق بنفسه وقدرته على ضبطها والسيطرة عليها واللذان تأتيان عن إشباع المراهق عليها لحاجته الانفعالية والاجتماعية.⁴

3-10- المراهقة والرياضة

المراهقة هي استعداد للحياة المستقبلية، ففي هذا السن يبدأ المراهق في التفكير في مستقبله الذي سيكون عليه في المدرسة أو العمل الذي يحقق له آماله وطموحاته، وتواجه المراهق عدة عقبات تتطلب

¹ أحمد ممر سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996، ص54.

² علي فاتح الهنداوي: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، بيروت، لبنان، ط1، 2002، ص303.

³ صالح علي أبو جادو: علم النفس التربوي، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط2، 2003، ص162.

⁴ صحري حسين: دور حصة التربية الرياضية في الرفع من مستوى التحصيل لتلاميذ الثانوي، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2010، ص64.

تدخل الوالدين، لذا لا بد أن يستعد الوالدين للإجابة عن السؤال المتعلق بالرياضة، وينصح الآباء والأمهات بأن يعملوا على الكشف عن المواهب وأن يحيوها بما فيها من الكفاءات والإمكانات إلى أحد أشكال النشاط الرياضي المختلفة، وأن يساعدوا المراهق على تطوير الميول، فما يبذلانه من عناية تهيئ المراهق لمزاج نفسي خاص وهو عنصر هام في اختيار المراهق للرياضة المناسبة لقدراته البدنية، النفسية والصحية، وهكذا الأسرة دورها كبير في تربية المراهق.

العلاج بالرياضة هو أن يكون ممارسة لبعض الألعاب الرياضية التي تساعد العلاجات الأخرى في الشفاء كالعلاج الدوائي والعلاج النفسي، وإن وجود الأندية الرياضية فائدة للمجتمع لئلا يلحقهم الأذى من هذه الشبيبة التي لها نشاط زائد لا تعرف أين تصرفه، فمشكلة الشباب أنهم يهربون من مشاكلهم ويفرون من واقعهم إلى أمور سيئة جدا كالتدخين وإدمان القهوة، الكحول والمخدرات، ولا يلجئون على إلى أساليب نافعة ومفيدة تنسيهم همومهم وتقضي على مللهم والتي فيها ممارسة الرياضة ككرة القدم، كرة السلة، السباحة وغيرها بحيث أنها تقضي على عزلتهم، ويكونون من خلالها صداقات جديدة، كما تنشط أبدانهم وتزيل عنهم الهموم والمتاعب وتبعدهم عن الروتين، وفي الواقع تكاد تكون الأندية الرياضية مصحات نفسية واجتماعية على اعتبارها أنها كذلك وينصح بها.¹

3-11- خصوصيات التدريب تبعا لكل مرحلة

تتنوع أهداف التخطيط تبعا لمراحل التدريب، فلكل مرحلة أهداف يجب تحقيقها وذلك من خلال تخطيط ملائم لحمل التدريب وهذه المراحل هي:

3-11-1- مرحلة تدريب المبتدئين والناشئين

تهدف هذه المرحلة إلى:

- بناء قاعدة عريضة وممتينة للقدرات الحركية والصفات البدنية العامة.
- تنمية قاعدة كبيرة من الأداء الرياضي العام للمهارات.

3-11-2- مرحلة تدريب المتقدمين

تهدف هذه المرحلة إلى:

- بناء المستوى الرياضي لتدريب الرياضيين بتخصصاتهم الدقيقة.
- تطوير الصفات البدنية الخاصة باللعبة أو الفعالية الرياضية.

¹ بهلول لحسن، عبد النبي حمزة: مدى تأثير الإعلام الرياضي على اختيار المراهقين لنشاطاتهم البدنية والرياضية، مذكرة ماستر، جامعة أم البواقي، 2013، ص72.

- الإعداد النفسي المناسب للتدريب والمنافسات.

3-11-3- مرحلة تدريب رياضي المستوى العالي

تهدف هذه المرحلة إلى:

- الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز.

- الحفاظ على هذا المستوى العالي من الإنجاز.¹

3-12- اللياقة البدنية في مرحلة المراهقة (13-15 سنة)

إن اللياقة البدنية تعتبر من أهم مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن جميع العناصر المكتملة للياقة البدنية، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة الأنشطة اليومية المختلفة والتعامل معها بشكل جيد، وإن كفاءة البدن في مواجهة أنشطة الحياة يتطلب سلامة كل من الجهاز العصبي العضلي والجهازين الدوري والتنفسي وكذا الأعضاء الداخلية.

قد تطور مفهوم اللياقة البدنية واتسعت آفاقه تبعاً لتطور متطلبات الحياة من الناحية البدنية سواء من أداء التمارين التي تحافظ على هيكل الجسم العضلي والعظمي، وقد ذكر (أروين) أنه يوجد خمسة أغراض مهمة للتربية البدنية والمتمثلة في الغرض الجسمي، الاجتماعي، الانفعالي، التروحي والذهني، ومن أجل تطوير هذه الأغراض تعد المرحلة العمرية (13 سنة) من أهم المراحل لتطوير قدرات اللاعب حسب (مانيل).²

إن ممارسة اللياقة البدنية في هذه المرحلة العمرية (13-15 سنة) لها تأثير فعال وكبير على الجانب الصحي حيث تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية و ذلك من خلال تأثيرها المباشر في الأجهزة الوظيفية (كالجهاز الدوري التنفسي، الجهاز الوعائي القلبي... الخ).³

13- أثر ممارسة النشاط الرياضي على المراهق من الناحية النفسية

يعتبر علماء النفس للعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر للعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي للعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مواقف تنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي

¹ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 152.

² طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، عمان، ط1، 2008، ص 250.

³ علاء الدين كافي: علم النفس الارتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 359.

يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه.¹

14-برنامج الأنشطة الرياضية الطفل في سن البلوغ

- أنشطة وألعاب فردية، زوجية، جماعية.
- أنشطة مائية إذا توفر حمام للسباحة.
- أنشطة خلوية.
- تمارين القوة، وجرأة في استخدام الأجهزة.
- أنشطة ترويحية.
- قياسات للمستوى المهاري والبدني.
- تمارين اللياقة البدنية باستخدام الأثقال.²

3-15-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها والتي تحفز المراهق بالممارسة، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما، ولقد حدد الباحث (رويدك) أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

3-15-1-دوافع مباشرة

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد للاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

3-15-2-دوافع غير مباشرة

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.³

¹ أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية، مرجع سابق، ص132.

² ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط2، 2004، ص210.

³ أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط1، 1999، ص127.

3-16- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصاغر كرة القدم

3-16-1- الخصائص الفيزيولوجية

إن الأجهزة الداخلية للطفل والفتى تنمو ويتضح عملها الوظيفي، إضافة إلى استجابتها لمتطلبات المستوى المتزايد باطراد.

إن الارتباط والعلاقة بين القلب واتساع الأوعية الدموية يتميز بتغير الدم، فإن حجم القلب يزداد بين (10-12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى مرحلة اكتمال النمو، بينما تكون الزيادة في الشريان الرئيسي في نفس الفترة حوالي ثلاث مرات فقط، حيث يظهر ذلك أن النمو غير متناسق من مرحلة النضج إلى مرحلة اكتمال النمو، فيما يزداد حجم القلب في هذه الفترة حوالي مرتين، فيظهر عدم اتساع الشريان الرئيسي إلا بنسبة قليلة.

إن أكبر زيادة يصل إليها القلب تكون في مرحلة النضج، كما أن نمو القلب لا يسير متوازياً مع نمو العضلات إلا أنه في نفس الوقت يوضح ذلك حقيقة الحمل الكبير على وظيفة القلب في مرحلة النضج، وبهذا تظهر الحساسية الكبيرة على عضلة القلب والأوعية الدموية في هذه المرحلة، ولقد ثبت أن الزيادة في نمو وزن القلب لا يقابل الزيادة المطلوبة في المجهود المبذول من عضلة القلب أثناء فترة النمو، وعلى ذلك أثناء هذه المرحلة التي تحدث فيها التغيرات (13-15 سنة) لا يسمح ببذل مجهود جسمي عنيف وكذا عدم السماح لهم بالاستمرار فيسبب لهم الإجهاد، لأن مثل هذا الأداء يفوق قدرة وقابلية القلب في هذا العمر، ويلاحظ أن للتمرينات البدنية أثرها على النسيج الربطي وكذا التأثير على العضلات والغضاريف وأربطة وأوتار العضلات، وقد يصل هذا التأثير إلى العظام فيؤدي إلى حدوث ضرر في عمر ما قبل النضج، إذا كان المجهود المبذول لمثل هذه التمرينات كبيراً من المستوى المعتاد عليه الرياضي، وإن هذا الضرر يسبب ضعف النسيج الربطي المتمثل في الأنسجة السابقة الذكر بدلاً من أن يكسبها القوة، ونتيجة لهذا الضعف يتعرض الرياضي لحوادث وإصابات قد تسبب له أضراراً في هذه المرحلة من النمو، إن عمل القلب يشبه عمل المضخة فدرجة الضغط على الشريان الأبهر تساوي (120-150 ملمتر زئبق) وفي الشرايين الرئوية يعادل ثلث هذا الضغط، كما أن كمية الدم الذي يدفعه القلب في الدقيقة الواحدة في حالة الراحة يتراوح ما بين (120-140 ملمتر زئبق)، بهذا تكون كمية الدم التي تضخ في الدقيقة الواحدة تراوح عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة والتي تساوي في حالة الراحة (4-5 لتر)، يظهر ذلك أن هذه الكمية قد تتجاوز (20 لتر) في حالة الجهد، حيث يوضح ذلك أن القلب لا يتمكن من دفع الكمية الكافية من الدم في الدقيقة الواحدة أثناء الجهد إلا بزيادة عدد ضرباته، وهذا إذا

لم نأخذ الفرق الغازي بين (نسبة الأكسجين) في الشرايين والأوردة بعين الاعتبار، لذلك يتجه قلب إلى زيادة عدد نبضاته بدل الزيادة في حجم الدم التي يضخها في الضربة الواحدة كالذي يحدث عند المتدرب.¹

3-16-2- الخصائص التشريحية

إن النمو السريع عند الطفل مرتبط غالباً بمفهوم العمر البيولوجي، نحو عمر معين على سبيل المثال 15 سنة مختلف مستويات التطور المورفولوجي الوظيفي للجسم يمكن أن تصاب عند عدد معين من الأطفال، وخلال تعين العمر البيولوجي ندرس عملية تشكيل العظام وتحولها لبعض أجزاء الهيكل العظمي، وتطور العلامات الحسية الثانوية وكذلك بعض مؤشرات التطور البدني كالزيادة في الطول عند الشبان يحدث أثناء العام الأول من الحياة، وخلال النضج الجنسي (13-15 سنة).²

3-16-3- الخصائص المورفولوجية

تدوم مرحلة ما قبل المراهقة حوالي عامين والتي تتميز بشدة الزيادة في الطول والتي تسمى خاصة الأطراف السفلية بينما الوزن يزداد قليلاً نسبياً، ينتج ذلك نقص بعض التناسق بين أجزاء الجسم فالجدع قصير والقوام البدني غير مستقيم (العمر الجحود)، وفي فترة المراهقة نجد دوماً تغيرات 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 كذلك.

3-16-4- الخصائص النفسية

ما يميز هذه الفترة من الناحية النفسية هو القلق والخوف والغضب والانفعالات العالية، كما تظهر لديهم ظاهرة المدرج والثاء والغضب، وقد يصل هذا أحياناً إلى البكاء والانفعالات النفسية التي تحدث في الفترة بشكل واضح لا سيما حالات وحوادث مختلفة، فضلاً عن ارتفاع نمو القوة العقلية كالحلم والتعليم والذاكرة والفهم والانتباه والاستقلال الذاتي، قدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول كما تزداد الحواس دقة كاللمس والذوق والسمع، كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات، وتزداد وظائف الحواس، وإن سلوكه يتميز بعدم الاستقرار الحركي حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة، فالتغيرات الحاصلة في نمو الجسم تثير الرغبة إلى الجنس الآخر عنده، ويحتل هذا النقطة

¹ عالي نصيف، قاسم حسن الحسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، بغداد، العراق، ط1، 1980، ص43.

² P, Laptev: études des caractéristiques physiques des exercices spécifiques des gardiens de but de différents niveau, M.C.P et S, 1983, p65.

الرئيسية في تفكيره، وإن التغيرات البيولوجية والشروط الاجتماعية تؤديان في هذه المرحلة إلى عدم تنظيم شعور الفتى.

3-17- الأنشطة المصاحبة للمرحلة العمرية (13-15 سنة)

- إن هذه المرحلة من النمو تتميز بميل المراهق نحو بعض الأنشطة الرياضية التي تسمح له بالشعور بالارتياح والرضى النفسي تجاهها والتي تتمثل فيما يلي:
- التمرينات الغرضية الخاصة بالقوام وتقوية عضلات الجذع بدون الوصول بها عند تدريبها لدرجة التعب والإجهاد الزائد إلى جانب احتياج الأطفال لتمرينات التوافق العضلي الوجيهي.
- العناية بتمرينات القوة والحركات الأساسية كالوثب والجري والقفز العناية بتمرينات القوة والحركات الأساسية كالوثب والجري والقفز إلى جانب التوازن والرشاقة لتحسين الأداء المهاري.
- الاهتمام بتمرينات اللياقة البدنية والحركية والقوة والرشاقة والمرونة والسرعة والقدرة على التوازن وسرعة رد الفعل والتحمل العضلي والدوري التنفسي المتدرج الصعوبة.
- تستخدم المنافسة كعامل من عوامل الإجابة والتدريب وتحسين المهارة.
- يجب أن تكون تمرينات شاملة لأجزاء الجسم.
- تعلم روح المنافسة والعمل.

3-18- نصائح عند تدريب الناشئين

- ينبغي على المدرب المعني بتدريب الناشئين أن يتسلح بالمعارف والمهارات والخبرات المتعلقة بنمو الناشئ وقدراتهم الفيزيولوجية وخصائصهم الجسمية والنفسية.
- ينبغي تصنيف الناشئ وتقسيمهم إلى مجموعات بناء على نموهم الجسمي ونضجهم البيولوجي، وكتلتهم العضلية ونسبة الشحوم لديهم، وليس تبعاً لعمرهم الزمني فقط.
- نظراً لانخفاض قدرة الناشئ على التحكم الحراري، فينبغي تعديل مدة التدريب أو المنافسة لهم في الجو الحار أو المرتفع الرطوبة، والعناية القصوى بتعويض السوائل المفقودة.
- الاهتمام بتغذية الناشئ التغذية السليمة بما في ذلك تناول كفايتهم من المواد الكربوهيدراتية اللازمة للطاقة، والتأكد من حصولهم على احتياجاتهم من عنصري الكالسيوم والحديد.
- ضرورة اتباع أسس التدريب البدني بما في ذلك مراعاة التدرج في الحمل التدريبي وإعطاء الراحة الكافية لهم بين كل تدريب وآخر، ومراعاة الفروق الفردية بين الناشئين في اللياقة البدنية.
- ينبغي على المدرب ان يركز على تطوير مهاراتهم الحركية الأساسية في مراحل البلوغ.

- ينبغي أن يكون هدف المدرب تطوير قدرات الناشئ وتنمية إمكانياته، وبناء شخصيته مع تحقيق التفوق الفردي والجماعي، وليس التركيز على الفوز بالمنافسات الرياضية على حساب الجوانب الأخرى.
- ينبغي أن لا ينسى المدرب أن يغرس في الناشئ الرياضي القيم الحسنة والعادات السلوكية الإيجابية.¹

¹ هزاع محمد الهزاع: موضوعات مختارة في فيزيولوجيا النشاط والأداء البدني، النشر العلمي بجامعة الملك سعود، الرياض السعودية، ط1، 2010، ص16-17.

خلاصة

من خلال ما سبق نجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته و تؤثر على شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطة و يؤثر فيه، ولعل هذا ما يطور قدراته على الاكتساب وتعلم المهارات، وتكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة والتنس، بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، و يكون عضوا نشطا في الفريق، وربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء المهاري للرياضي.

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع:

تمهيد

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من جانبه التطبيقي، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية لتدعيم الخلفية النظرية لبحثنا، إذ أن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها البحث لكي لا تبقى مجرد أرقام.

وفي هذا الفصل سوف نحاول أن نقدم أهم الإجراءات المنهجية التي اتبعناها في البحث من أجل الحصول على نتائج علمية.

4-1-1- الدراسة الاستطلاعية

وهي عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وإعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت وصلاحيات الأجهزة والأدوات وغيرها.¹

4-1-1- التجربة الاستطلاعية الأولى

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء أداء الاختبارات لتفاديها في الدراسة الحقيقية فهي (تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية).²

قام الطالبان بإجراء تجربة استطلاعية قبل الشروع في التجربة الأصلية على عينة من أصغر كرة القدم (13-15 سنة)، وقد بلغت 04 لاعبين من النادي الهاوي اتحاد العنصر، تم اختيارهم عشوائياً (إحتمالية) بالطريقة البسيطة عن طريق القصاصات والتي دامت ما بين 2019/01/01-2019/01/02، وذلك بهدف:

- التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبار.
- تحديد الفترة الزمنية التي يأخذها كل اختبار.
- التأكد من سلامة وصلاحيات الأدوات المستخدمة.

4-1-2- التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الطالبان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم 03 و 2019/01/04 على العينة الاستطلاعية، وذلك بتطبيق وحدة تدريبية مهارية من البرنامج التدريبي وذلك بهدف التعرف على:

- مناسبة التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة.
- مناسبة حجم الوحدة التدريبية والزمن الفعلي للوحدة التدريبية للمستوى المهاري للناشئين.
- التأكد من صلاحية المكان ومناسبته للبرنامج التدريبي.

4-2- منهج الدراسة

إعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة معتمدين على طريقة التجربة (القبلية والبعديّة) لمجموعة البحث.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص90.

² وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، ط1، 2002، ص84.

المنهج التجريبي

هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً أو مستتيراً بوسيلة الملاحظة والأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة، بهدف اكتشاف وإبراز أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين، وفيه يتم إخضاع الفروض للتحقيق من صحتها أو من عدم صحتها.

وقد عرفه (بيفردج) بأنه العمل الذي يتضمن عادة جعل حادثة تحدث تحت ظروف وشروط معروفة، حيث يكون أكبر قدر ممكن من المؤثرات الداخلية والعرضية قد أبعد، وحيث تكون ملاحظة دقيقة بقدر الإمكان قد تحققت فيمكن بذلك للعلاقات بين الظواهر أن تظهر وتتضح.¹

ويعرفه كذلك (محمد حسن علاوي) بأنه منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها علم الرياضة.²

4-3-مجتمع البحث وعينة الدراسة

4-3-1-مجتمع البحث

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، وتعني أيضاً جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث.³

فيتألف مجتمع البحث من جميع اللاعبين الأصغر (13-15 سنة) لكرة القدم الذين ينشطون في الدور الولائي لولاية جيجل المجموعة (c) والذي يبلغ عددهم 176 لاعبا.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2002، ص 137-138.

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1999، ص 217.

³ محمد علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب العنابي: أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013، ص30.

4-3-2- عينة البحث وكيفية اختيارها

العينة هي إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي تم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة.¹

نوع العينة غير عشوائية (غير احتمالية) وقد تكونت من 16 لاعبا يمثلون نسبة (28.16%) من مجتمع البحث، والذين تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) والمتمثلة في أصغر فريق كرة القدم للنادي الهاوي اتحاد العنصر، بعد استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية (4 لاعبين) وحارسي المرمى .

4-4- وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث

4-4-1- أدوات البحث

لقد استخدم الطالبان لإنجاز بحثهما مجموعة من الأدوات تمثلت في:

- المصادر والمراجع والكتب.

- الدراسات السابقة والمشابهة.

- الاختبارات المهارية.

- الوسائل الإحصائية.

4-4-2- الأدوات البيداغوجية المستخدمة (من الناحية التطبيقية الإجرائية)

- الملعب، الكرات، صدريات، أقماع، حواجز، أعلام، ميقاتي، صفارة، مرمى متحرك، حبال، شريط قياس.

4-5- تحديد متغيرات الدراسة

4-5-1- المتغير المستقل

هو العامل الذي يتناوله الباحث للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة.²

ويتمثل المتغير المستقل: في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري الذي يتضمن (24) وحدة تدريبية.

¹ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاتسدالي في علوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، القاهرة، دط، 2002، ص17.

² أحمد حسن الشافعي وآخرون: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008، ص74.

4-5-2- المتغير التابع

يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، وبمعنى آخر هو المتغير المراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه.¹

-ويتمثل المتغير التابع: في هذا البحث في بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة، التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب من الثبات).

4-5-3- المتغيرات الدخيلة

هي نوع من المتغيرات المستقلة لا تدخل في تصميم الباحث ولا تخضع لسيطرته ولكنه يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه، لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال لمتغير وحده وبالتالي تأثيره على المتغير التابع.²

وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي:

- جميع أفراد العينة من نفس السن (13-15 سنة).
- تتم التدريبات في نفس المكان والوقت وبنفس الوسائل.
- وقت إجراء الاختبارات تم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية نفسها.

4-6-مجالات الدراسة

4-6-1-المجال الزمني

لقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من شهر ديسمبر 2018، وذلك بالنسبة للدراسة النظرية، أما الدراسة التجريبية:

- تم البدء بالتجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2019/01/01 إلى غاية 2019/01/05.
- أجريت الاختبارات القبليّة للعينة التجريبية يومي 07 و 08/01/2019.
- انطلقت عملية التدريب باستعمال البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على العينة التجريبية يوم 2019/01/13 إلى غاية 2019/03/14، وأجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية للعينة التجريبية يوم 2019/03/17.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص220.

² محمد السيد علي: موسوعة المصطلحات التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2011، ص391.

4-6-2-المجال المكاني

أجري البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري وكل الاختبارات بالملعب البلدي لدائرة العنصر.

4-6-3-المجال البشري

تمت التجربة على عينة من لاعبي أصاغر كرة القدم ينشطون في فريق اتحاد العنصر والذي يبلغ عددهم 16 لاعبا، بالإضافة إلى 4 لاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وحارسي المرمى الذين تم استبعادهم فيما.

4-7-4-الأسس العلمية للاختبارات

4-7-4-1-ثبات الاختبار

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس، كما يمكن القول بأنه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار.¹ حيث يعتمد الاختبار على إعادة تطبيقه على نفس الأفراد لمرتين في يومين مختلفين على أن يعطي النتائج نفسها أو مقارنة لها.

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية خلال تطبيق الاختبارات على عينة تتكون من 4 لاعبين من أصاغر النادي الهاوي لاتحاد العنصر لكرة القدم، وتم إعادة تطبيق الاختبار بعد 5 أيام على نفس العينة وفي نفس الظروف وفي نفس المكان ومن ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة (0.05) لاستخلاص معامل الثبات، وأظهرت النتائج الإحصائية أن جميع الاختبارات المهارية المستخدمة قيد الدراسة تتميز بدرجة ثبات عالية، ونتائج الجدول رقم (01) توضح ذلك.

4-7-4-2-صدق الاختبار

هو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله.² وللتأكد من صدق الاختبار قمنا باحتساب الصدق الذاتي (بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات) وتبين أن جميع الاختبارات المهارية تتمتع بدرجة صدق عالية، حيث بلغت قيم معامل الصدق للاختبارات المهارية عند مستوى الدلالة (0.05) كما بينه الجدول رقم (01).

¹ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4، 2007، ص144.

² المرجع نفسه، ص112.

4-7-3- موضوعية الاختبار

حي مدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية كالتحيز ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام بحيث يكون المحكم مستقلاً.¹

وهو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدره الباحث من أحكام، والتحرر من التحيز أو التعصب.²

¹ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 163.
² عبد الرحمان محمد عيسوي: الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط1، 2003، ص332.

مستوى الدلالة	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات	إعادة الاختبار	الاختبار	المتغيرات
	n	ص	R	y	X	
0.05	4	0.99	0.98	7.664	7.574	الجري بالكرة - اختبار الجري بالكرة 25 متر
		0.96	0.94	3.2	2.5	التمرير - اختبار دقة التمرير
		0.95	0.92	25.125	24.192	القصير الأرضي
		0.98	0.97	41.57	40.14	السيطرة على الكرة - اختبار تنطيط الكرة عدة مرات خلال 1 دقيقة
		0.96	0.94	9.25	8.5	التصويب من الثبات - اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال)

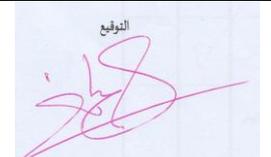
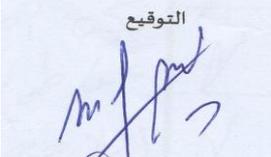
جدول رقم (02) : يبين درجات الصدق والثبات لاختبارات المختارة.

4-8- الاختبارات المستخدمة

عرف كل من (بارو) و(ماجي) الاختبار بأنه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو كفاءته.¹

- الاختبارات المهارية: إختبار الجري بالكرة، إختبار دقة التمرير، إختبار السيطرة على الكرة واختبار التصويب من الثبات.

ترشيح رأي الأساتذة للاختبارات والمهارية

الإمضاءات	الجامعة	الإختصاص	الدرجة العلمية	إسم ولقب المحكم
	قسنطينة 02	نظريات ومنهجية التدريب الرياضي	دكتوراه	خيرى سمير
	قسنطينة 02	تدريب رياضي	أستاذ التعليم العالي	أحمد حيمود
	قسنطينة 02	تدريب رياضي	ماجستير وأستاذ محاضر	لصجاني وليد
	قسنطينة 02	نظريات ومنهجية الأنشطة البدنية والرياضية	أستاذ مساعد - أ-	بن يمينة محمد مهدي
	قسنطينة 02	نظريات ومنهجية الأنشطة البدنية والرياضية	ماجستير	نواري بوطبزة

جدول رقم (03): يبين الدرجات العلمية للأساتذة المرشحين للاختبارات المهارية

¹ ناصر عبد الشافي عبد الرزاق: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئي تنس الطاولة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2012، ص13.

4-8-1- ترشيح الاختبارات المهارية في كرة القدم

بعد تحديد المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم، قام الطالبان بإعداد استمارة التحكيم بغية ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الأساسية بكرة القدم وعرضت الإستمارة على خبراء في مجال التخصص، حيث اعتمد الطالبان على الاختبارات التي حصلت على أعلى نسب مئوية من الاتفاق كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الإختبار	النسبة المئوية	مرفوض	مقبول	الهدف من الاختبار	الاختبار	المهارة	
✓	%80 %20 %40	1	4	قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها	إختبار الجري بالكرة 25 متر	الدحرجة أو الجري بالكرة	1
		4	1	قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الجري والمراوغة	إختبار الجري المتعرج بالكرة ذهابا		
		3	2	قياس رشاقة وتحكم وسيطرة اللاعب على الكرة أثناء الجري	إختبار الجري المتعرج مستطيل 5×3		
✓	%40 %60 %20	3	2	قياس مسافة التمرير الطويل	تمرير الكرة لأبعد مسافة (متر)	التمرير	2
		2	3	قياس دقة التمرير القصير	إختبار دقة التمرير القصير الأرضي		
		4	1	قياس دقة التمرير المتوسط	إختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض		
✓	%60 %40 %20	2	3	معرفة سيطرة اللاعب على الكرة	تنطيط الكرة عدة مرات خلال 1 دقيقة	السيطرة على الكرة	3
		3	2	قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة في مساحة محددة	السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة (عدد المرات)		
		4	1	قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها	تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي (عدد المرات)		
✓	%80 %20 %40	1	4	قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى اعلى نقاط مختلفة	إختبار دقة التصويب (إختبار الحبال وارنر ولسن	التصويب	4
		4	1	قياس دقة التصويب على المرمى	إختبار التصويب من الثبات لكرات موزعة أمام منطقة الجزاء		
		3	2	قياس دقة التصويب على دوائر متداخلة	إختبار دقة التصويب على دوائر متداخلة		

الجدول رقم (04): يمثل الاختبارات المهارية المرشحة في كرة القدم

4-8-2-بروتوكولات الاختبارات المختارة للمهارات الأساسية

4-8-2-1-إختبار الجري بالكرة 25م.

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم في الكرة وسرعة الجري بها والمراوغة مع المنافس.

- الأدوات اللازمة: ثلاثة أعلام، صافرة، ساعة إيقاف، كرة.

وصف الاختبار

تثبت الأعلام كما هي مبينة في الشكل، وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب للجري بين الأعلام بحيث يقطع مسافة 25م في أقل زمن ممكن، ويمكن للاعب أن يقوم بالمرور على يمين أو يسار الأعلام.

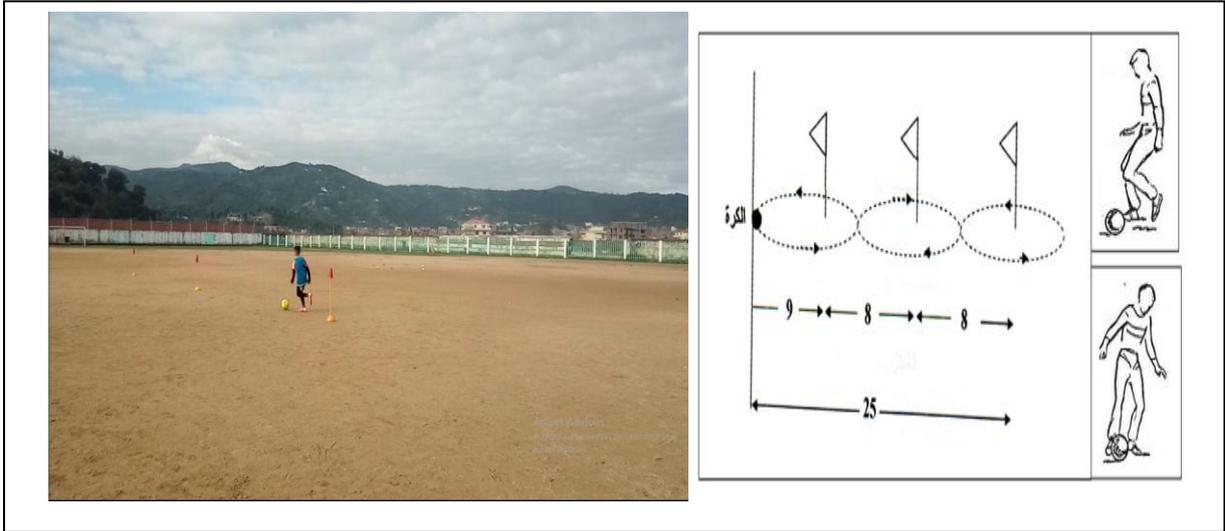
تعليمات الاختبار

على اللاعب أن لا يرتكب الأخطاء التالية: (ضرب الكرة في العلم، ضرب الكرة دون الجري بها أي إبعاد الكرة عن القدم لمسافة طويلة).

حساب الدرجات

يسجل الزمن الأقرب من $\frac{1}{10}$ حسب الدرجات بالثانية، ويحسب للمختبر أحسن زمن سجله خلال

المحاولتين.¹



شكل رقم (16): يوضح اختبار الجري بالكرة 25 متر

¹ فيصل رشيد عياش، لحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضة، مستغانم، الجزائر، 1997.

4-8-2-2- إختبار دقة التمرير

- هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة في أسرع أداء.

الملعب والأدوات:

مربع طول ضلعه 6 متر، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع أو القمع، توضع الكرة على بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه 1م على بعد 10م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع، صفاة، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع، عند سماع الصافرة يجري اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري إلى الكرة مثيلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع، وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم الجري بعد لعب آخر كرة للمس القائم في مركز المربع، حسب زمن أداء الاختبار وعدد الأهداف التي سجلها اللاعب، يكرر الاختبار ثلاث مرات بينها فترة راحة كافية.

طريقة التسجيل

- يحسب للاعب: إما (أ) أحسن زمن أداء وعدد الأهداف، أو (ب) أحسن عدد الأهداف وزمن الأداء.¹



شكل رقم (17): يوضح اختبار دقة التمرير

¹ حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص322.

4-8-2-3- إختبار السيطرة على الكرة

- هدف الاختبار: قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على السيطرة عليها والتحكم فيها.
- الملعب والأدوات: كرة القدم، دائرة نصف قطرها 3م.

طريقة أداء الإختبار

يقف اللاعب في مركز الدائرة بالكرة، وعندما تعطى له إشارة البدء يرفع الكرة عن الأرض ويقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة بالقدمين أو بقدم واحدة أو بالفخذ أو الرأس، والاستمرار في الأداء حتى سقوط الكرة أو انتهاء المدة المحددة، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات.

- زمن الاختبار: 1 دقيقة.

- التسجيل: يسجل عدد المرات التي تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالقدم أو الفخذ أو الرأس، يحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد حتى سقوط الكرة على الأرض أو خروجها من الدائرة وتسجل أفضل محاولة.¹

ملاحظة:

أ- مع الفئة (7-9) إذا سقطت الكرة يستمر العد.



الشكل رقم (18): يوضح اختبار السيطرة على الكرة

¹ ثامر محسن: الاختبار والتحليل في كرة القدم، مطبعة بغداد، العراق، 1994، ص 139.

4-8-2-4- اختبار دقة التصويب (إختبار الحبال)، وارنر ولسن Warner Wilson

-طريقة العمل

نقسم المرمى إلى 6 أقسام بواسطة حبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية: أ، ب، ج، د، هـ، و، وحيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى:

- القسم الأول(أ): طوله 2م وارتفاعه 1.22م.
- القسم الثاني (ب): طوله 3م وارتفاعه 1.22م.
- القسم الثالث (ج): طوله 2م وارتفاعه 1.22م.
- القسم الرابع (د): طوله 3م وارتفاعه 1.22م.
- القسم الخامس (هـ): طوله 2م وارتفاعه 1.22م
- القسم السادس (و): طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

كيفية إجراء الاختبار

يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في

الشكل رقم (19).

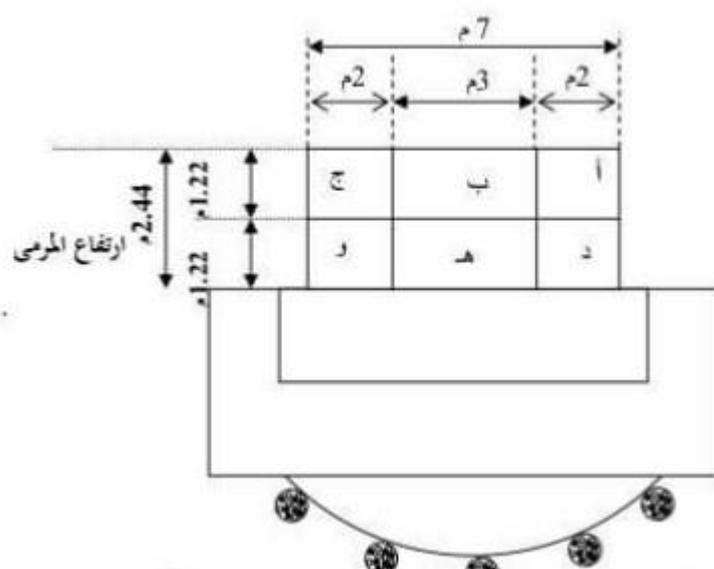
طريقة التسجيل

- محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ، ب، ج، د، هـ، و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

- في القسم (ب، هـ) الحصول على نصف العلامة.

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط، وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من

النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (أ، ب، ج، د، هـ، و) وهذا يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة.¹



الشكل (13) يبين كيفية أداء اختبار دقة التصويب (1).

الشكل رقم (19): يوضح اختبار دقة التصويب

4-9- البرنامج التدريبي المقترح

هناك العديد من وجهات النظر المختلفة في وضع برامج التدريب في مجال كرة القدم، الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط البرنامج التدريبي قيد الدراسة والتي يمكن إستخلاصها من بعض الدراسات السابقة والتي تتمثل في:

4-9-1- هدف البرنامج

قام الطالبان بتصميم برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري يهدف إلى تحسين مهارات (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، والتصويب من الثبات) لدى أصغر كرة القدم (13-15 سنة) لفريق النادي الهاوي إتحاد العنصر.

4-9-2- الخطوات التمهيديّة

قام الطالبان بالتالي:

- الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الأساسية لكرة القدم المذكورة سابقا، ثم تم عرض هذه الاختبارات على بعض الخبراء في مجال كرة القدم لتحديد أكثر هذه الاختبارات دقة لقياس مهارات (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة والتصويب)، وذلك عن طريق إستمارة استطلاع رأي الخبراء (ملحق رقم ...).

- دراسة مسحية للعديد من المراجع العلمية التي تتضمن تماريناً لتنمية وتحسين مهارات (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة والتصويب من الثبات) واختيار أنسب هذه التمارين وأكثرها ارتباطاً. وقد راعى الطالبان الأسس التالية عند اختيار التمارين:

- إستخدام مبدأ التنوع.

- إستخدام تمارين جماعية للتشويق.

- أن تكون التمارين مكتوبة بطريقة علمية صحيحة ليسهل استيعابها.

- التدرج من السهل إلى الصعب.

- أن تكون التمارين ملائمة لقدرات الناشئين.

بعدها قمنا بعرض مكونات البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من أساتذة مختصين في التدريب الرياضي بمعهد قسنطينة 02، وأيضاً إلكترونياً مع بعض الأساتذة المختصين في الرابطة الولائية لكرة القدم في ولاية برج بوعريّيج من أجل إعطاء ملاحظات وتوجيهات، وذلك بعد إعداد واختيار التمارين المناسبة والمستخدمّة في الوحدات التدريبية وضبط مكونات حمل التدريب لها بما يتوافق مع

طريقة التدريب وقدرات اللاعبين، حيث تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج (الملحق رقم 03 يوضح البرنامج التدريبي).

- مدة البرنامج 08 أسابيع.

- عدد مرات التدريب الأسبوعية (03) وحدات بواقع (24) وحدة تدريبية.

- زمن الوحدة التدريبية: الزمن الكلي 80 د (المرحلة التمهيدية 15 د، المرحلة الأساسية (الرئيسية) 55 د، المرحلة الختامية 10 د).

4-9-3- خطوات وضع البرنامج التدريبي

- تحديد الهدف العام من البرنامج.

- تخطيط برنامج التدريب **الدوري (ملحق رقم ...)**.

- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد الدراسة.

- توافر الأدوات المطلوبة في تنفيذ البرنامج والتأكد من صلاحيتها.

- إتباع مبادئ التدريب بحيث يتلائم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي (الفروق الفردية، التدرج...).

- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع مستوى اللاعبين.

4-9-4- آلية إجراء البرنامج

نُفذ البرنامج من خلال تقسيم الوحدة التدريبية إلى:

- الجزء الأول: وهو عبارة عن إحماء وتهيئة وإعداد عام للجسم عن طريق تمارين عامة.

- الجزء الثاني: وفيه يتم تنفيذ الجزء المهم في البرنامج ويتكون من تمارين خاصة لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة والتصويب من الثبات).

- جزء الثالث: ويتكون من تمارين التهدئة والاسترخاء للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية.

4-9-5- تطبيق البرنامج التدريبي

قام الطالبان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التكراري لتنمية وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفريق النادي الهاوي إتحاد العنصر في فترة تحددت في ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وهي أيام (الأحد، الثلاثاء والخميس) بداية من يوم الأحد 2019/01/13 إلى غاية 2019/03/14.

4-10- الأساليب الإحصائية

وهي أهم الطرق التي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها، وقد استعان الباحث بالأساليب التي تتناسب مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وهي:

4-10-1- المتوسط الحسابي

هو قيمة رقمية تمثل معدل البيانات وهو عبار عن خارج قيمة مجموع البيانات على عددها والصيغة الإحصائية له هي:¹

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي

$\sum X$: مجموع القيم (المفردات)

n: عدد القيم

4-10-2- الانحراف المعياري

يعد أهم مقاييس التشتت ويرمز له بالرمز (S) ويعرف بالانحراف المعياري بالجذر التربيعي للتباين، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي، حيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي. ويحسب الانحراف المعياري على الشكل التالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي لقيم مفردات العينة

X: مفردات العينة

$(X - \bar{X})$: إنحراف كل مفردة عن المتوسط الحسابي للعينة

$(X - \bar{X})^2$: مربع هذه الانحرافات

$\sum (X - \bar{X})^2$: مجموع مربعات جميع الانحرافات

n: عدد القيم²

¹ محمد عبد العالي، حسين مردان البياتي: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2006، ص57.

² محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002، ص194-195.

4-10-3- معامل الارتباط بيرسون

ويطلق عليه اسم الارتباط بطريقة العزوم أو معامل الارتباط التتبعي بطريقة بيرسون، الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار، ويستخدم لحساب هذا المعامل الطريقة التالية:

$$r = \frac{n \sum(xy) - (\sum x)(\sum y)}{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

X: قيم المتغير x

Y: قيم المتغير y

$\sum x$: مجموع قيم المتغير x

$\sum y$: مجموع قيم المتغير y

$\sum x^2$: مجموع مربعات المتغير x

$\sum y^2$: مجموع مربعات قيم المتغير y

n: عدد أزواج القيم الإحصائية¹

4-10-4- صدق الاختبار

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط:

$$ص: \sqrt{\text{الثبات}}$$

حيث ص: صدق الاختبار.²

4-10-5- اختبار T ستودنت عينتين متصلتين متساويتين

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وبما أن العينة أقل من 30 نستعمل صيغة (t):

$$T = \frac{\bar{D}}{SD}$$

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

$$SD = \frac{SD}{\sqrt{n}}$$

¹ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2002، ص 185-186.

² نزار مجيد الطالب، محمد السمراي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، دط، 1980، ص 76.

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

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

\overline{SD} : إنحراف متوسطات الفروق

n: عدد العينة.¹

¹ محمد عبد العالي، حسين مردان البياتي: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، مرجع سابق، ص 297.

خلاصة

شمل هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، حين تم التطرق إلى كيفية اختيار منهج البحث المتبع، وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث، كما تطرقنا إلى مجالات البحث والخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات المهارية، كما تطرقنا أيضا إلى محتوى الاختبارات المهارية المرشحة من قبل مجموعة من الخبراء، وأخيرا تحدثنا عن الوسائل الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة.

الفصل الخامس:

تمهيد

بعد التطرق في الفصل السابق إلى مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني للدراسة، وبعد القيام بقياس مهارات اللاعبين باستخدام الاختبارات التي تم ترشيحها، سنحاول في هذا الفصل عرض هذه القياسات في جداول إحصائية وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة.

5-1-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

5-1-1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: (الجري بالكرة)

5-1-1-1-1- جدول رقم (05): يمثل الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة في اختبار الجري بالكرة.

ن = 16

فان	ف م ح	البعدي		القبلي		وحدة القياس	القياسات الإختبار
		ان م	م ح	ان م	م ح		
-0.129	-0.715	0.554	14.458	0.683	15.173	الزمن (ثا)	الجري بالكرة

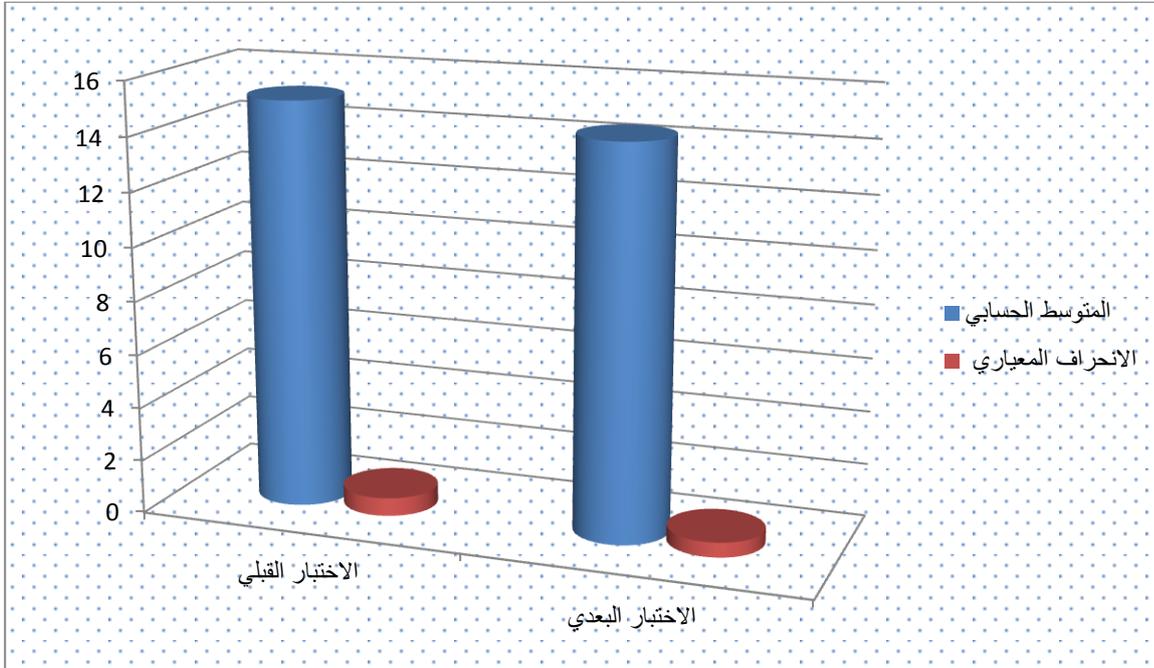
يمثل الجدول رقم (05) الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والقياسات البعدية، حيث بلغت قيمة هذا الفرق (-0.715) لصالح القياسات القبلية، بينما بلغ الفرق بين الانحراف المعياري للقياسات القبلية والقياسات البعدية (-0.129) لصالح الاختبارات القبلية. ومنه يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس القبلي.

5-1-1-2- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار الجري بالكرة

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة حرية	القرار
الإختبار القبلي	16	15.173	0.683	15.206	2.131	0.05	15	دالة إحصائية
الإختبار البعدى	16	14.458	0.554					

الجدول رقم (06): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار الجري بالكرة.

يتضح لنا من خلال هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدى للعينة التجريبية، حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15.173) وانحراف معياري قدره (0.683)، أما في الاختبار البعدى فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره (14.458) وانحراف معياري قدره (0.554)، وبلغت قيمت (T) المحسوبة (15.206) وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي (2.131) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (15)، نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (20): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة.

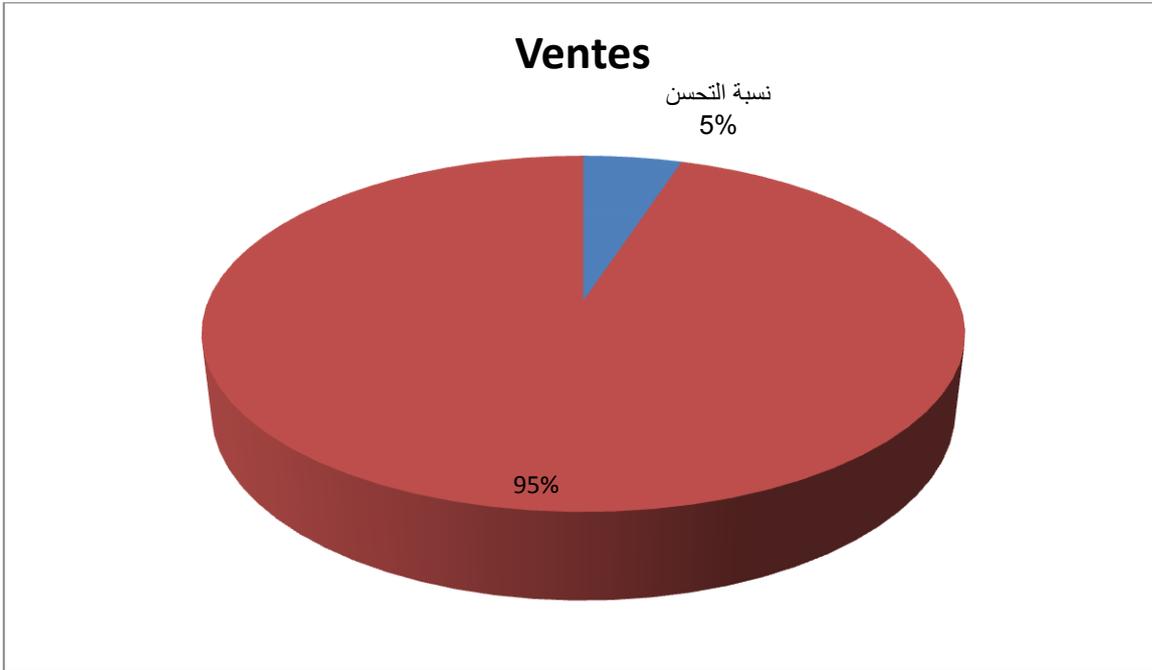
5-1-1-3- الجدول رقم (07): يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة

الدراسة في اختبار الجري بالكرة.

ن=16

القياسات الإختبار	المتوسط الحسابي للقياسات القبليّة	المتوسط الحسابي للقياسات البعديّة	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
الجري بالكرة (25م)	15.173	14.458	-0.715	5%-

يوضح الجدول رقم (07) نسبة التحسن بين المتوسطات الحسابية لاختبار الجري بالكرة للاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي قيمة (-0.715) بنسبة تحسن تقدر (5%-)، وهذا المقدار من التحسن يعني التطور الكبير في القياسات لصالح القياسات البعديّة.



الشكل (21): يمثل نسبة التحسن في مهارة الجري بالكرة.

5-1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: (دقة التمرير)

5-1-2-1- جدول رقم (08): يمثل الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة الدراسة في اختبار دقة

التمرير.

ن=16

فان	ف م ح	البعدية		القبلي		وحدة القياس	القياسات الإختبار
		ان م	م ح	ان م	م ح		
-0.310	2.187	0.946	4.687	1.264	2.500	الهدف	دقة التمرير
-0.652	1.279	0.948	25.540	1.600	24.261	الزمن (ثا)	

يمثل الجدول رقم (08) الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والقياسات البعدية، حيث بلغت من حيث الأهداف (2.187) لصالح القياس البعدي، بينما بلغ الفرق بين الانحراف المعياري للقياسات القبلية والقياسات البعدية (-0.310) لصالح القياس القبلي، وهذا يدل على تقارب مستوى اللاعبين.

أما بالنسبة للقياسات القبلية والبعدية من حيث الزمن (ثا) فقد بلغ الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدية قيمة (1.279) لصالح القياس البعدي، بينما بلغ الفرق بين الانحراف المعياري للقياسات القبلية والبعدية قيمة (-0.652) لصالح القياس القبلي.

5-1-2-2-عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار دقة التمرير

ن=16

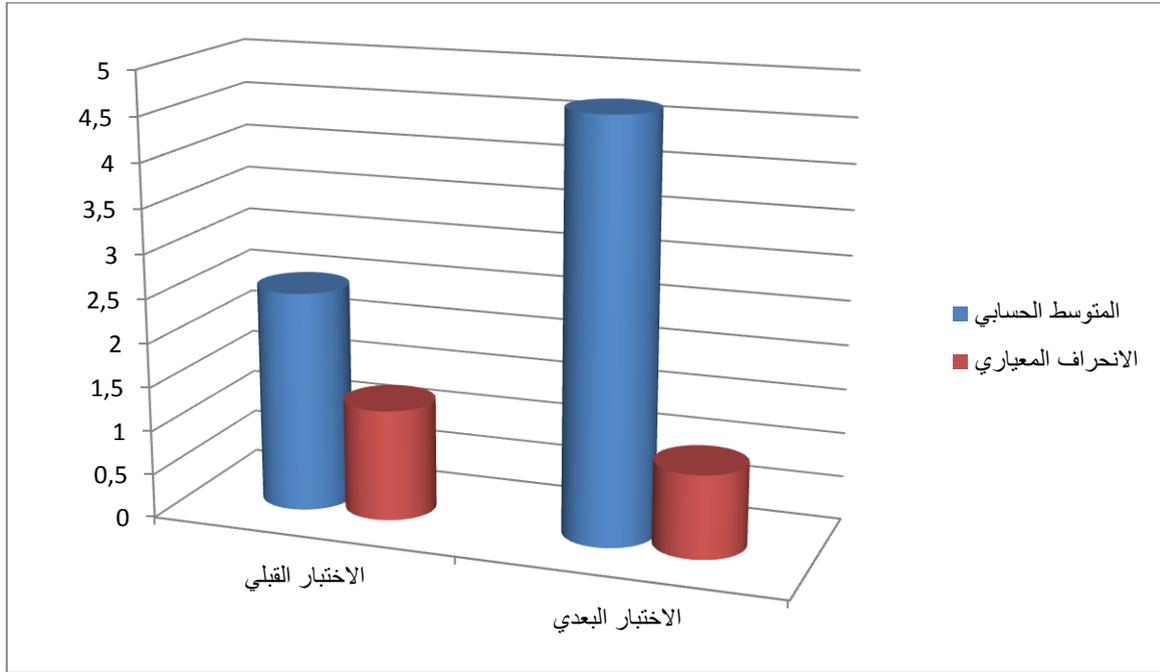
القرار	درجة حرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	وحدة القياس	نوعية الاختبار
دالة إحصائية	15	0.05	2.131	10.490	1.264	2.500	16	الهدف	الاختبار القبلي
					0.946	4.687	16	الهدف	الاختبار البعدى
غير دالة إحصائية				0.671	1.60	25.540	16	الزمن (ثا)	الاختبار القبلي
					0.948	24.261	16	الزمن (ثا)	الاختبار البعدى

الجدول رقم (09): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار دقة التمرير.

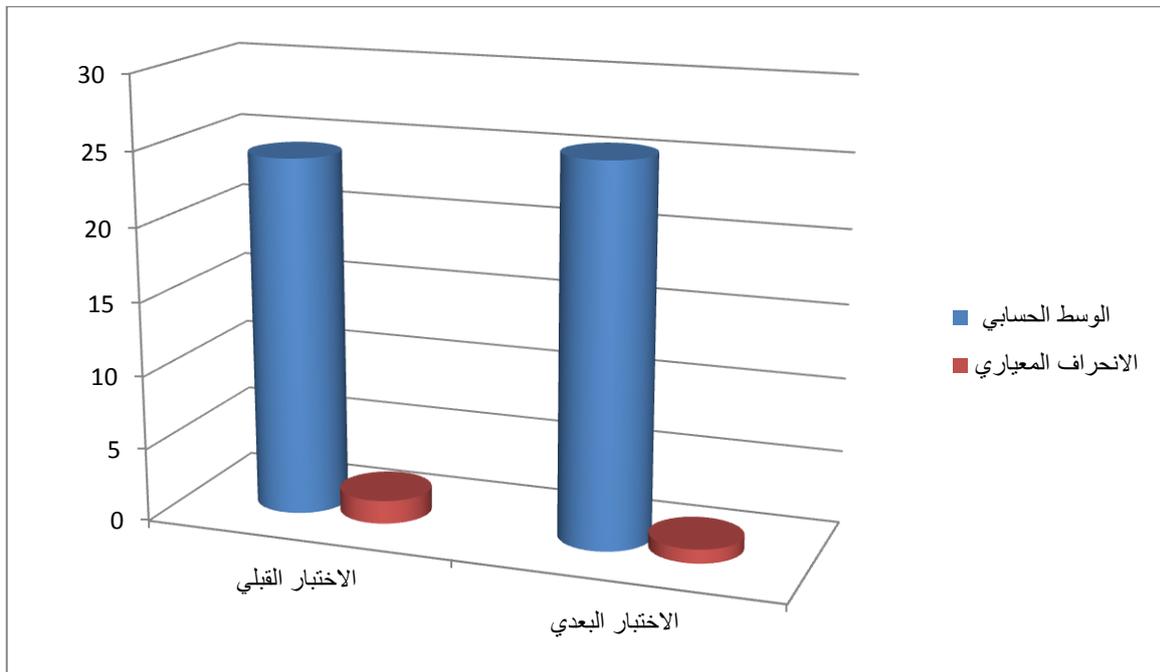
يتضح لنا من خلال هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدى لعينة التجربة.

فيما يتعلق بالتهديف فقد تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.500) وانحراف معياري قدره (1.264)، أما في الاختبار البعدى فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره (4.687) وانحراف معياري قدره (0.946)، وبلغت فيه (T) المحسوبة (10.490) وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي (2.131) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (15)، نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية.

ويتضح لنا أيضا من خلال هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدى للعينة التجريبية لاختبار دقة التمرير من حيث الزمن، حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (25.540) وانحراف معياري قدره (1.60)، أما في الاختبار البعدى فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره (24.261) وانحراف معياري قدره (0.948)، وبلغت فيه (T) المحسوبة (0.671) وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية التي تساوي (2.131) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (15) نجد أن (T) المحسوبة أصغر من (T) الجدولية، مما يدل على أنها غير دالة إحصائية، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية.



الشكل (22): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في اختبار دقة التمرير (نحو هدف).



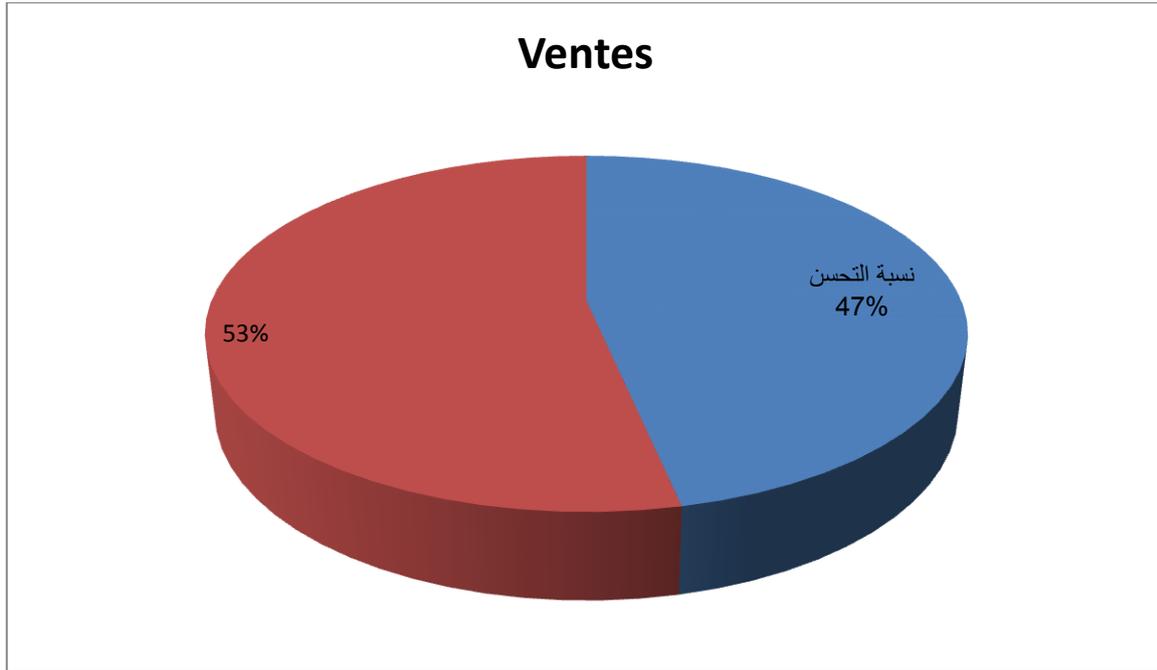
الشكل (23): يمثل القياسين للاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في اختبار دقة التمرير (بالنسبة للزمن)

5-1-2-3-الجدول رقم (10) يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التمرير

ن=16

الإختبار	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي لقياسات القبليّة	المتوسط الحسابي لقياسات البعديّة	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
دقة التمرير	أهداف	2.500	4.687	2.187	%46.660	

يوضح الجدول رقم (10) نسبة التحسن بين المتوسطات الحسابية لاختبار دقة التمرير للقياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعدد الأهداف قيمة (2.187) بنسبة تحسن تقدر بـ (%46.660) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور الكبير في القياسات لصالح القياسات البعديّة.



الشكل(24): يمثل نسبة التحسن في دقة التمرير (نحو اهداف).

5-1-3-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: (السيطرة على الكرة)

5-1-3-1-الجدول رقم (11) يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التمرير

ن=16

ف ان	ف م ح	البعدي		القبلي		وحدة القياس	القياسات الإختبار
		ان م	م ح	ان م	م ح		
-4.36	21.5	25.794	55.375	29.794	33.875	مرة	السيطرة على الكرة

يمثل الجدول رقم (11) الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والقياسات البعدية حيث بلغت قيمة هذا الفرق (21.5) لصالح القياسات البعدية، بينما بلغ الفرق بين الانحراف المعياري للقياسات القبلية والقياسات البعدية قيمة (-4.36) لصالح القياس القبلي.

ومنه يتضح لنا من الجدول رقم (11) وجود فروق إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة في قياسات السيطرة على الكرة لصالح القياسات البعدية.

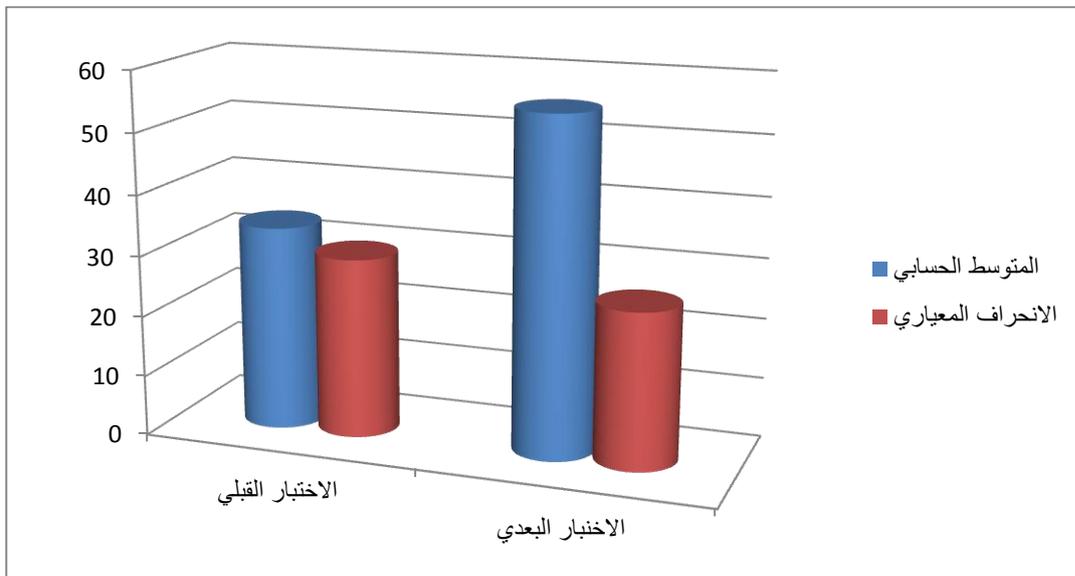
5-1-3-2- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار السيطرة على

الكرة

ن=16

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة حرية	القرار
الإختبار القبلي	16	33.875	29.794	10.419	2.131	0.05	15	دالة إحصائية
الإختبار البعدي	16	55.375	25.794					

الجدول رقم (12): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار السيطرة على الكرة. يتضح لنا من خلال هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية، حيث حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (33.875) وانحراف معياري قدره (29.79)، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت على متوسط حسابي قدره (55.375) وانحراف معياري قدره (25.794)، وبلغت فيه (T) المحسوبة (10.419) وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية التي تساوي (2.131) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (15)، نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

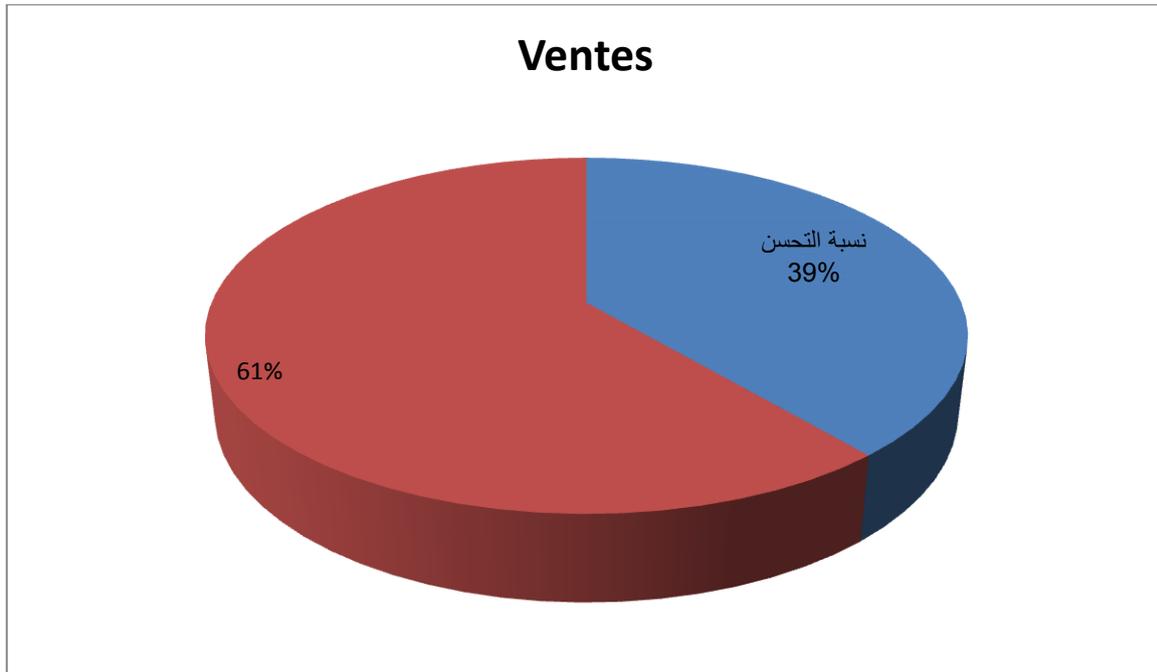


الشكل (25): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار السيطرة على الكرة.

5-1-3-3-الجدول رقم (13) يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في اختبار السيطرة على الكرة
 ن=16

القياسات الإختبار	المتوسط الحسابي لقياسات القبليّة	المتوسط الحسابي لقياسات البعديّة	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
السيطرة على الكرة	33.875	55.375	21.5	%38.82

يوضح الجدول رقم (13) نسبة التحسن بين المتوسطات الحسابية لاختبار السيطرة على الكرة للاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي قيمة (21.5) بنسبة تحسن تقدر (38.82%)، وهذا المقدار من التحسن يعني التطور الكبير في القياسات لصالح القياسات البعديّة.



الشكل (26): يمثل نسبة التحسن في مهارة السيطرة على الكرة.

5-1-4-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: التصويب من الثبات

5-1-4-1-الجدول رقم (14): يمثل الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في اختبار دقة

التصويب من الثبات.

ن=16

فان	ف م ح	البعدية		القبلي		وحدة القياس	القياسات الإختبار
		ان م	م ح	ان م	م ح		
-0.744	4.75	2.72	14.250	3.464	9.500	أهداف	التصويب من الثبات

يمثل الجدول رقم (14) الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسات القبليّة والقياسات البعدية حيث بلغت قيمة هذا الفرق (4.75) لصالح القياسات البعدية، بينما بلغ الفرق بين الانحراف المعياري للقياسات القبليّة والقياسات البعدية قيمة (-0.744) لصالح القياس القبلي، وهذا يدل على تقارب مستوى اللاعبين. ومنه يتضح لنا من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في قياسات التصويب من الثبات.

5-1-4-2- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدى لعينة التجريبية لاختبار دقة التصويب من

الثبات

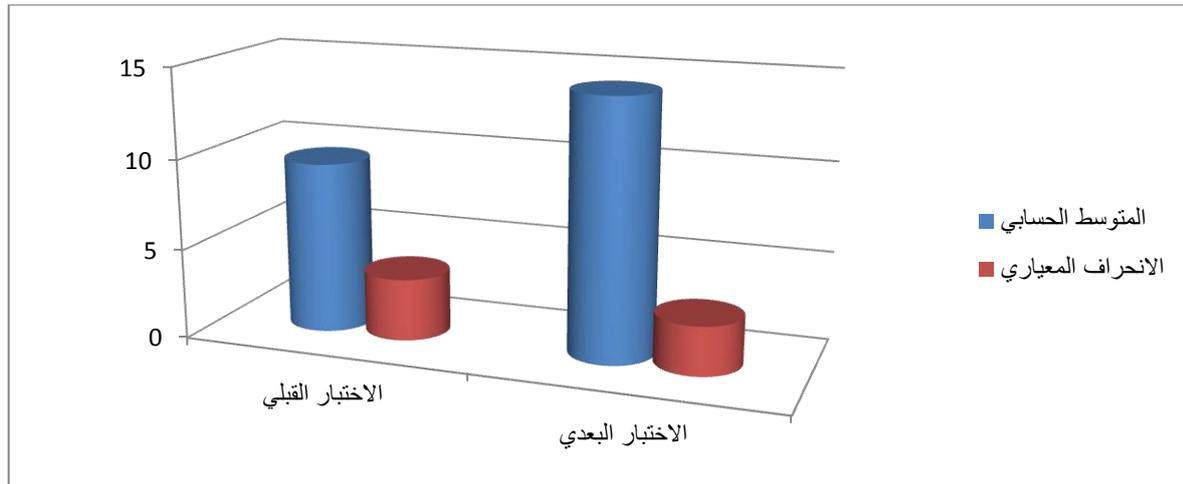
ن=16

القرار	درجة حرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	نوعية الاختبار
دالة	15	0.05	2.131	8.733	3.464	9.500	16	الإختبار القبلي

الإختبار البعدي	16	14.250	2.720			إحصائية
--------------------	----	--------	-------	--	--	---------

الجدول رقم (15): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار التصويب من الثبات.

يتضح لنا من خلال هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية، حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (9.500) وانحراف معياري قدره (3.464)، وأما في الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره (14.250) وانحراف معياري قدره (2.720) وبلغت فيه (T) المحسوبة (8.733) وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية التي تساوي (2.131) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (15)، نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة حصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

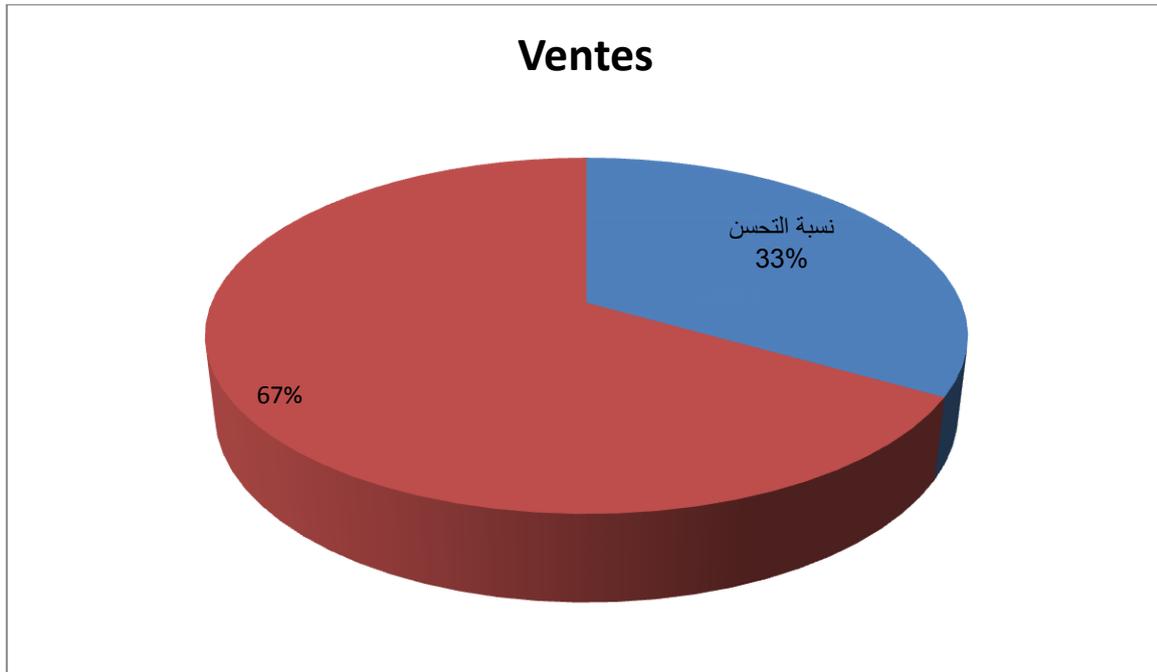


الشكل (27): يمثل نتائج القياسين البعدي والقبلي للعينة التجريبية في اختبار التصويب من الثبات

5-1-4-3-الجدول رقم (16) يمثل نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الثبات
 ن=16

القياسات الإختبار	المتوسط الحسابي لقياسات القبليية	المتوسط الحسابي لقياسات البعديية	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
التصويب من الثبات	9.500	14.250	4.75	%33.33

يوضح الجدول رقم (16) نسبة التحسن بين المتوسطات الحسابية لاختبار التصويب من الثبات للاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي قيمة (4.75) بنسبة تحسن تقدر بـ (33.33%)، وهذا المقدار من التحسن يعني التطور الكبير في القياسات لصالح القياسات البعديية.



الشكل(28): يمثل نسبة التحسن في مهارة التصويب من الثبات

5-1-1-5- عرض وتحليل العلاقة بين جميع الفرضيات في القياس القبلي والبعدى لجميع المتغيرات وقيمة (T) المحسوبة

5-1-1-5- الجدول رقم (17): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية للعينة التجريبية.

ن=16

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (T)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
1	الجري بالكرة 25م	زمن/ ثا	0.683	15.173	0.554	14.458	15.206	0.05	5%
2 أ	دقة التمرير	أهداف	1.264	2.500	0.946	4.687	10.49	0.05	46.74%
2 ب	دقة التمرير	زمن/ ثا	1.60	25.640	0.948	24.261	0.671	0.05	1.4%
3	السيطرة على الكرة	مرة	29.794	33.875	25.794	55.375	10.419	0.05	38.82%
4	التصويب من الثبات	أهداف	3.464	9.500	2.720	14.250	8.733	0.05	33.33%

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهارى (المتغيرات المهارية) في الجري بالكرة والتمرير، السيطرة على الكرة والتصويب من الثبات لدى أفراد العينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في

متغيرات الدراسة في جميع الاختبارات، وهذا تأكيد ملموس وجوهري على فاعلية البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري على أفراد العينة.

ومن خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن جميع قيم (T) المحسوبة للفروق في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية هي أكبر من قيمة (T) الجدولية، وهو متباين من متغير لآخر حيث تحصلت في اختبار الجري بالكرة على متوسط قيمته (14.458) وقيمة (T) المحسوبة (15.206) بنسبة تحسن (5- %).

وفي اختبار دقة التمرير ارتفعت قيمة المتوسط الحسابي من (2.500) إلى (4.687) وقيمة (T) المحسوبة (10.49)، حيث وصلت نسبة التغير (46.74%) بالنسبة لعدد الأهداف، أما فيما يتعلق باختبار دقة التمرير فيما يخص الزمن (ثا) أن المتوسط الحسابي قد انخفض من (25.54) إلى (24.261) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.67) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وأما فيما يتعلق باختبار السيطرة على الكرة فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (33.875) إلى (55.375) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.419) بنسبة تغيير تقدر بـ (38.82%) مما يدل وجود دالة إحصائية.

وأما بالنسبة لاختبار التصويب من الثبات فإن المتوسط الحسابي قد ارتفع من (9.500) إلى (14.250)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.733) بنسبة تغيير (تحسن) (33.33%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية.

خلاصة

بعد القيام بقياس قدرات اللاعبين قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج ووضعها في جداول تتضمن المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ونسبة التحسن بكل من الاختبار القبلي والبعدي، إضافة إلى قمة (درجة) الموافقة لها، مع عرض الاستنتاج الخاص بكل جدول، وهذا ما يمهد لنا الطريق لمناقشة النتائج في الفصل السادس.

الفصل السادس:

تمهيد

في هذا الفصل سنتطرق إلى مناقشة نتائج دراستنا على أساس ما عرضناه كخلفية نظرية في الجانب الأول من الدراسة، بالإضافة إلى الاستعانة بالدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة لدراستنا، لنخلص بأحكام نفي أو إثبات الدراسة والإجابة عن الأسئلة المطروحة والتي يقوم عليها البحث في دراستنا.

6-1- مناقشة الفرضيات

6-1-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من انتقاد مفاده أن:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة لصالح الاختبار البعدي.

للتأكد من هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الأول والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

يتضح لنا من خلال الجداول رقم (05)، (06)، (17)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في متغير الجري بالكرة، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (15.173 ثا) وانخفض إلى (14.458 ثا) في القياس البعدي وأن قيمة (T) بلغت (15.206) عند مستوى الدلالة (0.05).

كما اتضح لنا من خلال الجدولين رقم (07)، (17) وجود تحسن في اختبار القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (5%) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور في القياسات لصالح القياسات البعدية.

في ضوء هذا هذا التحليل الخاص بالمحور الأول توصلنا إلى النقاط التالية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في متغير الجري بالكرة.
- وجود تحسن في اختبار (T) في القياس البعدي عن القياس القبلي.
- بهذا نرجع سبب تحسن النتائج في القياس البعدي إلى تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري والتخطيط الجيد لوحدات البرنامج التدريبي والتسلسل في تطبيقه، وكذا ملائمة الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية مقننة مع مراعاة الفروق الفردية.
- في هذا الإطار تتفق دراستنا مع دراسة (مقان كمال، 2012) التي توصلت فيها إلى أنه يمكن استعمال برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين الجري بالكرة.
- كذلك أكد (معن عبد الكريم جاسم وعدنان سعيد حنا، 2014) على أن طريقة التدريب التكراري أفضل الطرق التي يجب الإعتماد عليها في تحسين الجري بالكرة ومختلف المهارات الأخرى (الأساسية في كرة القدم).

كما يعزو أيضا برمجة التمارين المنفذة وملائمتها لمستوى قدرات اللاعبين ساهم في تحسين مهارة الجري بالكرة، وهذا ما يتفق مع ما تطرق إليه (Schmidt et all, 1999) في قول أنه لا بد أن يكون هناك تنظيم مبرمج يضمن حصول تعلم أفضل لمهارة الجري بالكرة كما أن العامل الذي يظهر مقدار التعلم هو ملائمة التمارين المقترحة لمستوى وقدرات المتعلمين، هذا من جانب ومن جانب آخر لا بد من مراعاة مدى تناسب الأداء مع مستوى الجهد المبذول والذي يعد من النقاط المهمة التي يجب الإشارة إليها في المراحل التطبيقية للمهارة، ويضيف (Schmidt et all, 1999) إلى أن التمرينات الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في زيادة مقدار التعلم.¹

تبين أيضا أن الفروق التي ظهرت في مهارة الجري بالكرة ترجع إلى طول مدة تطبيق البرنامج التدريبي المبني بالطريقة التكرارية والذي أعتمد في تطبيقه على ضوابط الحمل (الشدة، الحجم، الراحة، التكرار) كانت ملائمة بين التمارين والمجموعات في الوحدة التدريبية. وهذا ما اثبتته (موفق أسعد محمود، 2007) في كون المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الاساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة، ولا تخلو الوحدة التدريبية من اساسيات التدريب على هذه المهارات.²

كما أثبت أيضا دراسة (هاوكارسالار أحمد، 2009) على أن حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة، الحجم، الراحة).³

- بناء على هذه الدراسات (مقان كمال ومعن عبد الكريم وهاوكارسالار احمد) واستنادا إلى الخلفية النظرية (موفق اسعد محمود و Schmidt) التي اعتمدنا عليها بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها من خلال الجداول (05)، (06)، (07)، (17) في موضوع فرضياتنا التطبيقية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي، فعلى هذا الأساس نأتي بقرار اثبات صحة هذه الفرضية.

6-1-2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

تنتقل الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير لصالح الإختبار البعدي.

¹ Schmid. A. et all: Motorcontrol and learning 3rded, Human Kinetic, 1999, p264.

² موفق أسعد محمود: الاختبارات والنكتيك في كرة القدم، مرجع سابق، ص42.

³ هاوكارسالار أحمد: أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي

كرة القدم الصلات، ماجيستر، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق، سنة 2009، ص111.

للتأكد من صحة هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثاني، والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

يتضح لنا من خلال الجداول رقم (08)، (09)، (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في متغير دقة التمرير، متمثلة في اختبار دقة التمرير القصير. أما فيما يتعلق في اختبار مختار لدقة التمرير بالنسبة للأهداف، فقد بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (2.500)، وارتفع المتوسط الحسابي إلى (4.687) في القياس البعدي، وأن قيمة (T) فبلغت (10.490)، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

كما اتضح لنا من خلال الجدولين (10)، (17) وجود تحسن في اختبار القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (46.66%) وهذه النسبة من التحسن كبيرة لصالح القياس البعدي.

أما فيما يتعلق في اختبار مختار لدقة التمرير فقد انخفض المتوسط الحسابي للزمن من (25.540) ثا إلى (24.261) ثا، وأن قيمة (T) المحسوبة بلغت (0.671)، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار دقة التمرير من حيث الزمن المستغرق.

في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الثاني توصلنا إلى النقاط التالية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في متغير دقة التمرير بالنسبة لعدد الأهداف.

- وجود تحسن في اختبار (T) في القياس البعدي عن القبلي لاختبار دقة التمرير بالنسبة لعدد الأهداف. بهذا نرجع سبب تحسن النتائج في القياس البعدي إلى فاعلية التمارين المركبة والتنافسية وتكرارها، وكذلك باستعمال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الطريقة التكرارية، بالإضافة إلى التمارين التي أعطيت حيث يوجد بها نسبة عالية من التمرير.

في هذا الإطار تتفق دراستنا مع دراسة (مقان كمال، 2012) ودراسة (مقداد، 2015) ودراسة (عادل عطية، 2012) والتي اجتمعت على أن البرامج التدريبية وخاصة البرامج التكرارية المنظمة وفق أسس علمية، تعمل على تطوير المستوى المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أن الخضوع لبرنامج تدريب مقنن لمدة (08) أسابيع يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي.

حيث أظهرت جميع الدراسات وجود تحسن لمتغير دقة التمرير لصالح القياس البعدي من حيث عدد الأهداف.

كما يعزو الطالبان السبب في هذا التقدم إلى النسبة العالية من التمرير في التمارين فلا يكاد يخلو تمرين من التمرير، وهذا ما يشير إليه (شعلان إبراهيم، 1994) أن التمرير يعد الأكثر استخداماً طوال زمن اللعب فأكثر من (80%) من الحالات التي يحصل فيها للاعبين على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير.¹

ويرجع الطالبان أيضاً التطور في دقة التمرير حسب الأهداف إلى الارشادات المقدمة من طرف المدربين في اختيار الوقت المناسب لأداء التمرير، وهذا ما يشير إليه (شعلان إبراهيم ومحمد عفيفي، 2001) عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير، قد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة.²

بناء على هذه الدراسات (مقان كمال، مقداد وعادل عطية) واستناداً إلى الخلفية النظرية (مفتي إبراهيم حمادة وشعلان وعفيفي) التي اعتمدنا عليها بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها من الجداول (08)، (09)، (10)، (17)، في موضوع فرضياتنا التطبيقية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير من حيث عدد الأهداف ولصالح القياس البعدي، فعلى هذا الأساس نأتي بقرار اثبات صحة هذه الفرضية.

أما فيما يتعلق بدقة التمرير من حيث الزمن (ثا) في ضوء التحليل الخاص بالمحور الثاني، توصلنا إلى النقاط التالية:

- أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في متغير دقة التمرير من حيث الزمن (ثا).

- وجود ارتفاع غير دال إحصائياً لـ (T) عند مستوى الدلالة (0.05).

- بهذا نرجع سبب التغير الطفيف يعود إلى أن الإختبار مرتبط بدقة التهديد أيضاً لأن الدقة تحتاج إلى وقت، فلو تحسن الزمن في مثل هذا الإختبار لانخفض عدد الأهداف.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 71.

² شعلان إبراهيم، عفيفي محمد: كرة القدم للناشئين، مرجع سابق، ص 25.

- وهذا ما أظهرته دراسة (عادل عطية، 2012) وترى أن هذا التقدم الطفيف من حيث الزمن وضع طبيعي في مثل هذه المرحلة.

ويؤكد (شعلان ابراهيم وعفيفي محمد، 2001) لابد ألا يكون التمرير اسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة.

- بناء على دراسة (عادل عطية) والخلفية النظرية لـ (شعلان ابراهيم وعفيفي محمد) بالإضافة إلى النتائج والنقاط المتحصل عليها في الجداول (08)، (09)، (10)، (17) في موضوع فرضياتنا التطبيقية القائلة: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير من حيث الزمن (ثا) ولصالح البعدي، ، فعلى هذا الأساس نأتي بقرار رفض صحة هذه الفرضية..

6-1-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

تتعلق الفرضية الجزئية الثالثة من انتقاد مفاده أن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة لصالح الاختبار البعدي.

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثالث، والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

يتضح من خلال الجداول رقم (11)، (12)، (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في متغير السيطرة على الكرة، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (33.875) وارتفع إلى (55.375) في القياس البعدي وأن قيمة (T) المحسوبة بلغت (10.419) عند مستوى الدلالة (0.05).

كما اتضح لنا من خلال الجدولين (13)، (17) وجود تحسن في اختبار القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (38.82%) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور في القياسات لصالح القياسات البعيدة.

في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الثالث توصلنا إلى النقاط التالية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في متغير السيطرة على الكرة.

- وجود تحسن في اختبار (T) في القياس البعدي عن القياس القبلي.

- بهذا نرجع سبب تحسن النتائج في القياس البعدي إلى تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري الذي يحتوي على تمارين تدريبية متنوعة وتمارين تنافسية.

كما أكدت دراسة (كريم عبد الغاني، 2014) على أن التنوع في التمرينات والمهارات والربط بين المهارات في التمرينات من شأنه أن يؤدي إلى تعلم تلك المهارات وتطويرها.¹

ويشير (ضياء ناجي، 2003) أن التنوع في التدريب وإدخال أكثر من مهارة في تمرين واحد يساهم في تطوير بعض الصفات المهارية.²

ويشير كذلك (مكارم حلمي وآخرون، 2000) إلى أن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة.³

كما يعزو الطالبان هذا التقدم الحاصل في مهارة التحكم في الكرة (التنطيط) إلى البداية في الوحدة التدريبية التي كانت تعطي بالكرات، حيث طابع الإحساس بالبداية وتوفر لكل لاعب كرة له زاد من التحكم في مهارة التنطيط مما يجعل من الناشئ القيام بعدد أكثر من التكرارات، كما أن إتقان مثل هذه المهارة يستطيع اللاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها، وهذا ما أكده (محمود موفق، 2008) حيث أشار إلى أن إتقان هذه المهارات يستطيع اللاعب أن يتقدم في المهارات الأخرى.⁴

بناء على الدراسات السابقة (ضياء ناجي عبود، 2003) و(كريم عبد الغاني، 2014)، واستناداً للخلفية النظرية (مكارم حلمي وآخرون 2000) و(محمود موفق، 2008) التي اعتمدنا عليها بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها من خلال الجداول (11)، (12)، (13)، (17) في موضوع فرضياتنا التطبيقية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة ولصالح القياس البعدي، فعلى هذا الأساس نأتي بقرار اثبات صحة هذه الفرضية.

6-1-4 مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

تنطلق الفرضية الجزئية الرابعة من اعتقاد مفاده أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لصالح القياس البعدي.

¹ كريم عبد الغاني: أسلوب المحطات وتأثيره في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف لكرة القدم، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، 2014.

² ضياء ناجي عبود: تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكررة القدم، ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد، 2003، ص 52.

³ مكارم حلمي وآخرون: موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص 125.

⁴ محمود موفق أسعد: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، مرجع سابق، ص 61.

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الرابع، والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

يتضح لنا من خلال الجداول (14)، (15)، (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في متغير دقة التصويب من الثبات، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (9.500) وارتفع إلى (14.250) في القياس البعدي، وان قيمة (T) بلغت (8.733) عند مستوى الدلالة (0.05).

كما اتضح لنا من خلال الجدولين رقم (16)، (17) وجود تحسن في اختبار القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (33.33%) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور في القياسات لصالح القياسات البعدية.

في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الرابع توصلت إلى النقاط التالية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في متغير دقة التصويب من الثبات.

- وجود تحسن في اختبار (T) في القياس البعدي عن القياس القبلي.

- بهذا نرجع سبب تحسن النتائج في القياس البعدي إلى تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري، وإلى أن عدد التكرارات عند تطبيق وحدات البرنامج المقترح بالطريقة التكرارية التي منحت الوقت الكافي والمناسب للممارسة وتكرار التمارين، وهذا ما أكدته كل من دراسة (مقان كمال 2012) و(مقداد 2015) و(عادل عطية، 2012)، أن تكرار مهارة دقة التصويب لعدة مرات أثناء التدريب، بالإضافة إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والتوجيه السليم من قبل المدرب لكيفية التصويب أدى إلى تطور مهارة التصويب، وهذا ما أشار إليه (Schmidt et all,1999) أنه من المفروض على المدرسين والمدرّبين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع.¹

كما يعزو الطالبان سبب تحسن مهارة التصويب عند اللاعبين إلى استخدام التمرينات البسيطة والمركبة المدرجة في البرنامج المقترح، وذلك من خلال القيام بالتدريب على التمرينات البسيطة ثم الانتقال إلى المركبة بزيادة الثقة عند اللاعبين، وهذا عن طريق التوجيه السليم لكيفية أداء التصويب، وهذا ما أكده

¹ Schmidt, A, et all: Opcit, p206.

(كشك والباسطي، 2000) على أن التصويب من المهارات التي يجب غرسها في اللاعب منذ بداية عهد التدريب كالثقة بالنفس.¹

بناء على هذه الدراسات (مقان كمال، مقداد وعادل عطية) واستنادا إلى الخلفية النظرية (Schmidt et all,1999) و(كشك محمد والباسطي امر الله، 2000) التي اعتمدنا عليها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها من الجداول (14)، (15)، (16)، (17) في موضوع فرضياتنا التطبيقية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات ولصالح القياس البعدي، فعلى هذا الأساس نأتي بقرار اثبات صحة هذه الفرضية.

الفرضية الرئيسية

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية الأربعة وعلى ضوء هذا نتضح صحة الفرضية الرئيسية التي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة).

¹ كشك محمد، الباسطي أمر الله: أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، مصر، ط1، 2000، ص64.

خلاصة

- من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضية الدراسة، وبالتالي نجيب عن الأسئلة الجزئية المطروحة في دراستنا كالتالي:
- نعم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي.
 - نعم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير ولصالح القياس البعدي.
 - نعم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة ولصالح القياس البعدي.
 - نعم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من الثبات ولصالح القياس البعدي.
- وبناء على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية الرئيسية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب من الثبات) لدى لاعبي أصغر كرة القدم (13-15 سنة)، تعنى بالبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لصالح الاختبار البعدي.

الإستنتاج العام

- على ضوء الفرضيات المطروحة، و بناء على نتائج الدراسة يمكننا ان نستنتج النقاط التالية (في ضوء اهداف البحث، و في حدود عينة البحث)، بهذا نستخلص مايلي :
- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع له تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، والتصويب من الثبات) لدى أصغر كرة القدم، والذي يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي.
 - إن للتنوع في إعداد التمرينات من السهل إلى الصعب والتدرج في حمولة التدريب أثر مباشر في زيادة فعالية المهارات قيد الدراسة.
 - إن استخدام طريقة التدريب التكراري لها تأثير على تحسين المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة والتصويب من الثبات) في كرة القدم.
 - التمرير أكثر المهارات الأساسية تحسنا للمجموعة التجريبية وأعلى نسبة تحسن من بين المهارات الأخرى أثناء القياس البعدي، ثم يليه السيطرة على الكرة والتصويب بنسب تحسن متقاربة، وفي الأخير الجري بالكرة نسبة أقل حيث سجلت معدلا عاما للتحسن بنسبة (33.98%) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن وتقسيمها على عددها.

الفرضيات المستقبلية

- في ضوء النتائج والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يمكننا تقديم الفرضيات المستقبلية التالية:
- وجوب تسطير برنامج لتعليم وتحسين المهارات الأساسية لدى أصغر كرة القدم في الجزائر اعتمادا على الطريقة التكرارية.
 - ضرورة الإهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى.
 - الالتفات إلى إستخدام تمرينات متنوعة ومتغيرة داخل الوحدات التدريبية وذات طابع تنافسي لتطوير مهارات كرة القدم.
 - عند تخطيط الوحدة التدريبية يجب على المدربين البدء بالتمرينات السهلة (البسيطة) ثم الصعبة (المركبة).
 - ضرورة الاهتمام بالفئات الشبانية لأنهم مستقبل هذه الرياضة من خلال توفير مدربين مؤهلين علميا وعمليا، ودون مواصفات خاصة تؤهلهم للعمل مع هذه الفئة.

- تعميم استخدام البرامج التدريبية المقننة وفق الأسس العلمية السليمة وخاصة لفئة الناشئين لصقل وتنمية مهاراتهم بطريقة صحيحة.
- الإعتماد على التمارين المهارية التي اقترحناها ضمن الوحدات التعليمية في البرنامج التدريبي لكرة القدم وخاصة فئة الناشئين (13-15 سنة).
- توفير الهياكل اللازمة للقيام بالتدريب الرياضي في أحسن الظروف خاصة الملاعب المغطاة بالعشب الطبيعي أو الصناعي (ذو الدرجة الرابعة أو الخامسة)، والإبتعاد عن الملاعب الرملية (المغطاة بالرمل الخشن) التي تضر اللاعب أكثر مما تنفعه.
- نقترح مدربي كرة القدم القيام بمثل هذه الإختبارات للاعبين أثناء الموسم الرياضي ومتابعة تطوره المستمر.
- الاهتمام بطريقة التدريب التكراري لأنها تعتبر أفضل الطرق لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.
- في الأخير نضع بين أيدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى كل الرياضات والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى المستويات.

خاتمة

تعد كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم، وقد أصبحت في وقتنا الحالي أكثر من مجرد كونها رياضة تمارس فقط، بل أصبحت تلعب دورا هاما في جميع الميادين الأخرى الاقتصادية والاجتماعية على سبيل الذكر لا الحصر، وبفضل هذا الاهتمام أصبح لابد من تطوير هذه الرياضة أكثر والإهتمام بكل ما يحيط بها، ومن العناصر الأساسية للتفوق في هذه الرياضة نجد الجانب المهاري وتعتبر كل من مهارة (الجري بالكرة، التمرير، السيطرة على الكرة و دقة التصويب من الثبات)، في رياضة كرة القدم من أبرز التقنيات التي تتميز بها هاته الرياضة، والعمل على إعطاءها الشكل الصحيح لها وزيادة فعاليتها.

ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الحديث، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة، تحترم القوانين ونظريات التدريب هي الكفيلة بوصول اللاعبين وخاصة الناشئين إلى المستوى العالي، فمن الصعب اليوم الوصول باللاعبين إلى هذه المستويات بالاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفردية، ما لم يتم التخطيط الرياضي على أسس علمية مقننة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، السيطرة على الكرة و دقة التصويب من الثبات) في كرة القدم يتناسب مع فئة (13-15 سنة).

حيث اطلقنا في هذا البحث من الجانب التمهيدي، والذي تم فيه صياغة الإشكالية ثم الخروج بفرضيات التي تعد كحل مؤقت للإشكالية المطروحة، مروراً بالإطار النظري الذي يتمثل في الخلفية المعرفية النظرية للدراسة وتضمنت ثلاثة فصول:

- فصل برامج التدريب الرياضي والطريقة التكرارية.
- فصل متطلبات الأداء الرياضي (البدني/المهاري) لدى رياضيي كرة القدم.

- فصل الفئة العمرية (13-15 سنة) "المراهقة".

وصولاً إلى الخلفية المعرفية التطبيقية، التي من خلالها نستطيع التعرف على مستوى صحة الفرضيات المصاغة لمشروع بحثنا، حيث تكونت عينة البحث من (16) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية والتي عرضت للتدريب وفق برنامج تدريبي مقترح وقبل تطبيق هذا البرنامج طبقت عليهم الإختبارات القبليّة التالية:

- إختبار الجري بالكرة.

- إختبار التمرير.

- إختبار السيطرة على الكرة.

- إختبار دقة التصويب من الثبات.

وذلك بغرض كشف المستوى المهاري، ويتم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لمدة (08) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الإختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين فعالية تلك المهارات. وقد أثبتت النتائج في الإختبارات القبليّة والبعديّة الخاصة بالعينة التجريبية، بأن هناك فروقا واضحة في كل المتغيرات حيث كان مستوى المهارات الأساسية في الإختبارات البعديّة أفضل منه في القبليّة، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية قد أثر إيجاباً على مستوى الأداء المهاري عند أصغر كرة القدم.

وعلى هذا الأساس نثبت صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في البحث كحلول مؤقتة وبالتالي إثبات صحة الفرضية الرئيسية.

وانطلاقاً من هذه النتائج نأمل أن تكون الدراسة الحالية بداية بحوث علمية أخرى وتكون كخلفية ينطلق منها الباحثون في المستقبل لتوسيع المعرفة العلمية، ولفت انتباه المدربين للاهتمام بالطريقة التكرارية لما لها من مزايا في تحسين المهارات الأساسية وخاصة في المراحل السنية المبكرة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً- المراجع باللغة العربية

أ-الكتب

1. إبراهيم أحمد سلامة: المدخل للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط1، 2000.
2. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، دط، 2001.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2012.
4. أبو العنين محمود، مفتي إبراهيم حمادة: تخطيط برامج الإعداد البدني للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1985.
5. أبو عبده حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر، ط1، 2001.
6. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم وتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
7. أحمد حسن الشافعي وآخرون: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008.
8. أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2014.
9. أحمد محمد الزغبى: سيكولوجية المراهقة، دار زهران، عمان، الأردن، ط2، 2013.
10. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، مصر، ط4، 1996.
11. أحمد ممر سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996.
12. أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفا، عمان، ط1، 2014.
13. أسامة كامل راتب: النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، دط، 1994.

14. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط1، 1999.
15. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ط1، 2008.
16. أمين خزعل عبد الله: تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2014.
17. أنا سكارودوموفيا: الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، مصر، 2008.
18. بسطوني أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2007.
19. بهلول لحسن، عبد النبي حمزة: مدى تأثير الإعلام الرياضي على اختيار المراهقين لنشاطاتهم البدنية والرياضية، مذكرة ماستر، جامعة أم البواقي، 2013.
20. ثامر محسن: الاختبار والتحليل في كرة القدم، مطبعة بغداد، العراق، 1994.
21. ثائر أحمد غباري، خالد محمود أبو شعيرة: سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2009.
22. جمال صبري فرج: الإعداد البدني للاعب كرة السلة، دار دجلة، العراق، ط1، 2008.
23. جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، ط1، 2012.
24. جوليا بانتولي: التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال، ترجمة: عبد الفتاح حسين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1991.
25. حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، ط1، 2002.
26. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط4، دت.
27. حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة والمرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2012.
28. حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1997.

29. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1990.
30. خليل مخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الاسكندرية، مصر، دط، 2000.
31. رايح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان الموضوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1990.
32. رغد شريم: سيكولوجية المراهق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2009.
33. رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، لبنان، ط1، 1986.
34. ريان خريبط: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي، مكتوب نون للتحفيز الطباعي، بغداد، دط، 1995.
35. سامي محمد ملحم: علم النفس والنمو، دار الفكر، عمان، الأردن، ط3، 2014.
36. السيد محمود طواب: النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة، مصر، ط1، 1995.
37. شعلان إبراهيم، العفيفي محمد: كرة القدم للناشئين، دار الكتاب للنشر، مصر، دط، 2001.
38. صالح حسن الداھري: علم النفس الإرتقائي ونظرياته، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2008.
39. صالح علي أبو جادو: علم النفس التربوي، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط2، 2003.
40. صالح علي أبو جادو: علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار الميسرة، عمان، دط، 2004.
41. صبحي قبيلان: كرة اليد مهارات تدريبات مهارات، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2012.
42. صحري حسين: دور حصة التربية الرياضية في الرفع من مستوى التحصيل لتلاميذ الثانوي، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2010.
43. طلحة حسام الدين و آخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، عمان، ط1، 2008.
44. ظافر منصور: تحليل الأداء الفني في كرة القدم، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2010.

45. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999.
46. عالي نصيف، قاسم حسن الحسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، بغداد، العراق، ط1، 1980.
47. عامر فاخر، فاضل كامل مذكور: اتجاهات حديثة في تدريب الحمل، القوة، الإطالة والتهديئة، مكتبة المجتمع العربي، عمان، دط، 2011.
48. عبد الرحمان محمد عيسوي: الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط1، 2003.
49. عبد السلام محمد الثناق: رياضة الألعاب الجماعية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2000.
50. عبد العزيز حيدر حسين الموسوي: علم نفس النمو ونظرياته، دار الرضوان، عمان، ط1، 2013.
51. عصام فريد، عبد العزيز محمد: المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2009.
52. عصام نور سرية: علم نفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة، مصر، دط، 2004.
53. عفاف عثمان عثمان: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط2، 2010.
54. علاء الدين كافي: علم النفس الإرتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الفكر، عمان، ط1، 2009.
55. علي ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، ط2، 2003.
56. علي فاتح الهنداوي: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، بيروت، لبنان، ط1، 2002.
57. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2005.

58. عمر أحمد همشري: التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، ط2، 2013.
59. غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، ط1، 2013.
60. فرحات جبار سعد الله، غال خور رشيد البشتاوي: التدريب العقلي والمعرفي للاعبين كرة القدم، دار دجلة، الأردن عمان، ط1، 2011.
61. فيروز مامي زرافة، فضيلة زرافة، السلوك العدوانى لدى المراهق، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013.
62. فيصل رشيد عياش، لحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضة، مستغانم، الجزائر، 1997.
63. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط1، 1998.
64. قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الأردن، ط1، 1998، ص90.
65. قاسم لازم صابر: نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، دار الكتب والوثائق المكتبة الوطنية، بغداد، ط1، 2009.
66. قاسم لازم، صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم، دار هدايا للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2010.
67. كشك محمد، الباسطي أمر الله: أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين- كبار)، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، مصر، ط1، 2000.
68. كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين، ط2، دار وائل، عمان، 2004.
69. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2001.
70. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية للإعداد البدني وطرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
71. لاميرىلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1993.

72. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4، 2007.
73. محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، دار ماهي الإسكندرية، مصر، ط1، 2014.
74. محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي: برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، دار الوفاء الإسكندرية، ط2، 2011.
75. محمد الحمحامي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1998.
76. محمد العودة الريماوي: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2003.
77. محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختبار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، ط1، 2005.
78. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002.
79. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1999.
80. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002.
81. محمد عبد العالي، حسين مردان البياتي: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2006.
82. محمد علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب العنابي: أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013.
83. محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، ط1، 2014.
84. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاتسدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، القاهرة، ط1، 2002.

85. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002.
86. محمود داود الربيعي: إدارة العمل الرياضي، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
87. محمود موفق أسعد: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، الأردن، عمان، ط1، 2008.
88. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
89. مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2002.
90. مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2013.
91. مفتي إبراهيم حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 1997.
92. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
93. مفتي إبراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، دط، 1994.
94. مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2010.
95. مفتي إبراهيم حمادة: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة مصر، ط1، 2010.
96. مفتي إبراهيم حمادة: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1990.
97. مفتي إبراهيم حمادة: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 1999.
98. مفتي إبراهيم حمادة: حمل القوة والمهارات الأساسية في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2014.

99. مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط1، 2005.
100. موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن، ط1، 2008.
101. موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، دط، 1999.
102. ناجي المفضي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012.
103. نادية شردي: التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط، 2006.
104. ناصر عبد الشافي عبد الرزاق: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئي تنس الطاولة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2012.
105. ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط2، 2004.
106. نايف مفضي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، ط1، 2012.
107. نزار مجيد الطالب، محمد السمراي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، دط، 1980.
108. النمري مشعل عدي: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر، الأردن عمان، ط1، 2012.
109. نوال مهدي لعبيدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2001.
110. نور حافظ: المراهق، دار فارس، بيروت، لبنان، ط2، 1990.
111. هاشم ياسر حسن: التطبيقات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، ط1، 2011.
112. هزاع محمد الهزاع: موضوعات مختارة في فيزيولوجيا النشاط والأداء البدني، النشر العلمي بجامعة الملك سعود، الرياض السعودية، ط1، 2010.

- 113.** وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار المهدي، مصر، ط1، 2002.
- 114.** وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، ط1، 2002.
- 115.** الوحش محمد عبده، مفتي إبراهيم حمادة: أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة مصر، ط1، 1994.
- 116.** وصفي فرحات الخزاولة: الإشراف الحديث عن التربية الرياضية، مكتبة النشر العربي، عمان، الأردن، ط1، 2010.
- 117.** الوقاد محمد رضى: التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة مصر، ط1، 2003.
- 118.** يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.
- 119.** يوسف لازم كماش: أسس النمو الإنساني والتكوين الوظيفي، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، ط1، 2011.

ب- الدوريات والمجلات العلمية

- 120.** الأطرش محمود: تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 22 (5)، 2008.
- 121.** البياتي ماهر، يوسف فارس: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مجلة التربية الرياضية، 13 (1)، جامعة حلوان، 2004.
- 122.** طلعت منصور: تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت، العدد 08، ط10، 1989.
- 123.** عبد الباسط أحمد حسن ممدوح، تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فعالية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية 25 (61)، 2002، 271.
- 124.** محمد السيد علي: موسوعة المصطلحات التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2011.

ج- الرسائل والأطروحات الجامعية

- 125.** خيربي زكرياء، طلحة زكرياء: أثر تنمية السرعة على تطوير أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الأكابر، مذكرة ماجستير، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي، 2014.

- 126.** زابدي ذهبي: تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة بالسرعة وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، مذكرة ماستر في التدريب والتحصير البدني، جامعة أم البواقي، 2015.
- 127.** زيدان وآخرون: الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، 1995.
- 128.** ضياء ناجي عبود: تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، ماجستير، كلية الرياضة، جامعة بغداد، 2003.
- 129.** عادل عطية محمد الفران: أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهارى للقدم الغير مميزة لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية نابلس-فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2012.
- 130.** عشوش محمد، كحال ناصر: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية (المراوغة، الرشاقة) وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة، الجري بالكرة)، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والراضية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2015.
- 131.** فيصل رشيد عياش، لحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضة، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 132.** كريم عبد الغاني: أسلوب المحطات وتأثيره في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف لكرة القدم، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، 2014.
- 133.** لعامرة شرف الدين: أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارتي التمرير والإستقبال في كرة القدم أشبال، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2018.
- 134.** محمد يوسف محمد شرجي: أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين، 2013.
- 135.** مقاف كمال: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهارى لدى أصاغر كرة القدم وقاف مسيلة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2013.

136. هاوكارسالار أحمد: أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصلات، ماجيستر، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق، سنة 2009.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

- 137.** Alain Michel: football les systèmes de jeu, Edition chiron, Paris, 2^{ème} édition, 1998.
- 138.** Cédric Cattenoy et François Gil: École de football Éveil et initiatio, Sagrafic-Plaza Urquinaona , barcelona, édition 2, 2002.
- 139.** Cédric Cattenoy et Sébastien Thierry: Football Une saison pour le U13 planification et Séaces Sagrafic-Plaza Urquinaona, barcelona, 2011.
- 140.** Derwel: football, Le hrlan1, biv verlagésllsha FT, Munchen, 1982.
- 141.** François, Gil Christian, Seguin: football (initiationset perfectionnement des joues), édition amphora, 2001.
- 142.** Jean- Robert Faucher: Football La Formation initiale (12-16 ans), Sagrafic-Plaza Urquinaona, barcelona, 2008.
- 143.** Jurgen Weineck: Biologie de sport, Edition vigot, Paris, France, 1997.
- 144.** Korte: Sport de compétition, Edition vigot, Paris, France, 1997.
- 145.** La Dislave.H: Entraînement de football, Edition Group ESC Lyon, France, 1984.
- 146.** Luis Jean: foot passion de la plaisir par le jeu, édition amphora, paris, 1991.
- 147.** P, Laptev: études des caractéristiques physiques des exercices spécifiques des gardiens de but de différents niveau, M.C.P et S, 1983.
- 148.** Schmid. A. et all: Motorcontrol and learning 3rded, Human Kinetic, 1999, p264.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تحضير بدني

استمارة ترشيح الاختبارات المناسبة للبرنامج التدريبي المقترح للأساتذة المختصين في

مجال كرة القدم

الأستاذ:.....

الدرجة العلمية:.....

الاختصاص:.....

الجامعة /المعهد:

تحية و تقدير ..

يقوم الطالبان بإجراء دراسة بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب من الثبات) في كرة القدم (13-15 سنة).

انطلاقا من الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من الثبات ولصالح القياس البعدي.

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المرفقة طياً ، واختياركم للاختبار الأنسب لقياس المهارة يوضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب ويمكنكم إضافة أي اختبار آخر ترونه مناسباً ، شاكرين تعاونكم معنا .

ملاحظة :

يمكن إضافة أي اختبار باعتقادكم يخدم بحثنا.

.....

.....

.....

.....

التوقيع:

الطالبان : بوشارب نبيل

قيطاتي إبراهيم



الاختبارات المهارية المرشحة في كرة القدم

الاقتراحات	مرفوض	مقبول	الهدف من الاختبار	الاختبار	المهارة	
		.	قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها	اختبار الجري بالكرة 25 متر	الدرجة أو الجري بالكرة	1
			قياس مهارة اللاعب في السيطرة على أثناء الجري والمراوغة	اختبار الجري المتعرج بالكرة ذهابا		
			قياس رشاقة و تحكم و سيطرة اللاعب على الكرة أثناء الجري	اختبار الجري المتعرج مستطيل 5x3		
			قياس مسافة التمرير الطويل	تمرير الكرة لأبعد مسافة (متر)	دقة التمرير	2
			قياس دقة التمرير القصير	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي		
			قياس دقة التمرير المتوسط	اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض		
			معرفة سيطرة اللاعب على الكرة	تنطيط الكرة عدد المرات خلال 1 دقيقة	السيطرة على الكرة	3
			قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة في مساحة محددة	السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة (عدد المرات)		
			قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها	تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي (عدد المرات)		
			قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى على نقاط مختلفة	اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال) وارنر ولسن	دقة التصويب من الثبات	4
			قياس دقة التصويب على المرمى	اختبار التصويب من الثبات لكرات موزعة أمام منطقة الجزاء		
			قياس دقة التصويب على دوائر متداخلة	اختبار دقة التصويب على دوائر متداخلة		

جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تحضير بدني:

إستمارة رأي السادة المختصين حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري

تحية وتقدير..

يقوم الطالبان بإجراء دراسة بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب من الثبات) لدى أصاغر كرة القدم (13-15 سنة) للنادي الهاوي إتحاد العنصر جيجل.

انطلاقا من الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات ولصالح القياس البعدي.

ملاحظات:

الأستاذ:

الدرجة العلمية

الاختصاص:

الجامعة/ الكلية:.....

التوقيع:

الطالبان: بوشارب نبيل

قيطاتي إبراهيم



أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية الذين تم الاستعانة بهم في إجراء الاختبارات والوحدات
التدريبية

المساعدون	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
قعودي كمال	شهادة FAF03 + شهادة مربي	مدرب كرة قدم	النادي الهاوي إتحاد العنصر
زمار فاتح	ثانية ماستر	مدرب كرة قدم	النادي الهاوي إتحاد العنصر
مجدوب مسعود	شهادة FAF02	مدرب كرة قدم	النادي الهاوي إتحاد العنصر
تقنية حسين	شهادة FAF02	مدرب حراس	النادي الهاوي إتحاد العنصر

رئيس الفريق:

رئيس الجمعية :
قعودي كمال

تخطيط برنامج التدريب الدوري

المدة	الهدف	اليوم	الدورة الصغرى	الدورة المتوسطة	الدورة الكبرى
1h20m	تحسين الجري بالكرة	الأحد	الدورة	الدورة التدريبية المتوسطة الأولى Meso cycle	الدورة التدريبية الكبرى سنة تدريبية Macro cycle
1h20m	تحسين الجري بالكرة	الثلاثاء	التدريبية		
1h20m	تحسين التمرير	الخميس	الصغرى		
	مقابلة	الجمعة	الأولى		
1h20m	تحسين التمرير	الأحد	الدورة		
1h20m	تحسين السيطرة على الكرة	الثلاثاء	التدريبية		
1h20m	تحسين السيطرة على الكرة	الخميس	الصغرى		
	مقابلة	الجمعة	الثانية		
1h20m	تحسين دقة التصويب	الأحد	الدورة		
1h20m	تحسين دقة التصويب	الثلاثاء	التدريبية		
1h20m	تحسين التمرير + التسديد	الخميس	الصغرى		
	مقابلة	الجمعة	الثالثة		
1h20m	تحسين التمرير + التسديد	الأحد	الدورة		
1h20m	تحسين التمرير + السيطرة على الكرة	الثلاثاء	التدريبية		
1h20m	تحسين التمرير + السيطرة على الكرة	الخميس	الرابعة		
	مقابلة	الجمعة			
1h20m	تحسين الجري بالكرة + التمرير	الأحد	الدورة	الدورة التدريبية المتوسطة الثانية	
1h20m	تحسين الجري بالكرة + التمرير	الثلاثاء	التدريبية		
1h20m	تحسين الجري بالكرة + التصويب	الخميس	الصغرى		
	مقابلة	الجمعة	الخامسة		
1h20m	تحسين الجري بالكرة +	الأحد	الدورة		

	التصويب		التدريبية الصغرى السادسة	Meso cycle	
1h20m	تحسين السيطرة على الكرة + التصويب	الثلاثاء			
1h20m	تحسين السيطرة على الكرة + التصويب	الخميس			
مقابلة		الجمعة			
1h20m	تحسين التمرير + الجري بالكرة + التصويب	الأحد	الدورة التدريبية الصغرى السابعة		
1h20m	تحسين التمرير + الجري بالكرة + التصويب	الثلاثاء			
1h20m	تحسين التمرير + السيطرة على الكرة + التصويب	الخميس			
المقابلة		الجمعة			
1h20m	تحسين التمرير + السيطرة على الكرة + التصويب	الأحد	الدورة التدريبية الصغرى الثامنة		
1h20m	تحسين الجري بالكرة + التمرير + السيطرة على الكرة + التصويب	الثلاثاء			
1h20m	تحسين الجري بالكرة + التمرير + السيطرة على الكرة + التصويب	الخميس			
مقابلة		الجمعة			

جدول تحكيم الأساتذة للبرنامج التدريبي

القرار	الإختصاص	الدرجة العلمية	إسم ولقب المحكم
مقبول	نظريات ومنهجية التدريب الرياضي	دكتوراه	خيري سمير
مقبول + تعديل	تدريب رياضي	أستاذ التعليم العالي	أحمد حيمود
مقبول	تدريب رياضي	ماجستير وأستاذ محاضر	لصبحاني وليد
مقبول	نظريات ومنهجية الأنشطة البدنية والرياضية	أستاذ مساعد - أ-	بن يمينة محمد مهدي
مقبول + تعديل	نظريات ومنهجية الأنشطة البدنية والرياضية	ماجستير	نواري بوطبزة

القائمة الاسمية للجنة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	مكان الميلاد
01	شباح إلياس	2005/05/31	الطاهير
02	العالم وسيم	2006/04/30	الطاهير
03	فعودي هيثم	2005/01/24	الميلية
04	بعبع رامي	2006/04/05	قسنطينة
05	طغليل سيف الدين	2005/10/29	الميلية
06	بازين عبد الودود	2006/06/15	جيجل
07	قدور ياسين	2005/10/04	الميلية
08	دريدي شمس الدين	2005/12/28	جيجل
09	بعبع عصام	2005/02/15	جيجل
10	سليمانى هيثم	2006/11/12	الميلية
11	برالي صلاح الدين	2006/10/29	الميلية
12	أكرم عزيز	2006/03/23	العنصر
13	بوبرد حمزة	2004/01/28	قسنطينة
14	بلوط إسحاق	2005/11/19	الميلية
15	لعوبي إسلام	2006/05/29	قسنطينة
16	عوار أمير	2006/05/12	الميلية

رئيس الفريق:

رئيس الجمعية
فعودي كمال

رقم: 08 / 2014

الرئيس
الجمعية الوطنية للتربية والتعليم
بولاية جيجل

مواصفات العينة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	الوزن (كغ)	الطول (سم)	مركز اللعب	العمر التدريبي
01	شباح إلياس	45	160	مهاجم	4 سنوات
02	العالم وسيم	38	149	جناح أيمن	3 سنوات
03	قعودي هيثم	45	150	ظهير أيسر	5 سنوات
04	بعبع رامي	38	145	صانع ألعاب	4 سنوات
05	طغليل سيف الدين	41	155	ظهير أيمن	4 سنوات
06	بازين عبد الودود	36	148	وسط ميدان مهاجم	3 سنوات
07	قدور ياسين	40	155	وسط ميدان مدافع	4 سنوات
08	دريدي شمس الدين	39	155	ظهير أيسر	2 سنوات
09	بعبع عصام	45	156	مدافع محوري	4 سنوات
10	سليمانى هيثم	35	145	وسط ميدان مهاجم	3 سنوات
11	برالي صلاح الدين	38	157	صانع ألعاب	3 سنوات
12	أكرم عزيز	40	155	مدافع محوري	4 سنوات
13	بويرد حمزة	42	158	مدافع أيسر	4 سنوات
14	بلوط إسحاق	39	149	جناح أيمن	3 سنوات
15	لعوبي إسلام	38	150	جناح أيسر	3 سنوات
16	عوار أمير	37	145	ظهير أيمن	3 سنوات

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

اختبار دقة التمرير				اختبار الجري بالكرة		اللاعب
إعادة الاختبار (الثانية)	إعادة الاختبار (بالأهداف) (8/)	الاختبار (الثانية)	الاختبار (الأهداف) (8/)	إعادة الاختبار (الثانية)	الاختبار (الثانية)	
23.02	1	23.12	2	14.58	14.62	طالب مهند
24.50	1	24.06	1	15.50	15.48	قارة محمد
24.82	2	24.91	3	15.62	15.73	حجاز عبد الودود
24.25	3	24.16	2	15.02	14.90	ليرود بدر الدين

اختبار دقة التصويب من الثبات		اختبار السيطرة على الكرة		اللاعب
إعادة الاختبار (الثانية)	الاختبار (الثانية)	إعادة الاختبار (الثانية)	الاختبار (الثانية)	
8	6	20	23	طالب مهند
10	10	14	12	قارة محمد
4	4	11	10	حجاز عبد الودود
10	8	19	17	ليرود بدر الدين

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب من الثبات) لدى أصغر كرة القدم (13-15 سنة).

الهدف من الدراسة:

- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة).

مشكلة الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة)؟

الفرضية العامة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة).

إجراءات الدراسة الميدانية:

تكونت عينة الدراسة من 16 لاعبا يمثلون نسبة (28.16%) من مجتمع البحث، والذين تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) والمتمثلة في أصغر فريق كرة القدم للنادي الهاوي اتحاد العنصر، وقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من شهر ديسمبر 2018، وذلك بالنسبة للدراسة النظرية، أما الدراسة التجريبية:

- تم البدء بالتجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2019/01/01 إلى غاية 2019/01/05.

- أجريت الاختبارات القبلية للعينة التجريبية يومي 07 و 08/01/2019.

- انطلقت عملية التدريب باستعمال البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على العينة التجريبية يوم 13/01/2019 إلى غاية 14/03/2019، وأجريت بعد ذلك الاختبارات البعدي للعينة التجريبية يوم 17/03/2019.

كما أجري البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري وكل الاختبارات بالملاعب البلدي لدائرة العنصر.

منهج الدراسة:

إعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة معتمدين على طريقة التجربة (القبلية والبعدي) لمجموعة البحث.

إستنتاجات واقتراحات:

- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لمدة ثمانية اسابيع له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب من الثبات) لدى أصغر كرة القدم.

- اظهرت الدراسة ان نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدي، وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية قد كان ذات فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب من الثبات) لأصغر كرة القدم.

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل اليها، يمكننا تقديم الاقتراحات التالية:

- إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرق تدريبية أخرى لتحسين المهارات الاساسية الاخرى.

- إجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها.

- الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى.

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج التدريبي، التدريب التكراري، الجري بالكرة، التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب، كرة القدم، المراقبة.

Study Summary

Study title:

The impact of a proposed training program in the repetitive training method on improving the performance of some basic skills (ball running, accuracy of movement, control of the ball, correction of stability) in the youngest football (13-15 years).

Objective of the study:

- Identify the differences between the tribal and remote tests in the experimental group at the level of some basic skills (ball running, accuracy of movement, control of the ball, correction of stability) in football players (13-15 years).

Study problem:

- Are there statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the experimental group in the technical tests of football players (13-15 years)?

General Hypothesis:

There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the experimental group in the technical tests of football players (13-15 years).

Field study procedures:

The study sample consisted of 16 players representing 28.16% of the research community, who were chosen by the intentional method of the junior team of the amateur club Al-ancer. The study started from December 2018 for the study Theory, and the experimental study:

- The exploratory experiment started from 01/01/2019 until 05/01/2019.
- The experimental tests were conducted for the experimental sample on 07 and 08/01/2019.
- The training process was started using the proposed training program in the method of repetitive training on the experimental sample on 13/01/2019 until 14/03/2019. The post tests of the experimental sample were then conducted on 17/03/2019.

The proposed training program was conducted in a repetitive training method and all tests at the Municipal Stadium of the constituency department.

Study Approach:

In this study, we relied on the experimental approach to suit the nature of this study, based on the experimental method (tribal and remote) of the research group.

Conclusions and Suggestions:

The eight-week training program has a positive effect on improving the performance of skill variables (ball running, accuracy of movement, control of the ball, correction of stability) in the smallest football.

The study showed that the experimental results on the experimental group were effective in the remote tests. This indicates that the proposed training program in the repetitive method has been effective in improving the

performance of the technical variables (ball running, accuracy of movement, ball control, stability correction) football.

In the light of the findings and conclusions reached, we can make the following suggestions:

- Conduct a similar study using other training methods to improve other basic skills.
- Conduct a study similar to other age groups and other skills to know the impact of training programs.
- Attention to the basic skills of football because it is the secret of success and excellence, especially in the small groups.

key words:

- Training program, repetitive training, ball running, scrolling, ball control, correction, football, adolescence