



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة: عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد: التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل ماستر

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص: تحضير بدني

الموضوع

فعالية طريقة تدريبية نموذجية مقترحة باستخدام أسلوب
المنافسة في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي
كرة القدم المبتدئين - فئة أقل من 13 سنة -

دراسة تجريبية أجريت على مستوى النادي الرياضي الوثام الحساسنة بولاية سعيدة، فئة المبتدئين.

إشراف:

- الدكتور: سنوسي عبد الكريم

-الدكتور: مزوز غوثي

من إعداد الطالب الباحث:

- عامر قويدر

. ركراك سيد على بن طيب

السنة الجامعية: 2022/2021

إهداء

- العلم مفتاح الحياة وزينة الدنيا باسم الأمل موقد العزائم ولإرادة باسم الأخوة منبع الحياة وحبا واقتداء واعترافا بالفعل أهدي ثاني ثمرة مجهودي إلى أسمى معاني الوجود نبع الحياة وشمعة دربي ومسيرة طريقي...
- إلى اللذان قال فيهما الرب عز وجل " وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغير "
- إلى القلبان الرحمان اللذان رعاني بعطفهما وحنانهما منذ صغري فبعثاني إلى شاطئ الأمان أُمي الغالية أبي العزيز
- وأخص بالذكر التي لم يكن هدفها سوى أن أبلغ ذروة التفوق. ولم تكن لهل حاجة سوى بحث الطمأنينة في قلبي أُمي الغالية.
- إلى اللذان سهلا لي دربي بدعائهما جدتي " زهرة " جدي "قويدر" رحمهما الله
- إلى إخواني وأخواتي وإلى كل من يصلني بهم دم القرابة .
- دون أن ننسى مبدأ الحياة وبراعتها مروى ، محمد، حسام، عامر.
- إلى زميلي في البحث علي و إلى كل من ربطتني بهم رابطة الصداقة
- وفي لأخير إلى كل من أعرفهم وفاتهم قلمي.

قويدر

إهداء

اهدي ثمرة العلم، وجهد السنين إلى التي كانت لي ذخرا في الحياة، إلى التي
سهرت الليالي و تكبدت مرّ الدنيا لأذوق أنا حلوها، إلى التي منحتني العطف
والحب و الحنان فلم تبخل عليّ بشيء، إلى أول من نطق باسمها لساني، وخفق
لها قلبي إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها فعشقت تراب أقدامها " أُمي الغالية"
حفظها الله ورعاها و أطال في عمرها.

إلى الذي من عطفه سقاني، وبرحمته رعاني، إلى من رباني فأحسن تربيتي، إلى
عدتي و عتادي في دنياي، إلى الذي وقف بجانبني وساعدني في كل خطوات
حياتي، إلى من غرس في ذاتي التضحية وعزة النفس و الشموخ " أبي الغالي"
إلى من قاسمني الأفراح، إلى الشموع التي أضاعت البيت إخوتي و أخواتي و كل
أفراد عائلتي.

إلى الأصدقاء وكل من يصلني بهم صلة القرابة.

إلى جميع المدربين وأصدقاء العمل.

إلى كل من أعرفهم ولم يذكرهم قلمي ولساني ، وإلى كل من تسكنه روح العلم و
المعرفة

رَكَاءِ سَيِّ عَليِّ بِنِ طَيبِ

الشكر والتقدير

يقول الله عز وجل "ولئن شكرتم لأزيدنكم"

الحمد لله الذي وفقنا على إتمام هذا البحث وألهمنا الصبر عليه والصلاة والسلام على المصطفى الكريم الذي يقول " من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

وعلى آله وصحبه إلى يوم الدين وانطلقا من هذا نتقدم بالشكر الجزيل إلى من أضاء لنا الطريق وسهلا علينا المصاعب الدكتور سنوسي عبد الكريم والدكتور مزوز الغوثي وذلك لإشرافهما على هذه المذكرة وتقديم لنا النصائح والتوجيهات القيمة من أجل إنجاز هذا الموضوع.

كما نتقدم أيضا بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم معنا على إتمام هذا البحث على أحسن وجه من أساتذة ومدربين الذين ساعدونا بأرائهم القيمة دون أن ننسى المشرفين على النادي الرياضي الهاوي الوئام على التسهيلات والمساعدات التي وجدونها.

كما أتوجه بشكر خاص إلى فئة و2009/2010 للنادي على كل المجهودات التي بذلوها معنا

وفي الختام أتوجه بالشكر إلى كل من ساهم معنا في هذا البحث.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	تشكرات
ب	الإهداء
ج	الفهرس
الفصل التمهيدي	
02	1/ مقدمة
04	2/ الإشكالية
06	3/ الفرضيات
06	3/ أهمية الدراسة
07	5/ أهداف الدراسة
07	6/ أسباب اختيار الموضوع
08	6/ تحديد المفاهيم و المصطلحات
09	7/ الدراسات السابقة والمرتبطة
الفصل الأول : التدريب الرياضي.	
15	. تمهيد
16	1/ تعريف التدريب
16	2/ خصائص التدريب الرياضي الحديث
17	3/ الأهداف العامة للتدريب الرياضي
17	4/ متطلبات التدريب الرياضي
17	1/4 متطلبات التدريب الرياضي عامة
18	2/4 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية
18	5/ أنواع التدريب
18	1/5 التدريب اللاهوائي

18	2/5 التدريب الهوائي
18	6/ مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
19	7/ واجبات التدريب الرياضي
19	1/7 الواجبات التعليمية
20	2/7 الواجبات التربوية
20	1/ الإعداد البدني
21	2/ الإعداد المهاري والخططي
21	3/ الإعداد الخططي
22	4/ الإعداد المعرفي (النظري)
22	5/ الإعداد التربوي . (النفسي)
22	8/ الحمل التدريبي
22	1/8 مفهومه
22	2 /8 مكونات الحمل التدريبي
22	1/2/8 الشدة (شدة الحمل)
23	2/2/8 الحجم (حجم الحمل)
23	3/2/8 الكثافة (كثافة الحمل)
23	3/8 أنواع الحمل التدريبي
24	4/8 درجات حمل التدريب
24	5/8 التحكم في تغير الحمل
25	9/ الدورات التدريبية
25	1/9 الدورة التدريبية الصغرى
26	2/9 الدورة التدريبية المتوسطة
27	3/9 الدورة التدريبية الكبرى
27	10/ طرائق التدريب
28	1/10 طريقة الحمل المستمر
28	2/10 طريقة التدريب التكراري
28	3/10 طريقة التدريب المنوعة
29	4/10 طريقة التدريب الفترتي

29	5/10 طريقة التدريب الهيبوكسيك
29	6/10 طريقة التدريب الفارتلك
30	7/10 طريقة التدريب اللعب "المنافسات"
34	11/ التقييم والاختبار في المجال التدريب الرياضي
34	12/ العوامل الإضافية التي تحدد فاعلية إعداد الرياضيين
35	. خلاصة:
الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة القدم	
36	تمهيد
37	1. الأداء المهاري
37	1-1- تقسيم الأداء المهاري
37	1-1-1 الأداء المهاري بدون كرة
39	1-1-2 الأداء المهاري بالكرة
48	2- تعلم الأداء المهاري في كرة القدم
48	2-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم
49	2-2 - المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر
49	2-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
49	2-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
52	2-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية
52	2-5-1- المرحلة العقلية
55	2-5-2- المرحلة العملية
59	2-5-3- المرحلة الآلية
61	3- مراحل تعليم الأداء المهاري
61	3-1- مرحلة التوافق الأولي
62	3-2- مرحلة التوافق الجيد
62	3-3- مرحلة تثبيت المهارة
62	4- خطوات التدريب على الأداء المهاري
63	4-1- التدريب على الأداء المهاري للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة

64	2-4- تطوير الأداء المهاري عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة
67	5- أساليب التدريب على الأداء المهاري
67	5-1- تدريبات الإحساس بالكرة
68	5-2- تدريبات فنية إجبارية
68	5-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة
68	5-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
69	5-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة
69	5-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
69	-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة
70	8/5 توصيات يجب إتباعها عند تدريب المبتدئين عن طريق المنافسة
71	خلاصة
72	تمهيد
73	1- التعريف بالمرحلة العمرية (11-13) سنة
73	1-1- التعريف اللغوي
73	1-2- التعريف الاصطلاحي
74	2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة
74	2-1- النمو العقلي
74	2-2- الخصائص المعرفية
76	2-3- الخصائص النفسية
77	2-4- النمو الحركي
78	2-4-1- الخصائص الحركية
79	2-5- الخصائص البدنية
80	2-6- النمو الاجتماعي
80	2-6-1- الخصائص الاجتماعية.
81	2-7- الخصائص المورفولوجية.
83	2-8- الخصائص التشريحية
84	2-9- النمو الفيزيولوجي

85	2-9-1- العوامل الفيزيولوجية
86	3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة.
86	3-1- الاحتياجات المعرفية
87	3-2- الاحتياجات البدنية
88	3-3- الاحتياجات النفسية الحركية
89	3-4- الاحتياجات الاجتماعية
90	خلاصة
الفصل الرابع: منهج وجراءات البحث	
92	تمهيد
93	- منهج البحث
93	مجتمع البحث.
93	عينة البحث
94	مجالات البحث
94	التصميم التجريبي
95	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
96	أدوات البحث
97	الدراسة الإستطلاعية
97	التحقق من الأسس العلمية للاختبارات
99	ملخص التجربة الرئيسية
100	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج البحث	
101	تمهيد
102	- عرض وتحليل نتائج البحث
102	- عرض وتحليل نتائج تجانس العينة
103	- عرض النتائج ومناقشتها
106	مناقشة الفرضيات
107	الاستنتاجات العامة
108	- توصيات

110	- المصادر والمراجع
118	- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم وعنوان الجدول
93	الجدول رقم (01) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً إلى متغيرات العمر، العمر التدريبي، التحصيل الدراسي (ن=36)
94	الجدول رقم (02) يبين المعالم الإحصائية بين عناصر التجانس (العمر - العمر التدريبي - المستوى الدراسي) لمجموعتي البحث
98	الجدول رقم (03) يلخص معاملات الأسس العلمية للاختبار المستخدم في الدراسة
102	الجدول رقم (04) دلالة الفروق للتجانس العينتين قبل بداية التجربة الرئيسة
103	الجدول رقم (05) دلالة الفروق للتكافؤ بين العينتين في مستوى الأداء المهاري
104	الجدول رقم (06) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات الحسابية للمتغيرات الأداء قيد الدراسة للمجموعة التجريبية
105	الجدول رقم (07) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدي للمجموعتين
106	جدول رقم (08) : استخراج قيمة ومربع إيتا من أجل التأكد حجم الأثر

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	رقم و عنوان الشكل البياني
17	الشكل رقم (01) : متطلبات التدريب الرياضي عامة.
18	الشكل رقم (02) متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية.
26	الشكل رقم (03) يمثل أنواع الدورات التدريبية الصغرى.
27	الشكل رقم (04) نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة
31	الشكل رقم (05) يوضح المبدأ العام الذي تقوم عليه الطريقة التدريب المقترحة
95	الشكل رقم (06) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

التعريف بالبحث

1. مقدمة
2. مشكلة البحث
3. أهداف البحث
4. فرضيات البحث
5. أهمية البحث
6. مصطلحات البحث
7. الدراسات السابقة

مقدمة:

التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته و أسسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي ، والتي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة ومتميزة .

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت إمكانية الرياضي اللاهوائية أو الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري، وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية .

إن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس ، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة ، على المدرب أن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولاً أي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير (القط) في ذلك انه "برامج التدريب يجب أن تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية" (القط، 1999، صفحة 12)

ولقد تنوعت طرائق والأساليب لرفع مستوى اللاعب ، وان لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها ، وينبغي على المدرب الإلمام بها ، وعليه اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها، كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية ، إذ أن طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية ، ولهذا فان طرائق التدريب ترينا كيف ندرّب لنحصل على أفضل النتائج

و تعد طريقة اللعب (المنافسات) من الطرائق التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة الميول ، "وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية والمهارية و الخططية ،وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي" (احمد البساطي، 1998، صفحة 97) إذ يرى محمد كشك وامر الله البساطي بأن تدريبات اللعب المصغر وأسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء (كشك و البساطي، 2000، الصفحات 184-185)

وتعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا ككل نشاط رياضي ، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجه لوجه، أو المنافسة الرياضية، حيث يقول "مورتون درويش" إن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتنوع فيه الكفاءات بصورة غير متساوية بين المشاركين أو المنافسين وهذا يعني مكافأة غير الفائر أو المنهزم(علاوي، 2001، صفحة 28)وعلى ضوء هذا فإن طريقة التدريب بالمنافسة انتهجت كطريقة فعالة قد تساهم بشكل أو بآخر في رفع مستوى الحالة البدنية والمهارية ما شدنا إلى محاولة معرفة مداها في إكساب الرياضي المبتدأ الممارس لكرة القدم هذه الصفات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها ، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير طريقة تدرينموذجية مقترحة من طرف الطالب باستخدام أسلوب المنافسة كطريقة حديثة وفعالة في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم ،ومن أجل معرفة الطريقة الأنجع لرفع مستوى الفريق ، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة والمشاهدة .
أما الجانب النظري فيتكون من ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بملخص .

وقد جاء في الفصل الأول حوصلة عن التدريب الرياضي وأهم خصائصه وأهدافه ومتطلباته وأنواعه ومبادئه ووجباته بصفة عامة كما تكلمنا عن الحمل التدريبي والبرمجة والتخطيط لأهمية كل من هما في عملية التدريب ككل واختتمنا الفصل بجديث عن أهم طرق التدريب بصفة عامة وطريقة التدريب بالمنافسة بصفة خاصة كونها موضع البحث.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي الأداء المهاري في كرة القدم من حيث التعريف والأنواع وكيفية تدريبها بالنسبة للفريق المبتدئين في كرة القدم كما قمنا بتحديد أهمية ومراحل مع شرح خطوات وأساليب تدريب الأداء المهاري.

وقد تم في الفصل الرابع التطرق إلى خصائص واحتياجات نمو الطفل في المرحلة

(12 . 13) سنة حيث حاولنا قدر الإمكان الإلمام بالجوانب المهمة المتعلقة بنمو الطفل بداية بتعريف هذه المرحلة مع تحديد خصائص واحتياجات الطفل خلال هذه المرحلة .

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ، المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة مع تحديد الشروط العلمية للأداة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية إختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة ، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية ، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود دراسة المتمثلة في المجال المكاني والزمني لعملية إجراء الاختبارات .

كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات .

1- الإشكالية

أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى التدريب في مدارسنا الكروية عموماً ضرورة ملحة وذلك نظراً لأهمية هذا التدريب في نمو القدرات العقلية والبدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية وعلى وجه الخصوص فئة المبتدئين لكون هذه المرحلة ذات أهمية باعتبارها مرحلة قاعدية لها خصوصية في مراحل

النمو لدى الأطفال ، واعتبارها إحدى المراحل الحرجة في حياة الطفل فضلاً عن وجود الفروق الفردية وعدم مراعاتها في الطرق التقليدية عند التدريب ولعدم استغلال الطاقات الهائلة للطفل في اللعب وتسخيرها للصالح التدريب ، لهذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب والطرق الحديثة في التدريب ، والتي عن طريقها يستطيع المدرب الوصول بالمتدئين إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الأداء المهاري والبدني والنفسي وإشباع رغبات الطفل في اللعب .

وقد اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساساً على استعمال طريقة التدريب بالمنافسة، "وتعتبر المنافسة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة" (Batty, 1981, p. 28). ويؤكد محمد حسن علاوي (1992م) أن التنافس الرياضي إذا ما أحسن إستغلاله وتم في حدود الأساس والقواعد التربوية فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي وتحفزهم نحو الوصول لأعلي المستويات ، إذ أنه يسهم في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد ويعوده علي التوقيت السليم وسرعة الاستجابة مع الاقتصاد في الجهد المبذول إلي أقصى ما يمكن، ويشير حنفي محمود مختار أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم بحيث تؤدي بدقة واتقان أثناء المباراة وأن تؤدي في ظروف مشابهة لظروف المباراة (مختار، 2005، صفحة 112)

حيث تحتوي أساساً على المنافسة في مساحات صغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، والمنافسة يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقاً لبرامج مقننة بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات المتدئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة من النشء وبما يصنع جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة ويؤكد محمد توفيق الوليلي (1995م) أن المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية وخاصة مرحلة الناشئين والشباب حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد ، هذا ما جعلنا نطرح الأسئلة التالية:

- هل طريقة التدريب المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة فعالة في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم لدى المبتدئين (12-13) سنة؟.

- أو بمعنى آخر ما مدى تأثير طريقة التدريب المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة على الأداء المهاري في كرة القدم لدى المبتدئين؟.

- هل طريقة التدريب بالمنافسة هي أفضل الطرق في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم لدى اللاعبين المبتدئين؟

2- الفرضيات

الفرضية العامة:

طريقة التدريب المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة تساهم بشكل فعال في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم لدى المبتدئين (12-13) سنة.

الفرضية الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار قياس مستوى الأداء المهاري. وذلك لصالح الاختبارات البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة و لصالح العينة التجريبية.

3- أهمية الدراسة

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى المبتدئين.

هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية طريقة التدريب بالمنافسة كطريقة تدريبية حديثة في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم لدى المبتدئين.

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب التعليمية التي تساعد على رفع مستوى الأداء في كرة القدم .
- اكتشاف ومعرفة طريقة التدريب بالمنافسة كنشاط رياضي محب لدى المبتدئين.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدرين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة

الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز أهمية طريقة التدريب بالمنافسة كطريقة حديثة لتحسين الأداء المهاري في كرة القدم لدى المبتدئين.

الأهداف الجزئية:

- دراسة طريقة التدريب بالمنافسة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية الأداء المهاري خصوصا في هذا السن الحساس (12-13) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات قابلة للنمو والتطور .
- معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية وتحسين بعض الأداء المهاري لدى الناشئين.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى المبتدئين.
- . الطريقة غير مكلفة تتطلب عتاد قليل ومساحة اقل في ظل الواقع الذي تعاني فيه الفئات العمرية من هذا المشكل
- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال طريقة التدريب بالمنافسة لما لها من أهمية في تحسين الأداء المهاري.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم استعمال طريقة التدريب بالمنافسة في الحصص التدريبية خاصة في ظل رزنامة التوقيت المدرسية التي لا تسمح بالتدريب إلا مرتين في الأسبوع وهو ما يتناسب مع الطريقة .
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

5- أسباب اختيار الموضوع

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

. المجال الذي نعمل فيه دائما.

- التكوين هو مستقبل الكرة الجزائرية.

- الواقع المؤسف الذي تعيشه هذه الفئة.

- إن الناشئين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الطرق التعليمية.

- محاولة إيجاد حلول بيداغوجية ومنهجية سهلة التطبيق في ظل واقع صعب .

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

. التدريب: لغة: يقال درب فلان فلانا الشيء عوده ومرنه (معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي ، عربي)

اصطلاحاً: مجموعة من البرامج المهمة بالتعليم وتحسين المهارة الفنية ليؤدي المتدرب إنجاز أفضل (هارة، 1975، صفحة 11)

أسلوب المنافسة:

التعريف النظري: موقف اختبار وشدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية(عنان، 1995، صفحة 421)

التعريف الإجرائي: هي مواقف تدريبية مشابحة لواقف تحدث في المباريات الفعلية، حيث تصل باللاعب إلى أقصى أداء.

1/المنافسة:

لغة: مصدر من نافس والمنافسة يعني التنافس ويعرفها معجم المعاني العربي على أن المنافسة الرياضية هي مباراة رياضية أي بذل كل الجهود لتحقيق التفوق (معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي ، عربي)

اصطلاحاً: هي حالة يقوم عليها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة منها ، وتحقيق مستوى هجومي (Winibery, 1997, p. 12)

. طريقة التدريب المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة: هي مقارنة تدريجية مصممة ومحكمة ومقترحة من طرف الطالب، تنطوي على نوع من التجديد أو الاختلاف عن الطرق التقليدية المستخدمة في عملية التحضير و الإعداد في فرق كرة القدم في الوقت الحالي، وتقدم بديل عن هذه الطرق يكون أفضل وأكثر فعالية (يقترَب من واقع اللعبة، يقدم تحضير يشمل كل جوانب بشكل متزامن، مقدرًا مقبول من القابلية للتطبيق و يسهم في الوصول لأفضل أداء في اللعبة) حسب افتراض الطالب ، حيث أن هذه الطريقة تجمع بين التدريب التحليلي (Analytique) و التدريب المدمج أو الكلي (Globale)، وتعتمد في تصميمها على وضعيات منافسة (Competition)، يقدم الباحث كل مقومات ومكونات هذه الطريقة (التخطيط ، التنفيذ، و التقييم أو القياس) مثل الوضعيات و التمارين، تشكيل الحمل و مراقبته ، التخطيط أثناء الحصة، الأسبوع، المرحلة ، الموسم التدريبي، إضافة إلى الاختبارات المستخدمة للقياس و التقييم

الأداء المهاري: لغة: تسديد أو دفع ما هو واجب ومستحق. (معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي ، عربي)

اصطلاحاً: هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص (عبدو، 2002، صفحة 128) .

فئة المبتدئين : هي فئة عمرية التي يقل عمرها عن 13 سنة.

7- الدراسات السابقة والمشابهة

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا لمعرفة ما وفروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، ولكي لا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بدراسة طريقة التدريب بالمنافسة وتأثيرها على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة

القدم، والتي هي قريبة لموضوع دراستنا والتي تخدمه من قريب أو من بعيد وهذه المواضيع لخصناها كما يلي:

* **الدراسة الأولى:** تأثير طريقة تدريب المنافسة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم على مستوى الأكاير من إعداد الطلبة بلهي أنيس بطاز بلال، حامي عبد الحكيم تحت إشراف الأستاذ قفيقي أمين جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيغل - السنة الجامعية: 2020/2019

التساؤل العام للدراسة: هل المنافسة أثناء التدريب لها دور في تحسين الأداء المهاري؟

فرض العام للدراسة: المنافسة لها دور في تحسن الأداء المهاري.

هدف الدراسة: محاولة معرفة مدى تأثير المنافسة على مردود اللاعبين وعلى مهاراتهم

نتائج الدراسة: المنافسة أثناء التدريب لها دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

أهم توصية: على المدرب أن يكون واعيا بالمنافسة وضرورة إجرائها

منهج البحث: المنهج الوصفي وذلك باستخدام استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات بعد إخضاعه للشروط العلمية من خلال تحكيمه من قبل أساتذة مختصين.

عينة البحث: تمثلت العينة في 10 لاعبين لكرة القدم لفئة الأكاير

* **الدراسة الثانية:** فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية(القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) والمهارات الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، الاستلام والتمرير) لناشئ كرة القدم U15 دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة من إعداد الطالبين: العوادي فراس، مشروك مصطفى وتحت إشراف الدكتور : بوحاج مزيان جامعة آكلي محند أولحاج البويرة السنة الجامعية: 2018/2017

مشكلة الدراسة: هل يؤثر التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض

الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم؟

فرض العام للدراسة: يساهم التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئين كرة القدم.

هدف الدراسة: التعرف على فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى ناشئين كرة القدم U15

منهج البحث: المنهج التجريبي ذو المجموعة المتكافئة

عينة البحث: 30 لاعب موزعين بالتساوي على فريقان تم اختيارهم بطريقة عرضية فريق حمزاوية عين بسام 15 لاعب ك مجموعة تجريبية و15 لاعب من فريق جمعية الهاشمية كمجموعة ضابطة

نتائج الدراسة: برنامج التدريب المقترح باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر كان له أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم

أهم توصية: استخدام تمارين اللعب المصغر تماشى مع المواقف التي يواجهها اللاعب في المباريات الرسمية (تمارين اللعب المصغر تمارين المقابلات الموجهة)

الدراسة الثالثة: فاعلية مواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشء كرة القدم بحث تجريبي أجري على لاعبي مولودية سعيدة أقل من 14 سنة من إعداد مرسلي العري، وبن لكحل منصور جامعة مستغانم 2017

مشكلة الدراسة: ما هو أثر فاعلية مواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشء كرة القدم أقل من 14 سنة؟

فرض العام للدراسة: لمواقف اللعب أثر فعال على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشء كرة القدم بحث تجريبي أجري على لاعبي مولودية سعيدة أقل من 14 سنة

هدف الدراسة: التعرف على أثر مواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، زمن) وطبيعة العلاقة بين الإدراك الحسي حركي وبعض المهارات الأساسية (المناولة، التصويب)

منهج البحث: التجريبي

عينة البحث: 34 لاعب بطريفة العمدية

نتائج الدراسة: تحسن نتائج لي معظم اختبارات المجموعة التجريبية في الاختبارات الحسي حركي والاختبارات المهارية وكذا التأثير الايجابي للإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) على تطوير بعض المهارات الأساسية (المنولة، التصويب)

أهم توصية: باستخدام برامج التدريب بواقف اللعب لما له من فائدة في تحسين مستوى الإنجاز

* الدراسة الرابعة: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عن لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة من إعداد: د. سنوسي عبد الكريم، جامعة مستغانم. الدكتور: حرباش إبراهيم، جامعة مستغانم. الدكتور: بن قوة على جامعة مستغانم. الأستاذ: مزوز الغوثي ، جامعة تيسمسيلت.

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

فرض العام للدراسة: التدريب بأسلوب المنافسة يؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.

هدف الدراسة: تصميم وحدات تدريبية مهارية بأسلوب المنافسة لتطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام اختبارات قبلية وبعديّة محكمة وخاضعة للأسس العلمية

عينة البحث: العينة التجريبية: تضم 20 لاعب من فريق مولودية الحساسنة.

العينة الضابطة: تضم 20 لاعب من مولودية سعيدة

نتائج الدراسة: حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية

أهم توصية: اقترح الباحثون ضرورة استخدام أسلوب المنافسة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

نقد الدراسات السابقة: من خلال النظر للدراسات السابقة نستخلص مايلي:

. هناك العديد من الدراسات التي تناولت الموضوع وهذا نظر لأهميته.

. معظم الدراسات التي تناولت البحث حديثة مما يدل على انه ميدان خصب للبحث

. غالبية الدراسات كانت في ميدان كرة القدم وهذا رجع لشعبيتها وتعلق الكثير بها

. غالبية الدراسات تناولت الموضوع باستخدام المنهج التجريبي ملائمة للطبيعة الموضوع ميدانية

. معالجة الموضوع بمختلف جوانبه البدني، المهاري، النفسي الحسي حركي، الإدراكي

. جميع الدراسات أكدت ميدانيا فعالية أسلوب المنافسة في تحسين الحالة التدريبية

والبحث الذي نحن بصدد انجازه يختلف عن غيره في النقاط التالية:

. أسلوب المنافسة لا يعتمد عليه المدرب كل أيام الأسبوع وذلك لعدم قدرة اللاعبين على الاسترجاع بالإضافة إلى الإصابات نتيجة للمواقف التنافسية فلذلك خرج البحث بالتدريب مرتين في الأسبوع بهذه الطريقة.

. الفئة العمرية غير مستهدفة من قبل الدراسات السابقة 12 و 13 سنة(القاعدة الأساسية لبناء التعلّمات)

. كل الباحثين استخدموا اختبارات جزئية محكمة في حين استخدم الطالب اختبار مهاري مركب ومحكم ينسجم مع الأسلوب الذي نحن بصدد دراسته.

. كل الباحثين اعتمدوا على المنافسة في تصميم الوحدات التدريبية بينما الطالب اقترح منطقة او منطقتين بجانب المنافسة من أجل معالجة الفرق الفردية والصعوبات الفنية والبدنية بشكل جزئي بجانب المنافسة للتجاوز عيوب الطريقة التي ظهرت في الدراسات السابقة.

الباب الأول: الدراسة النظرية

- الفصل الأول: التدريب الرياضي.
- الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة القدم.
- الفصل الثالث: المرحلة العمرية (12-13 سنة).

تمهيد:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائيا و عفويا..دون قصد أو إعداد متمثلة في الجري وراء فريسة ليقبضها، أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه،أو تسلق أشجار لقطف ثمارها...و ذلك بهدف كسب قوته. و بتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية و التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه من الآباء و الأجداد تدريبا على المهارات الحركية (اللقف،الزحف،المسك،الإرسال).

فلقد مر الإنسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة و ظهرت القبيلة و العشيرة، و أصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة ، و بذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانيا ، و لكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها ، و من هنا أصبح لزاما التدريب البدني أمرا ملحا و ضروري لكل فرد .

1/ التدريب الرياضي :

1- تعريف التدريب :

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة.

وقد أشار كل من أبراهام وكولنز ABRAHAM 1998 & COLLINS إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف إخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء اللاعب ، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانه كعلم أكاديمي ، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المرحلة الجامعية فحسب، بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم. (احمد عبدالرحمان و عز الدين الفكري، 2003، صفحة 31)

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية ، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ ونظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، إدارة ، اقتصاد، سياسة) والعلوم الطبية (تشريح - بيولوجي - فيزيولوجي - إصابات.....) وعلوم الحركة (بيوميكانيك)، وعلوم تربوية (تربية - طرق وأساليب علمية تكنولوجيا في التعليم والتدريب).

2/ خصائص التدريب الرياضي الحديث :

تحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث بمايلي :

أ - يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية .

ب - يخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية .

ج - تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب / المدرية .

د - تواصل عمليات التدريب الرياضي و عدم انقطاعها .

هـ - تكامل عملياته .

- و - اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته .
- ح - تكامل التخطيط و التطبيق و القيادة في عملياته .
- ط - اتساع دائرة الفردية .
- ي - عدم إهمال دور الخبرة فيه .
- ك - إتباع اللاعب / اللاعبة لنمط الحياة الرياضية .
- ل - نبذ المنشطات. (ابراهيم حماد، 2001، الصفحات 25-26-27)

3/ الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

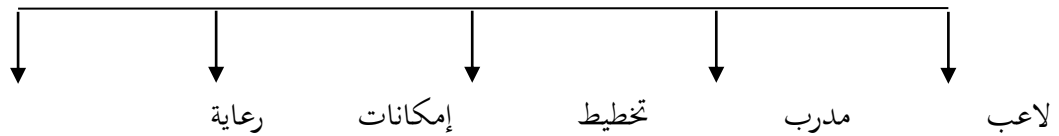
تنحصر أهداف التدريب الرياضي :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية .
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز المجالات الثلاثة (الوظيفية ، النفسية ، الاجتماعية)(احمد البساطي، 1998، صفحة 4)

4/ متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطيين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة و المهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

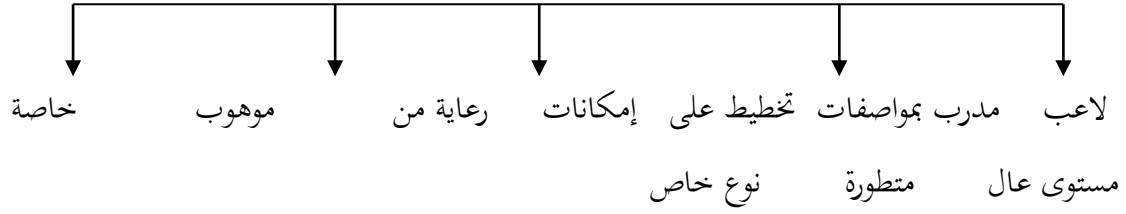
1/4 متطلبات التدريب الرياضي عامة :



الشكل رقم(01): متطلبات التدريب الرياضي عامة.

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات .

2/4 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية :



الشكل رقم (02): متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية.

(بسطويسي، 1999، الصفحات 38-39)

5/ أنواع التدريب :

أنواع التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات موجهة تعد لتحقيق هدف التدريب و يكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة و الموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي. و عليه يمكن تقسيم التدريب إلى نوعين أساسيين هما :

1/5 التدريب اللاهوائي : يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

2/5 التدريب الهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل و زمن أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي(احمد البساطي، 1998، صفحة 74)

6/ مبادئ أساسية في التدريب الرياضي :

1/6 مبدأ المعرفة : قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

2/6 مبدأ المشاهدة : يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات و صور إيضاحية إضافة إلى السلايدات و عرض أفلام سينمائية للأداء الجيد و عرض الجداول و الرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل و التدريب عليها.

3/6 مبدأ التنظيم و الترتيب : عند أداء حركة جديدة لابد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

4/6 مبدأ الاقتراب : عند إعطاء تمارين و البدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى و هي جهة اللاعبين أن تتقبلها .

5/7 مبدأ التكرار : هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة و المتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة ، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب و سرعته و مرونته و تحمله .

6/6 مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار و التنظيم و الممارسة المكررة و المنظمة للمهارة .

7/6 مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني و التكامل العقلي .

8/6 مبدأ التدرج: لن نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية و الإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب .

9/6 مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا .

8/6 مبدأ التثبيت : المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب . و إنما تساعده (الرياضي، 2004، الصفحات 122-129)

7/ واجبات التدريب الرياضي:

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة . وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب تحقيقها فيما يلي:

- الواجبات التعليمية
- الواجبات التربوية

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية والواجبات التربوية يرتبطان معا ارتباطا وثيقا ويكونان وحدة واحدة (حسن علاوي، 1992، صفحة 40)

1/7 الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي . وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على مايلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات والقدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل.... الخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه الفرد.
- تعلم وإتقان المهارة الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول لأعلى مستوى رياضي.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.
- اكتساب المعارف و المعلومات النظرية عن النواحي الفني للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية.. الخ. (حسن علاوي، 1992، الصفحات 40-41)

2/7 الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و الإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية. وتشمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحجج الأساسية للفرد.
 - تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.
 - تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية... الخ.
 - تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الهدفية وسممة المثابرة وسممة ضبط النفس وسممة الشجاعة و الجرأة وسممة التصميم... الخ
- وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى 4 عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات (حسن علاوي، 1992، صفحة 41) هي:

1/ الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني على تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة. وينقسم إلى قسمين هما:

1/1 الإعداد البدني العام:

يهدف إلى تنمية عامة وشاملة ومنتزعة لجميع الإمكانيات والقدرات الحركية والبدنية للفرد الرياضي، وله مجموعة من الخصائص التي تميزه وهي:

- شمولية العناصر البدنية من خلال الإعداد العام.
- اختلاف الفترة الزمنية المخصصة له من رياضة إلى أخرى.
- التدرج في الارتفاع بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكبر.

التمرينات المستخدمة فيه غير تخصصية . (مصطفى الفاتح و لطفي السيد، 2002، صفحة 87)

2/1 الإعداد البدني الخاص:

يهدف إلى تنمية القدرات البدنية الحركية الخاصة والضرورية بنوع النشاط الممارس لدى الفرد الرياضي، وله مجموعة من الخصائص التي تميزه وهي:

- الاهتمام بالعناصر البدنية المؤثرة على نوع النشاط البدني الممارس.
- الأحمال المستخدمة تتميز بدرجة أعلى من المستخدمة في الإعداد البدني العام.
- التمرينات المستخدمة تكون ذات طبيعة تخصصية.
- الزمن المخصص له يكون أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام. (مصطفى الفاتح و لطفي السيد، 2002، صفحة 88)

2/ الإعداد المهاري والخططي:

ويهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة تثبيتها وإتقانها ، والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة ، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل الأساس الأداء الخططي، وهذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة نظر الخططية.

1/2 الإعداد المهاري

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداءات المهارية. (احمد البساطي، 1998،

صفحة 26)

2/2 الإعداد الخططي :

يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي حيث أن خطة اللعب هي اختيار مهارات حركية معينة في موقف محدد مع الاستفادة من قدرات الفرد البدنية العامة والخاصة وإمكاناته في التفكير والتذكر والإدراك والإبداع إلى جانب إمكاناته الانفعالية ودوافعه النفسية، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية والمهارية والفكرية والنفسية، وتطبيقها في الترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعب (علي، 1999، صفحة 247).

3/ الإعداد المعرفي(النظري):

يهدف الإعداد المعرفي(أو الإعداد النظري) إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عملية التدريب الرياضي أو أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي.

4/ الإعداد التربوي .(النفسى):

يهدف الإعداد التربوي – النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية. ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة، لعملية واحدة وهي عملية التدريب الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية (حسن علاوي، 1992، صفحة 42).

8/ الحمل التدريبي:

1/8 مفهومه: يعتبر "الحمل التدريبي" الوسيلة الرئيسية لتأثير على الفرد، ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الحركية الخططية والسماة الإرادية .
ويعرف (ما تفيف) حمل التدريبي هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسة للنشاط البدني (حسن علاوي، 1992، صفحة 51).

8/ 2 مكونات الحمل التدريبي: يتكون الحمل التدريبي من المكونات الأساسية التالية:

1/2/8 الشدة (شدة الحمل): هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء. ووحدة القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي:

- **درجة السرعة:** وتقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الجري، السباحة، التجديف.
 - **درجة قوة مقاومة:** وتقاس بالكيلو غرام كما في رياضة رفع الأثقال، أو في التمرينات باستخدام الأثقال.
 - **مقدار مسافة الأداء:** وتقاس بالسنتيمتر أو بالمترا كما في الوثبات أو الرميات في الألعاب القوى.
 - **توفيت الأداء (سرعة أو بطء اللعب):** كما في الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة الطاولة وكرة اليد... الخ، أو في المنازلات الفردية مثل المصارعة والملاكمة والسلاح.
- 2/2/8 الحجم (حجم الحمل):** ويتكون من :

- **فترة دوام التمرين الواحد:** ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم الفرد، مثل الجري 100م، أو السباحة 400م أو رفع ثقل زنته 50 كلف لمرة واحدة.
- **عدد مرات تكرار التمرين الواحد:** مثل تكرار الجري لمسافة 100م أربع مرات، أو السباحة لمسافة 400م خمس مرات، أو رفع ثقل زنته 50 كلف وتكرار 10 مرات.

3/2/8 الكثافة (كثافة الحمل):

يقصد بالكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة (الساعة التدريبية). و العلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبيا(أي استعادة الشفاء). و بالتالي استمرار قدر الفرد على العمل و الأداء وتقبل المزيد من الحمل التدريب(حسن علاوي، 1992، الصفحات 52-53). وتنقسم فترة الراحة إلى قسمين:

1/3/2/8 راحة سلبية: وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود ، مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين مباشرة.

2/3/2/8 راحة إيجابية (نشطة):

وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء، أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة. إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادة القدرة على العمل، ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب مثل أداء بعض تمرينات المرونة والاسترخاء عقب تمرينات التقوية العنيفة، أو الجري الخفيف بعد العدو السريع(حسن علاوي، 1992، صفحة 53).

3/8 أنواع الحمل التدريبي: ويميز البعض بين نوعين من حمل التدريب هما:

1/3/8 الحمل الخارجي: ويشتمل على المكونات السابق ذكرها (الشدة، الحجم، الكثافة)

2/3/8 الحمل الداخلي: وهو درجة الاستجابات والتغيرات الوظيفية والعضوية لأجهزة الجسم التي

تنشأ بسبب الحمل الخارجي.

وهناك صلة وثيقة بين "الحمل الداخلي" و "الحمل الخارجي" ، إذ تتناسب استجابة أعضاء وأجهزة

جسم الفرد طبقاً للحمل الخارجي فكلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة تغيرات أو استجابة

أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة، والعكس صحيح (حسن علاوي، 1992، صفحة 54). وهناك من أضاف

الحمل النفسي

3/3/8 الحمل النفسي: الضغط العصبي الواقع على اللاعب (احمد البساطي، 1998، صفحة 28)

4/8 درجات حمل التدريب: ويمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقاً لعامل

الشدة (شدة الحمل)، والحجم (حجم الحمل)، إلى الدرجات أو المستويات التالية:

الحمل الأقصى، الحمل الأقل من الأقصى، الحمل المتوسط، الحمل البسيط، الراحة الإيجابية

5/8 التحكم في تغير الحمل:

من التحكم في مستوى الحمل التدريبي ما يلي:

1. التغير في الشدة الحمل ويقصد به التحكم في درجة السرعة، مقدار الثقل المستخدم، درجة

توقيت الأداء وكذلك في طبيعة العوائق والموانع.

2. التغير في كثافة المثير (في فترات الراحة).

3. النسبية

4. التغير في الحجم (التغير في عدد التكرارات الأداء، أو في الفترات الزمنية للأداء).

5. التحكم في مكونات الحمل التدريبي.

مثال: تمرين في اتجاه تنمية السرعة:

1. المثير الحركي: جري مسافة 40م.

2. زمن الأداء: 6 ثواني.

3. عدد التكرارات في المجموعة الواحدة: 06 تكرارات.

4. عدد المجموعات: 02.

5. الراحة البينية (بين كل تكرار وتكرار): دقيقة واحدة.

6. الراحة بين المجموعات: 3 دقائق.

السؤال: حدد مكونات الحمل التدريبي في هذا التمرين؟

الجواب: الشدة في تمرين الجري تتمثل في السرعة

معدل السرعة = معدل المسافة / معدل الزمن.

الشدة = 40 م / 6 ثواني = 66.6 م/ثا

الحجم: مقدار المثير الحركي مع عدد تكرارات هذا المثير.

الحجم = مقدار المثير الحركي × عدد التكرارات × عدد المجموعات.

الحجم = 40 م × 6 × 2 = 480 م

الكثافة: هي علاقة النسبية بين تنفيذ حجم الحمل التدريبي وتنفيذ فترات الراحة الاستشفائية.

الراحة الاستشفائية: الراحة بين التكرارات + الراحة بين المجموعات

(1 دقيقة × 5 راحات) + 3 دقائق.

: 8 = 3 + 5 دقائق (السديري، 2009/2008).

9/ الدورات التدريبية : نظرا لاحتياجات العلمية التدريبية إلى متطلبات فنية و إدارية و تنظيمية ، هذا

بالإضافة إلى كونها علمية طويلة المدى و المستمرة ،حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثلا في وحدة

التدريبية أو أكثر،أو أسبوع تدريبي،أو شهر تدريبي ...بل قد تصل إلى سنة تدريبية ... بل إلى سنوات

تدريبية أيضا.و التي تتمثل في الإعداد الأولي للأبطال الرياضيين.

بذلك قام المخططون في مجال التدريب الرياضي بتقسيم الوحدات التدريبية بصورة عامة إلى دورات

تدريبية ثلاثة صغيرة و متوسطة و كبيرة، لكل دورة من تلك الدورات أهدافها و حجمها و تشكيلاتها و

بناؤها و ديناميكيته المميّزة و التي ترتبط أساسا بكل من مواسم التدريب السنوية من ناحية و نظام

المباريات و مستوى اللاعبين و الإمكانيات المتاحة من ناحية أخرى . و على ذلك يمكن تقسيم تلك

الدورات إلى ما يلي :

- الدورة التدريبية الصغرى Micro cycle
- الدورة التدريبية المتوسطة Miso cycle
- الدورة التدريبية الكبرى Macro cycle (بسطويسي، 1999، صفحة 329)

1/9 الدورة التدريبية الصغرى: تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية، وتتكون من 4 - 12 وحدة تدريبيه في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي (بسطويسي، 1999، صفحة 330).

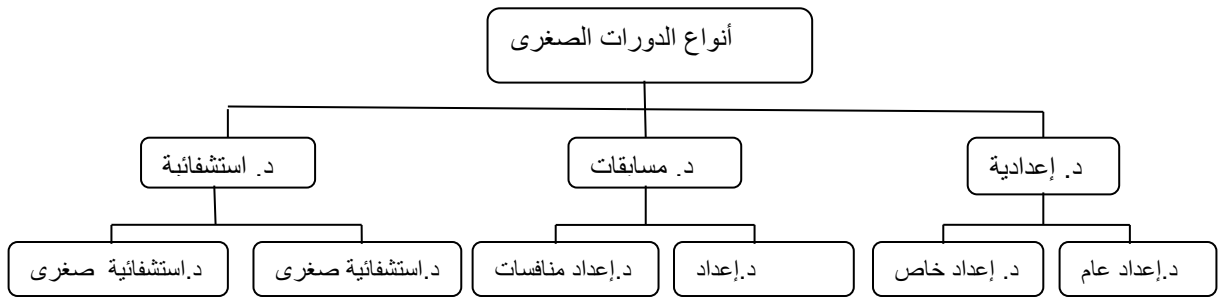
1/1/9 الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة الدورة التدريبية الصغرى.. بل يمتد ذلك إلى غاية الدورات المتوسطة والكبرى (بسطويسي، 1999، صفحة 330)، وقد تؤدي مرة واحدة في اليوم أو مرتين إلى ثلاث مرات؛ وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والموسم التدريبي والهدف من كل وحدة، كما أن لكل وحدة هدف قد يكون تدريبياً أو تعليمياً وتدريبياً تعليمياً أو استشفائياً. وبذلك تبني مكونات الوحدة لتحقيق تلك الأهداف كما يلي:

الجزء التمهيدي، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي (بسطويسي، 1999، صفحة 331)

2/9 أنواع الدورات التدريبية الصغرى:

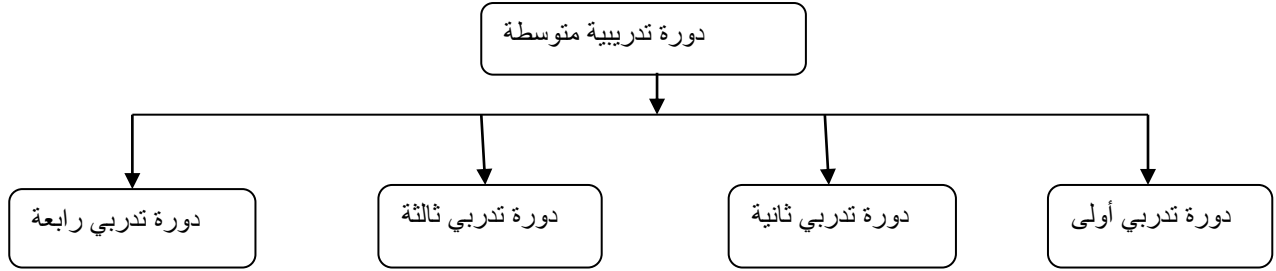
يمكن تقسيم التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب وبما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب والذي يحققه كل موسم، إلى ثلاثة أقسام رئيسية، دورات إعدادية ودورات مسابقات ودورات استشفائية.



الشكل: (03): يمثل أنواع الدورات التدريبية الصغرى.

2/9 الدورة التدريبية المتوسطة: لقد تكلمنا عن الدورة التدريبية الصغرى، والتي تمثلها دورة الحمل الأسبوعية، حيث تتمثل بإيقاع حيوي أسبوعي أو أكثر أو أقل حسب ظروف تشكيل حمل التدريب، وبذلك يمكن تجميع عدد من الوحدات التدريبية الصغرى في حدود من 3 - 6 دورات لتكون دورة تدريبية متوسطة والتي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية، والتي تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري

للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية للاعب، حيث يبدأ هذا الإيقاع الحيوي من 23 يوما وحتى 33 يوما (عن شفيبودا وآخرين) 1996م.



الشكل رقم (04): نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة

(بسطويسي، 1999، صفحة 349)

3/9 الدورة التدريبية الكبرى:

تمثل الدورة التدريبية الكبرى الموسم التدريبي السنوي، وبذلك تسمى بدورة الحمل السنوية حيث تتكون من عدة دورات متوسطة والتي تمثل الموسم التدريب، كموسم الإعداد وموسم المنافسات وموسم الانتقال، وبذلك تتكون كل دورة متوسطة من عدة دورات صغرى. وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية، وبذلك يمكن تكرار الدورة الأولمبية ذات الأربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين أو ثلاث وحتى أربع دورات، بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى. حيث تبدأ مع اللاعبين من سن مبكرة، وكما هو مطبق في العديد من الفعاليات الرياضية، كالسباحة والجمباز وألعاب القوى... الخ تلك الفعاليات المختلفة. وقد تشتمل السنة التدريبية عدة دورات تدريبية في الموسم الواحد والذي يحدده طبيعة ونظام المسابقات، وبذلك فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين إحداهما شتوية والأخرى صيفية، ونظام الثلاث وحتى الخمس دورات، حيث يختلف ذلك من فعالية لأخرى (بسطويسي، 1999، صفحة 354).

10/ طرائق التدريب : تنوعت الطرائق والأساليب لرفع مستوى اللاعب ، وان لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها ، وينبغي على المدرب الإلمام بها ، وعليه اختيار

الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها، كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية ، اذ ان طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية و المهارة والوظيفية ، ولهذا فان طرائق التدريب ترينا كيف ندرّب لنحصل على أفضل النتائج ، وفي ضوء ذلك فقد قسموها علماء التدريب الرياضي إلى :

1/10 طريقة الحمل المستمر: ويقصد بها " تقديم حمل تدريبي للاعب او لاعبات تدور شدته حول متوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً" كما أوضح (البساطي) بان "تميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترات راحة بينية" وكذلك تتميز كما أشار (عثمان) " بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير" وتهدف هذه الطريقة إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

وتنقسم هذه الطريقة إلى :

- التدريب المستمر السريع
- التدريب المستمر البطيء

وتعد طريقة التدريب المستمر السريع أنها " اقرب إلى الحالة التي يكون عليها الرياضي خلال المنافسة" أما طريقة التدريب المستمر البطيء وكما أشار (عبد الفتاح) " فهي انصب لتدريب كبار السن والرياضيين في بداية الموسم التدريبي أو عقب انقطاعهم عن التدريب لفترة طويلة" أما تأثير طريقة التدريب بالحمل المستمر من الناحية الفسيولوجية فهي " تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية" (مرعي، 2004، الصفحات 14-15)

2/10 طريقة التدريب التكراري: تعد طريقة الإعادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات المضمار (خاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) " وان التدريب التكراري وكما أشار (عبد الخالق) بان شدة الحمل تكون فيها "عالية وتكرر بسيط وراحة بينية طويلة " . ويهدف هذا النوع من التدريب إلى "تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة"

وان تأثيرها من الناحية الفسيولوجية كما أشار (حمادة) فهي "تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظراً لان الأداء بأقصى شدة ، مما يتسبب في التعب"

3/10 طريقة التدريب المنوعة: تتميز طريقة التدريب المنوعة بالعناصر الآتية:

- تنوع شدة التمارين
- اختلاف فترة التمارين
- انخفاض شدة التمارين التي توجد ظروف الاسترداد الجزئي وان هذه الطريقة تستخدم لتطوير القوة العضلية والتحمل وتوافق الحركات ، وان التغير في شدة العمل لأجل تطوير سهولة ودقة الحركات (مرعي، 2004، صفحة 15)

- **4/10 طريقة التدريب الفتري:** التدريب الفتري هو "نظام من العمل البدني يهدف الى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء" وكما أوضح (الربضي) "انه نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة ، وتنسب كلمة فتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه". ويذكر (عثمان) "بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة الغير كاملة " ، وأشار (علاوي) ان "التدريب الفتري من طرائق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة" وان التدريب الفتري من "طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة" والتعريف الإجرائي لطريقة التدريب الفتري ، هي إحدى الطرائق الرئيسة التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة . وتستخدم هذه الطريقة "في معظم فعاليات الرياضة ان لم يكن جميعها ، إذ تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية" وتهدف هذه الطريقة إلى "تنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة ، وتحمل السرعة" (مرعي، 2004، صفحة 16)

- **5/10 طريقة التدريب الهيبوكسيك:** الهيبوكسيك، هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الأوكسجين (نقص محتوى الأوكسجين في الدم)، ويحدث ذلك نتيجة لتعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأوكسوجين في الهواء الجوي ، ومن ثم الدم الشرياني وفي خلايا وأنسجة الجسم أي تعرض الجسم إلى زيادة في الدين الأوكسوجيني، وينتج عن ذلك انخفاض في قدرة الفرد على الأداء والاستمرار في النشاط وهبوط مستوى الإنجاز وهو ما يطلق عليه تدريب الهيبوكسيك (مصطفى الفاتح و

لطفى السيد، 2002، صفحة 351) وهذه الوضعية نجدها خاصة في تدريب المرتفعات والذي نورد فيما يلي أهم خصائصه. (شعلان و عبد الفتاح، 1994)

6/10 طريقة التدريب الفارتلك:

صاحب هذه الطريق هو مدرب الألعاب السويدي "جوسيه هولمر" ظهرت في الفترة من 1930م . 1940م واستخدمها في البداية لإعداد لاعبي المسافات المتوسطة و الطويلة، ومصطلح الفارتلك مصطلح سويدي ويعني حرفيا "الع ب بالسرعة" ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طرق الحمل المستمر في حين يعتبرها بعض الخبراء طريقة وسطى بين طريقتي الحمل المستمر والفتري، وتهدف إلى تنمية قدرتي التحمل الهوائية و اللاهوائية وتتلخص هذه الطريقة في عدم تواجد خطة معينة للتغير الذي يحدث في مستوى السرعة، ولا لمسافات الجري، وإنما يترك ذلك للمدرب ، وتبعاً لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها، وغالبا ما يتم الجري في الخلاء، ويجب ان تتسم مسافة الجري بتغير طبيعتها(رملية ، خضراء، مرتفعة، منخفضة.... الخ)(مصطفى الفاتح و لطفى السيد، 2002، صفحة 343). 5/ 7/10 طريقة التدريب اللع ب "المنافسات":

تستخدم هذه الطريقة أثناء الإعداد لقمة الموسم، ولا يوجد لها هدف محدد ولكن يمكن توجيهها إلى تطوير أي من قدرات القوة المختلفة كقدرات تحمل القوة الخاصة حيث تكون أعلى من فاعليتها في تطوير قدرات القوة الأخرى، بالإضافة إلى أنها تسهم في اكتساب خبرة المنافسات وتحسين الأسلوب الخططي وكذا دراسة الخطط المنافسة، حيث يتم أداء المنافسات كمحتويات تدريبية (مصطفى الفاتح و لطفى السيد، 2002، الصفحات 351-352).

الصورة التالية عبارة عن مثال يوضح المبدأ العام الذي تقوم عليه الطريقة التدريب المقترحة، حيث يوجد داخل الصورة شرح لطريقة سير التمرين (الحصة)، و يمكن اختصار العوامل التي تختلف عن الطريقة التقليدية في ثلاث نقاط أساسية:



الشكل رقم(04): يوضح المبدأ العام الذي تقوم عليه الطريقة التدريب المقترحة

النقطة الأولى: يمكن للمدرب أن يستعمل هذه الطريقة في إي مرحلة من مراحل الموسم التدريبي من خلال استخدام مختلف تقسيمات طريقة الألعاب المصغرة (من 5*5 إلى 8*8) في المنطقة 1 (ZONE 1) وكذلك وفي نفس الوقت من خلال التلاعب بالتمارين التحليلية على أطراف الملعب البدنية منها و المهارة حسب متطلبات المرحلة التدريبية والأهداف المسطرة من عملية التحضير.

النقطة الثانية: يمكن للمدرب أن يعمل على تعليم/تطوير/إتقان/ آلية تنفيذ المبادئ الخططية التي يريد العمل عليها لأكبر وقت ممكن من خلال إدراجها في تمارين (الألعاب المصغرة داخل المنطقة 1) مثل بناء اللعب من الخلف أو الهجوم المعاكس " . و نفس الشيء بالنسبة للتمارين التحليلية البدنية و المهارة في منطقة 2 و 3.

النقطة الثالثة: الطريقة المقترحة مبنية على المنافسة و اللعب في مجموعات متخاصمة (Adversité) ، أي من يريد أن يلعب أكثر عليه أن يفوز أكثر. فالفريق أو المجموعة التي تفوز ستبقى في المنطقة 1 حتى ينتهي التمرين (منطقة اللعب و المنافسة). في حين على الفريق أو المجموعة المنهزمة أداء التمارين الموضوعه على جانب الملعب في منطقة 2 و 3 (منطقة التمارين التحليلية أو البدنية) . و تسمح هذه

الطريقة بزيادة الخراط اللاعبين في التمارين و تقديم الأفضل خاصة في منطقة رقم 1 من جهة، وتفادي الرتابة و الملل في التدريبات من جهة أخرى. إضافة إلى مزايا تنظيمية أخرى.

مزايا طريقة المنافسة.

إن التدريب بطريقة المنافسة يساعد على تحسين اهتمام اللاعبين بالتدريب. فيما يتعلق بعملية إتقان المهارات، رغم أن القيام بتكرار ممارسة المهارات في تمارين مجزئة لتكوين مهارة رياضية وإتقانها أمر ضروري . إلا أن اللاعبين سرعان ما سيفقدون الهدف من تطبيق وإعادة تطبيق المهارات الأساسية بنسبة لأدائهم في المباريات. حيث تفتقر هذه النوعية من التدريبات إلى الشروط والتحول اللازمة، وبالتالي ستصبح الممارسة بالتكرار مملّة ورتيبة. ونتيجة لذلك، سيتشتت انتباه اللاعبين بمجرد ما يكونون استجابات إليه لظروف التعلم الثابتة وتصبح أفعالهم غير مبالية. ولكن في حالة طريقة المنافسة. يحتاج اللاعبون للتعامل مع المواقف متنوعة من خلال التطبيق المهارات المكتسبة بجد و انتقائية وفقاً للمتطلبات ومحتوى المنافسة، مما يجبرهم على تطبيق المهارات بشكل فعال حسب السياق المطروح . الأمر الذي يسهل تحفيز اللاعبين للاهتمام بعملية التعلم المهاري و الخططي.

إن التدريب بطريقة المنافسة يفضي إلى دفع اللاعبين لتعلم المهارات الأساسية بنشاط. يجب أن يمتلك اللاعبون الذين أخذوا المباريات بعضها المهارات الأساسية. يمكن أن يجلب الضرب الناجح تجربة مثيرة للاعبين. من أجل اكتساب المزيد من السعادة وتجربة المزيد من المرح أثناء المباريات، سيما ترسيخ اللاعبين المهارات الأساسية دون وعيهم يطبقون المهارات المكتسبة في المباريات.

يوفر التطبيق المعقول لطريقة المنافسة الظروف التي يمكن أن تحفز النفس وتثير اهتماماً قوياً. يمكن أن تدفع طريقة المنافسة اللاعبين إلى إتقان أساسيات العمل بسرعة في غضون وقت قصير وتعزيز جودة الإجراءات.

والثالث أن التدريب بطريقة المنافسة يفضي إلى تحسين الجودة النفسية. تشير نظريات التدريب الرياضي إلى أن القدرة البدنية والمهارات والقدرة التكتيكية والذكاء الرياضي للرياضيين لا يمكن إظهارها إلا بمشاركة وتعاون القدرة النفسية في عملية التدريب ومباريات التنافسية. ، يمكن أن يتزايد التدريب بطريقة المنافسة باستمرار وتحسين تفهمهم وقدرتهم على التحكم في عواطفهم رغم افتقارهم لفرص خوض المباريات العادية.

الرابع هو أن التدريب بطريقة المنافسة يساعد على دفع اللاعبين لتعلم وفهم التنسيق التكتيكي الأساسي. خلال مباريات، هناك فرحة غير معلنة أن اللاعبين يمكنهم إنهاء هجوم - دفاع وتحقيق النجاح من خلال التنسيق. عندما يتدرب اللاعب على التكتيكات، يتم تحديد المواقف ووقت التصوير بشكل أساسي. فقط في المباريات، يمكن اللاعبين تجربة وإتقان أهمية المواقف ووقت التسديد بعمق. في الوقت نفسه، يمكنهم فهم كيفية تطبيق التكتيكات المكتسبة. يمكن للاعبين معرفة وقت التزامن والتصرف الصحيح مع الكرة خلال التمرين والتجربة والإتقان. يجب ألا يعتمد هذا فقط على الممارسات.

العاملا لخامسها والتدريب بطريقة المنافسة يفضي للدفع للاعبين لإتقان قواعد المنافسة وقواعد التحكيم. تُظهر الممارسة أنهم كل اللاعبين إتقان قواعد المنافسة في لعبة وقواعد التحكيم بشكل فعال فقط من خلال المسابقات والحكم على التدريب مع تفسير النظريات والمناقشات الضيقة. يمكن للاعبين تحليل المواقف المختلفة التي تحدث في المباريات حتى يتمكنوا من فهم وتذكر قواعد المنافسة وقواعد التحكيم بشكل أفضل. إذا كان اللاعبون يقرأون القواعد ميكانيكيًا، فمن السهل نسيانها ومن الصعب رؤية التأثيرات.

والسادس هو أن التدريس بطريقة المسابقة يفضي إلى تنمية الجودة الإرادية للاعبين. في جو المباريات، من السهل الكشف عن الخصائص النفسية الشخصية والجودة الطوعية للاعبين. يمكن للمدربين أيضًا القيام بتعليم إيجابي بحيث تكون تأثيرات التدريب أكثر وضوحًا من خلال القيام بأشياء أقل. في بعض الأحيان لا يلتزم اللاعبون بقواعد النصر. سيكون لدينا بعض اللاعبين مشاعر سلبية وينتج عنها صعوبات عندما يكون المستوى أدنى. يجب أن يتصرف المدربون بمرونة بحيث يجب تنمية جماعة اللاعبين، مثل الشجاعة والمثابرة والتنسيق والوحدة. من المفيد أيضًا تقوية الشعور بالمسؤولية والشرف والصدقة. تم تصميم الألعاب الأربع المكيفة بذكاء لتحقيق تكرار أكبر للمحاولات المتكررة في المهارات والمواقف والتكتيكات الأساسية من قبل اللاعبين من خلال تغيير طريقة تسجيل الأهداف. على سبيل المثال، تحتوي لعبة كرة الخط على خط تسجيل بدلاً من الأهداف؛ يجب على اللاعبين المراوغة فوق الخط للتسجيل، وبالتالي زيادة مقدار هذه المهارة عن المعدل الطبيعي. الأساس المنطقي لهذا المخطط هو إعادة إنشاء بيئة التعلم المرحبة التي شارك فيها اللاعبون المحترفون في ذلك العمر وإنشاء لاعبين ذوي مهارات عالية أخيراً يعتبر ما تقدم فكرة عامة ومختصرة عن الموضوع الذي أردت أن أقترحه، وهناك المزيد من التفاصيل في كيفية تشكيل الحمل و كذلك طريقة التدرج مع توالي الحصص و الأسابيع

التدريبية داخل هذا النوع من التدريب إضافة لكيفية التنوع و التكيف التمارين و الوضعيات مع مختلف الظروف خلال الموسم التدريبي.

11/ التقويم والاختبار في المجال التدريب الرياضي:

لقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا هذا، استنادا إلى استخدام أساليب التقويم والقياس العلمي السليم، وتعتبر التكنولوجيا الحديثة هي إحدى الدعائم الأساسية التي عاونت في أن يتخذ التدريب الرياضي تلك الخطوات الواسعة نحو التقدم عن طريق استخدام أجهزة القياس – لرجال الفضاء-

في مجالات التدريب الرياضي المختلفة. مما دفع بعجلة التقدم إلى ذلك المستوى الذي نلمسه اليوم. وبالطبع نتيجة لاستخدام الأجهزة العلمية في مجالات تقويم برامج التدريب الرياضي زادت أهمية الاختبارات والقياس من حيث موضوعيتها ودقتها في الحصول على نتائج التقويم. ويمكننا حصر أهمية الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي في الأبعاد الآتية:

البرنامج، التقسيم، المعايير، الواقعية، التوجيه، الاكتشاف، البحث (علي، 1999، الصفحات 184-185).

12/ العوامل الإضافية التي تحدد فاعلية إعداد الرياضيين:

لا يمكن لفاعلية إعداد الرياضيين أن تتحقق بمجرد استخدام وسائل ومعدات التدريب الرياضي فقط، فهناك العوامل التي تلعب دورا كبيرا، سواء كانت تلك العوامل التي ترتبط مباشرة مع التدريب أو ما يتصل بها بصورة غير مباشرة، فسنورد عن تلك العوامل التي تؤثر جذريا في فاعلية إعداد الرياضيين.

الظروف الحياتية، التغذية (البروتين، الدهون، الكربوهيدرات، الماء، الفيتامينات الأملاح المعدنية)، التدليك.

خلاصة:

إن الإنجاز العالي في أي رياضة في يومنا هذا، لا يتم إلا من خلال تدريب مبرمج بشكل علمي ومركز. و يفهم من ذلك عملية التعلم والتربية و ضبط الإمكانيات البدنية و المهارات وغيرها من المتطلبات الأخرى التي يجب أن يحصل عليها الفريق كما أن العزم على تحقيق الدور الأساسي لعملية التدريب هو أحد شروط التي تجعل الفريق يقوم بمهامه على أحسن وجه و التي تؤدي به إلى تحسين التدريب وتطويره.

فالتدريب عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على حصول اللاعبين على التكامل في الأداء الرياضي في الكرة القدم و في كل الفعاليات الأخرى، و بالتالي تحقيق الهدف الأول من التدريب وهو الفوز في المباريات وتحقيق نتائج إيجابية و يتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية سليمة و طرق تدريبية واضحة وفعالة لتطوير قدرات اللاعبين البدنية خاصة و المهارية و الذهنية وصفاتهم الخلقية و النفسية والإرادية.

الفصل الثاني : الأداء المهاري في كرة القدم

تمهيد

في كرة القدم الحديثة تعتبر الأداء البدني والمهاري قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل الأداء البدني والمهاري العالي لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

1. الأداء المهاري:

الأداء المهاري في كرة القدم هو عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

1-1-1 تقسيم الأداء المهاري:

1-1-1 الأداء المهاري بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انشاء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن

يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

* الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة

كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع (عبدو، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، 2002، الصفحات 17-28-41-43).

1-1-2 الأداء المهاري بالكرة:

- التمير: التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع

الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) (Bemarad, 1990, p. 99).

إن إحادة الفريق للتمير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي:

أ- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين

مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة

بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير للأمام.

ج- التمير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهد اللاعبون

لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى

المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمير للناشئ كالاتي:

- التمير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء

الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة (شعلان، كرة القدم للناشئين، 2001، الصفحات 57-58). اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل (شعلان، كرة القدم للناشئين، 2001، صفحة 58)

- استقبال الكرة:

- تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفاً من حصول الخصم عليها(عبود، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، 2002، الصفحات 115-116).

وغالباً ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذاً وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك(مختار، 1997، صفحة 54).

- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالباً ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " حططية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجازاة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية: جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجرى بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، و كذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بما على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر

في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري(الوقاد، 2003، الصفحات 171-173).

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز(الوقاد، 2003، صفحة 174).

- المراوغة:

- تعريف المراوغة: هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ

بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب

وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (عبدو، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، 2002، صفحة 153).

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء

الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- 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 استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف (عبدو، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، 2002، صفحة 154).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلاً: التمير للزميل أو التصويب (شعلان، كرة القدم للناشئين، 2001، صفحة 43).

- التصويب:

- **تعريف التصويب:** هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (مختار، 1997، صفحة 106).

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزاً نفسياً أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام

الأسلوب الأمثل للتوجيه (شعلان، كرة القدم للناشئين، 2001، صفحة 158).

2- تعلم الأداء المهاري في كرة القدم

2-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".

تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح

الأداء الجماعي للفريق .

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

2-2 - المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون

قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة

بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

2-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

2-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب (حماد، 1999، الصفحات 34-35).

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في الذهن طبعاً.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد

التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة

خلال وبعد التنفيذ.

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة

للمعلومات المخصصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب

بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات

خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك

بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة (حماد، 1999، صفحة 36).

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

2-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

2-5-1- المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.
- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.
- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.
- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.
- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.
- استخدم مهارات اللغة والمحادثة.
- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- أجدب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.

- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين (حماد، 1999، صفحة 37).
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة:

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهّد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا".

- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

ربط المهارة بالمهارات السابقة

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة (حماد، 1999، صفحة 38).

مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- اختصر في إجابة السؤال.

2-5-2- المرحلة العملية:

أهدافها:

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدرج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.
- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.
- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.
- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.
- راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن.

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء

الكلي الجزئي (حماد، 1999، صفحة 39).

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمارين.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.
- استخدام سلم التدريب على المهارات.

الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
- الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
- على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.

- ركز على الأداء الفردي.

- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.

خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.

- مكان صحيح للملاحظة.

- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.

- عدد مرات فحص اللاعبين ككل.

- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:

- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.

- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت

أن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداءه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟.

- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.

- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة (حماد، 1999، صفحة 40).

نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.

- عليك توقيع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.

- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .

- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم .

- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى .

2-5-3- المرحلة الآلية:

أهدافها :

تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .

الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :

- أعلى درجة من الدقة .

- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .

- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة .

- أعلى درجات استشارة للدافعية .

- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ،

ملاعب طقس ، نتائج سلبية... الخ) .

عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء (حماد، 1999، صفحة 41).

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .

- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء (حماد، 1999، صفحة 42).

3- مراحل تعليم الأداء المهاري:

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلما أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

3-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة (حنفي، د. ت، صفحة 98).
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

3-2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3-3- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خططية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

4- خطوات التدريب على الأداء المهاري

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أدائه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي: (حنفي، د. ت، صفحة 99).

4-1- التدريب على الأداء المهاري للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم الصفات المهارية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على

المدرّب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.....

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

4-2- تطوير الأداء المهاري عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام

القوة

أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

* تثبيت الأداء المهاري عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

* تثبيت الأداء المهاري تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن (حنفي، د. ت، صفحة 100). التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطي التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب

* مراجعة وتثبيت الأداء المهاري في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدريب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين ،لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة ،ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب ،وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

* تدريب الأداء المهاري خلال الخطة السنوية :

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها ،يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات ،و قد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات ،وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها ،وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد ،أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3:3 ، 6:6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخططية(حنفي، د.ت، صفحة 101).

أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة .

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخططية .

5- أساليب التدريب على الأداء المهاري

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

5-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ،وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ،أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

5-2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ،وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

5-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (حنفي، د.ت، صفحة 102).

5-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي

هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المشير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

5-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

5-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ،بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنباً إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .

5-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ،والألعاب الصغيرة

والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (حنفي، د.ت، صفحة 103).

8/5 توصيات يجب إتباعها عند تدريب المبتدئين عن طريق المنافسة: ويمكن حصرها فيما يلي:

. أهمية مراعاة الأسس الفسيولوجية التي تتمشى مع خصائص النمو خلال كل مرحلة سنية من عمر الطفل وتطبيق ذلك في اختيار الأنشطة الرياضية وبرامج التدريب الملائمة لكل مرحلة.

. عدم التركيز على المنافسات الرياضية أو الفوز والهزيمة خلال المراحل السنية الأولى من عمر الطفل حتى سن 12-15 سنة بحيث يكون الهدف الأساسي من ممارسة الرياضة هو إدخال الفرح والسرور ومحاولة تكوين عادات وميول إيجابية لديه نحو تلك الممارسة.

. عند إقامة منافسة رياضية أو عند وضع برنامج التدريب الرياضي يجب أن يكون الأساس في ذلك عمر الطفل البيولوجي لا العمر الزمني.

. مراعاة ظاهرة الفروق الفردية التي تظهر بوضوح خلال مراحل النمو المختلفة.

. أن تشمل برامج التدريب على الإعداد الشامل لكافة الجوانب والتقليل من التركيز على التخصصي الرياضي حتى بداية المرحلة الثانوية .

. التأكيد على أهمية بث عادة ممارسة اليومية للرياضة للأطفال من خلال الأندية ومراكز التدريب والمدارس وإعداد الطفل وتزويده بالمعلومات والأسس السليمة التي تمكنه من الأداء الذاتي وزيادة الفاعلية.

- . يجب أن لا تغفل الرياضة دورها الصحي في الوقاية من أمراض الطفولة مع إمكانية إعداد برامج رياضية تحت إشراف طبي بالنسبة للحالات المرضية وللضمان وقاية الأطفال من السممة وأمراض القلب التاجية.
- . العمل تجنب تعرض الطفل للإصابات الحرارية ومراعاة شروط الأداء الرياضي الأطفال في الجو الحار.
- . تطبيق شروط التدريب باستخدام تمرينات القوة والسرعة بالنسبة للأطفال (شعلان و عبد الفتاح، 1994،

الصفحات 53-54)

خلاصة

تعتبر الصفات البدنية والمهارية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع الصفات البدنية المهارية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة. الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1- التعريف بالمرحلة العمرية (12 - 13) سنة

* **التعريف اللغوي:** : إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة راهق أو دني فهي تفيد الاقتراب والذنو من الحلم فالمرهق بماذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج(السيد، 1975، صفحة 257) .

كما جاء في معجم الوسيط ما يلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد(أنيس وآخرون، 1972، صفحة 275)

* **التعريف الاصطلاحي:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي "(العيساوي، 1999، صفحة 100) .

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة (تركي، 1989، صفحة 241).

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة " ADODESCERE " تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل ، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها(Weineck, 1997, p. 324).

- يقول لديسلاف " la dislav.H " أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصبغة من خلال التمرينات المطبقة(La dislave, 1984) .

- ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه(Korte, 1997)

2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (12- 13) سنة

2-1 - النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تيسر إشارة خاصة إلى ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي بها يقول محمد حسين علاوي : "يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة".

* **الذكاء:** هو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمواً كبيراً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية.

***الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

* **التذكر:** يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع (حافظ، 1990، صفحة

(48)

2-2 - الخصائص المعرفية:

يوضح بير أوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمناً، إلا أن بعض المراقبين أمثال (1987 Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً وأن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبار الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى.

فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات (الخولي و عدنان، 1988، صفحة 18).

ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: " المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها". إذن هنا الإدراك والتعرف على المعلومات واكتشافها بالتذكر والتعلم والتفكير وبما يتحصل الرياضي على الشعور والإدراك الذي يتم بالتمارين والأنجاز الرياضي.

- ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها (بيومي، 1986، صفحة 71).

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن في التراكيب المعرفية للطفل (المنعم، 1983، صفحة 20).

والذكاء الرياضي للطفل والقدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية من كفاية ومدى فحسم الرياضي في هذه المرحلة مزود بأنظمة متخصصة في جميع المعلومات تسمى بالحواس أو الأجهزة الحسية التي يمكن بواسطتها التقاط المعطيات، بحيث يتمكن الرياضي من التخطيط في سلوكه

والتحرك بموجبه، ويتم تجهيز المعلومات بواسطة الحواس من مواضيع كثيرة من الجهاز الحسي والعصبي، وتعد تلك المستلزمات مشاريع خططية دائمة في كرة القدم أو الألعاب الجماعية وفي إطار كشف بعض الأفلام والأشكال والرسوم والمصادر العلمية ذات الأهمية الخاصة.

ففعالية التعلم والتدريب الكامل والإنجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أدائها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة وتعلم الإدراك والشعور يتم بالتمارين والتطبيق الرياضي (حسين، 1998، صفحة 19).

2-3- الخصائص النفسية:

في هذه يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم ، فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسطر له أهداف النشاط .

الأطفال هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الإستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه.

ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب

الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظرتة وإثارة انتباهه، كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والإنجاب، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحوى تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة(الين، 1996، الصفحات 101-

108)

ويميل الطفل إلى حب الاستطلاع واكتساب المعرفة ولذلك يكثر من التساؤل عن كثير من الأمور التي تحيط به.

في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتزع عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح"(الرحمان، 1984، صفحة 82).

2-4- النمو الحركي

حسب J.M PALAU هي مرحلة نسبية لا بد منها "، نفس المؤلف يدعم الشكل الجسمي الذي هو نسبيا منظم في نهاية الطفولة ويتأثر بالتزايد المتسارع نتيجة التجارب اليومية التي يتعرض لها الطفل(J.M.BALAU, 1985, p. 215).

ويقول أيضا جيرجان : عند بداية هذه المرحلة نستطيع ويعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة(Weineck, 1997, p. 120).

وفي هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر " ماينل " أن التعلم الحركي لهذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيري للمهارة الحركية كما هو الحال غالباً بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية (Taill & Caja, 1987, p. 304).

وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنها تلعب دوراً كبيراً في مستقبل الرياضي، ونشير إلى أنه في هذه الفترة يكسب الطفل حوالي 90% من حجم المهارات الحركية خلال كل حياته، إذن الاكتساب الجيد والمتطور للتحكم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة. (Vers, 1986, p. 64).

* الخصائص الحركية:

يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي، ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى :

- التحمل: فيه تحسن ظاهر.
- القوة: تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفاً بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها.
- التوافق: يستطيع الناشئ أن يؤدي عدداً كبيراً من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ، بل ويمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات، ويفعل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 12 سنة.

- السرعة: تزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه

الطويلة (فهومي، 1974، صفحة 233)

* الخصائص البدنية:

الشكل العام: مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدؤها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة

تفجير المراهقة.

الهيكل العظمي: العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم.

الطول والوزن: درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض

لزيادة في الوزن إلا أنه في أواخر المرحلة (12 - 14) نرى الأولاد نحافا طويلا، ويضعف هذا النمو قوى

اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب. (مختار، 1997، صفحة 09)

القلب والرئتان: تتناسب أولا مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير،

لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف، إذن إن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون

متعادلة.

ضغط الدم: يقترب من ضغط البالغين.

الصحة: ممتازة ومقاومة الألم عالية.

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني

بالنمو الجنسي فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة

يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية. (مختار، 1997، صفحة 09)

* النمو الاجتماعي :

عندما نتحدث عن النمو أو الواقع الاجتماعي للطفل فإنما نتحدث عنه وهو يتم في بيئة ، فالمدرّب بيئة اجتماعية للطفل مما يكون تفاعل بين الطفل من جهة وبين سائر المدرّبين أو المعلمين وجميع الأطفال من جهة أخرى فالواقع الاجتماعي في هذه الحالة وبالأخص هذه المرحلة ينشئ نتيجة العلاقة الإنسانية .

والنشأة الاجتماعية والنمو يعنيان شيئاً واحداً وإن الجانبين عملية تعلم إجتماعي ، فالطفل يكتب صفاته الاجتماعية عن طريق التعلم والتدريب المتواصل وذلك باستخلاص العادات الاجتماعية المقبولة وبهذا يتحول الشاب من مجرد فرد إلى شخصية اجتماعية، إذن التكون الاجتماعي لدى الطفل هو مجرد فرد وجود فهو بذلك العملية التي يصبح فيها الفرد عضواً في مجتمع الكبار يشاركونهم نشاطاتهم ويمارس معهم حقوقه وواجباته ، فإن الحالة الاجتماعية ونمو الطفل في هذه المرحلة يكون مصحوباً بنمو نفسي عنده وآخر خلقي وثالث ديني ورابع واقعي وخامس فكري ...

فهو شخصية متكاملة لكن يتطلب البناء ويستدعي من يتعده بالرعاية والإرشاد ، فالمعلم يقتصر على تعليمه تقنية أو تمرين معين .

الخصائص الاجتماعية :

يميل المراهق إلى إظهار مظهره ، ويتميز بالصراحة التامة والخلاص فمسايرة الجماعة تقل شيئاً فشيئاً ، وتحل محل الشعور اتجاه آخر يقوم أساساً على تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظراً للنضجة العقلية والاجتماعي السبب الذي يدعوه للإنسجام في الجماعة في أول مرحلة المراهقة هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات إذ أنه يسعى لأن يكون له مركز بين الجماعة

وتعترف هذه الأخيرة بشخصيته ، حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول التصنع في طريقة كلامه ويشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها إذ أنه يحاول القيام لآرائه فيعتقد أنه تريد تحطيم عبقريته.

كما أن سلوك المراهق يمتاز بالرغبة في مقاومة السلطة سواء كانت أسرية أو مدرسية اجتماعية، فهو يتشوق لأن يجد نفسه في عالم آخر خارج البيئة المنزلية، عالة الاتجاهات الجديدة، الاستقلال، فإذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه، المدرسة والمجتمع عقبة في سبيل تحقيق أمانيه، فتأخذ السلطة أشكالاً عديدة كالغضب، العصيان، الهروب، التهديد، والسلطة تمتد إلى المدرسة لأن هذه الأخيرة امتداد للأسرة ورمز لخدمة حرته(فهيمى، 1974، صفحة 234).

الخصائص المرفولوجية: تتميز مرحلة ما قبل المراهقة بالنمو السريع في الطول والوزن وتمس خاصة الأطراف السفلية، وفي فترة المراهقة يبدأ النمو البدني والعضلي وكذلك تزداد القوة أكثر(A.P.Laptev, p. 115)

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تناولها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وأن هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور، ومن الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ تقدم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي ففي المسح العام الذي أجرته الإدارة العامة للصحة المدرسية في مصر ونشرته في عام 1991 م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطرباً حتى سن الخامسة عشر عند البنين(آدم و حداد، 1973، صفحة 107).

في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات، وتظهر أيضا زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي، ونلاحظ أيضا النمو السريع للبنى من الناحية الجسمية وكذا نمو طولي في الرجلين وفي أنسجة العضلات مما يساعد على الزيادة الكبيرة في القوة.

ونلاحظ أن قوة الأولاد أكثر من الأولاد وكذا أكثر منهم طولاً ووزناً ويزداد الصدر عرضاً ويتغير شكل الأضلاع من الوضع الأفقي إلى الوضع المائل لدى الجنسين أثناء هذه الفترة، إذ لم تكن العظام قوية بالدرجة التي تمكنها من مقاومة الضغوط فإنه تحدث تشوهات في الصدر، وبالرغم من أن العظام تميل إلى أن تكون أقل مرونة من الفترة السابقة إلا أن مرونة الجسم مازالت مستمرة أثناء هذه المرحلة. تظهر الفروق الفردية في معدل نمو الأطفال في هذه السن ثم تصبح أكثر وضوحاً في سن الثانية عشر.

وهناك اختلاف في النسب الجسمية بين الأطراف وتكون البنات بين 11 – 14 سنة أطول من الأولاد الذين في نفس السن عامة.

ويدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين، ويصاحب ذلك اتساعاً في عرض الفخضين لدى البنات بينما يتميز الأولاد بزيادة في عرض الكتفين.

في هذه الفترة يكون التطور منظم لكل الأنظمة العضوية حيث يزداد الطول ب: 4 – 5 سم أما الوزن فيزداد ب: 1.5 – 3 كلغ سنوياً، في هذا السن يفقد الطفل شكله المكور حيث يظهر نحيفاً لكنه في الحقيقة يزداد طولاً (الين، 1996، صفحة 109).

الخصائص التشريحية:

تظهر مع كل سنة مجموعة من الخصائص المشتركة التي تبدو متشابهة، لزمن معين في النمو، وتوجد توابع قوانين النمو من النشأة حتى النضج فحسب جون ميشال بلان 1985 " إذا كان الأطفال يظهرون اختلافات في هيأتهم البدنية والوظيفية والنفسية إلا أنهم يظهرون لكل فئة أو سن خصائص عامة تظهر في آن واحد خلال فترات النمو نتيجة القوانين التي تميز التنمية من الولادة حتى البلوغ"

كذلك تأثير التدريب على الأطفال من هذه الناحية بالغ الأهمية حيث يساعد على تقوية العضلات أثناء النشاط، ونتيجة لذلك يزيد حجم العضلات أثناء النشاط وتزداد قوتها تبعاً لكبر حجمها، فأنثناء البلوغ الكتلة العضلية تزداد حوالي 41.8% عند الأطفال الذكور و 35.8% عند الإناث من كتلة الجسم الكلية.

وكذلك تزيد سرعة ورود الدم كما تساعد على التخلص من الدم الفاسد الموجود في العضلات، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الضيق في القفص الصدري لا يسمح للقلب بالنمو المنسجم، والتناسق، ولكن النمو يكون متدرج حسب Aplateve فإن وزن القلب لدى الأطفال والمراهقين من 8-14 سنة يكون من 96-200 غ ومن هنا نستنتج أن قلب الأطفال والمراهقين صغير ويبدأ نموه طولياً في المراحل الأولى من الطفولة، وعند بداية سن المراهقة ينمو عرضياً وكذلك من ناحية السمك، ومن هنا نستنتج تباطؤ النبضات القلبية في الحالة العادية كلما تقدم في السن حيث تكون 90 ن/د في سن 8 سنوات و 78 ن/د في سن 14 سنة لهذا نلاحظ تغيير سريع أثناء بذل مجهود بدني كبير، وتبعاً لذلك يزداد حجم القلب وجدرانه، حيث يكون حجم قلب الأطفال ذكور 180 سم³ وحجم الدم في سن 10 سنوات 29.5 ملم في النبضة القلبية الواحدة وفي سن 14 سنة 38.5 ملم في النبضة الواحدة وقدرة التهوية الرئوية تكون ما بين 1500 - 1600 سم³ (Weineck, 1997, p. 314)

النمو الفيزيولوجي:

لعل من أبرز التغييرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من حياة الطفل النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغييرات الأخرى التي تلازم وتصاحب هذه المرحلة ويمكن تقسيمه إلى:

النمو الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيو باشك () أنت حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولادة بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أكثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة التي تتميز بتغيير في الجسم والقدرة، كذا أعضاء التناسل تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغييرا آخر عند الأنثى كبروز الثديين ، أما عند الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

تغييرات في الغدد الصماء:

التي تؤدي " الهرمونات " إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان، وأهم هذه الغدد تأثيرا في هذه المرحلة هي الغدة النخامية الفص الأمامي منها، ثم الغدة الكظرية وخاصة قشرتها، أما الغدتين الصنبريتين والسعترية فتظهرا في المراهقة.

تغييرات في الأجهزة الداخلية:

فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم³ في أوائل المراهقة . (آدم و حداد، 1973، صفحة 119)

تنمو الأجهزة الداخلية للطفل بالتوافق مع استجابتها الوظيفية فكلما تقدم الطفل في العمر كبر حجم قلبه واتسعت أوعيته الدموية بحيث يتضاعف حجم القلب من (10 إلى 12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى إكمال النمو، بينما يكون ازدياد محيط الشرايين 3 مرات، ويتناسب هذا مع نمو العضلات والغضاريف وكذلك يؤثر على النمو العظامي خاصة إذا كان المجهود أكبر من المعتود عليه.
(نصيف و حسين، 1980، صفحة 85)

العوامل الفيزيولوجية

الاستهلاك الأقصى للأكسوجين:

إن ارتفاع الأكسوجين O₂ يتم تدريجياً حسب السن الذي يتراوح 6 - 12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسوجين O₂ ، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة قلبية F.C تقدر 170 / د.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً مع السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليه تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسوجين VO₂ MAX (ملم / كلغ ثا) في السن الذي يتراوح بين 11 - 14 سنة لدى الأطفال نلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالغليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدر على استعمال الأكسوجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالأنزيمات

السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهذا بسبب بالجلب المعتبر للأكسوجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

القدرة اللاهوائية:

إن كافة استطاعات العمل بين 50 و 100 % للحد الأقصى من كمية الأكسوجين (VO_2 MAX) التركيز على الاكتات البلازماية أقل لد الطفل بالنسبة للمراهق وهذا الفرق ينخفض ليتوقف عند السادسة عشر سنة وتفسر هذه القدرة الضعيفة لواحد من أنزيمات الغليكوليز اللاهوائي والفسفو فركتوكيناز تتسبب في إنتاج الحمض اللاكتيكي، ولا يستطيع الأطفال مواصلة التمارين ذو PH عضلي ودموي منخفض وهذا ما يحفظ الطفل من زيادة الحموضة ويبني على الكميات المخزنة من الغليكوجان (Weineck, 1997, pp. 265–266)

3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (12-13) سنة .

3-1- 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 أو العقلية . ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة ، فترد المؤثرات الحسية إلى العقل يتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثير من الجهر والوقت ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي وثانيهما مجرد .

فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسن حسين هي :

1- النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب .

2- امتداده من الماضي البعيد فهو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب

الرياضي الصغير ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريع

الوراثة ، القياسات البدنية (حسين، 1998، صفحة 19)

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه

العمليات العقلية الملائمة فإن ذلك يتحقق بأن تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة (منصور،

1989)

3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الابتدائية حيث تخص فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية

وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور للحركة حيث تشير

المصادر العلمية لعدم التأثير على التطور الحركي بينما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في عمر

12-15 سنة وتأثيرها على تطور المراهقة (حسين، 1998، صفحة 19).

إذن يعد عمر المراهق الزمن الأفضل في تعلم الأداء الحركي وتطور القوة البدنية والبيئة الجسمانية

حيث يظهر تحسن القوة البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد WEINECH (1980) أن هذه المرحلة

تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر بينما HARRE (1979) أكد على زيادة نمو قيام قابلية مستوى

القوة العضلية والبدنية في هذه الفترة .

احتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب فالمهارة كي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، 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 خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات. (مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، 1990، صفحة 98)

3- الاحتياجات النفسية الحركية: إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد .

فالطفل الناشيء في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والإجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس .

وكما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطور وتحقيق أهدافه (بانتوني، 1991، صفحة 114) .

إذن الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا .

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، وأن يشعر بنفسه بدنيا ، نفسيا وروحيا.

كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي حركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية المعرفية والانفعالية والاجتماعية ، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة .

حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتنظر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية الحركية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية حركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (التربية الفنية) (روبي، 1996، صفحة 54).

3-4- الاحتياطات الإجتماعية :

إن الطفل يحتاج إلى ماهو المعنى الذي يتضمنه " التكوين الاجتماعي " بحيث تضم عند فروبل " FROBEL " استمرارية النمو الاجتماعي والتكوين ، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتماما تربويا لشكل إنسانية الطفل " فالطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل "

وكما أن البحث الأثنربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الإجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل ، فعن طريق وساطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع " خطوط القوة " للمجموعة الإجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة (كيوان، 1993، صفحة 09).

وهنا نوضح بأن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة. (Alexink, 1968, p. 94)

كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد GEDRGE MEAD على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية نشأة الاجتماعية (Mead, 1997, p. 131).

خلاصة:

هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة الطفل كونها أسمى المراحل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي. النشاط البدني الرياضي له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه وهذا لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يحتم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة هذا النشاط. أثناء هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة، وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة لتشكل وحدة كاملة. فالطفل أو اللاعب الناشئ يحتاج إلى تنمية وتوفير احتياجاته المختلفة كي يستطيع التأقلم مع نظام محدد من المعارف والمكتسبات لمعرفة التصرف كفرد في المجتمع وكلاعب في الفريق ، أملا في مستقبل أرقى ..

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

- الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
- الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
- خلاصة عامة
- قائمة المراجع

الفصل الأول: منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

من أجل الحصول على نتائج ذات قيمة علمية، يجب أن تكون طريقة الحصول عليها مبنية على منهج علمي سليم، وهذا ينطبق على دراسة الحالية، حيث سنبين في هذا الفصل كل الأسس والإجراءات المنهجية الميدانية التي من خلالها تم التوصل إلى النتائج النهائية للدراسة، حيث تضمن هذا الفصل منهج البحث، مجتمع البحث وعينته، ووصف الأدوات وإجراءات التوصل إليها وكيفية تطبيقها والمعالجات الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات، إضافة إلى ذكر الصعوبات التي واجهت الطالب الباحث أثناء قيامه بهذه الدراسة.

منهج البحث:

كثير من الإجراءات البحثية تتوقف على نوع المنهج المستخدم، و قد اعتمدنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي الذي يعتبر أكثر ملائمة في الدراسات والبحوث العلمية من هذا القبيل.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الدراسة الحالية في اللاعبين الناشئين للفئة العمرية أقل من 13 سنة (U13) و الناشطين في البطولة الولائية لكرة القدم للموسم الرياضي (2022/2021) المنظمة من طرف الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية سعيدة و الذين بلغ عددهم 280 لاعبا يمثلون 12 فريقا .

عينة البحث :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 36 لاعب ناشئ تم اختيارهم بطريقة مقصودة وهم كل من أبدى رغبته في المشاركة في الدراسة من لاعبي فريقي الوثام الحساسنة و مولودية بلدية الحساسنة ، وتم اختيار 16 لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية بغرض التحقق من صلاحية أداة و إجراءات الدراسة . ولقد لجئ الطالبان الباحثان لاختيار العينة التجريبية ، لعدة أسباب منها رغبة اللاعبين في الاشتراك في الدراسة و كذلك كون أحد الطالبان يعمل كمدرّب لأحدى هذه الفرق و كذلك لوجود الكثير من التسهيلات التنظيمية مع الفرق والملعب الذي أقيمت فيه التجربة. وبعد التأكد من التجانس بين أفراد العينة في متغيرات السن، الوزن الطول والعمر التدريبي بطريقتين الأولى بإيجاد معامل لانتواء (التوزيع الطبيعي) للمتغيرات الثلاثة لكل أفراد العينة (ن=38) قبل تقسيم إلى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية كما سيأتي في الجدول رقم (01)

الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً إلى متغيرات العمر، العمر التدريبي، التحصيل الدراسي (ن=36)				
المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
العمر	سنة	13.40	0.98	0.42 -
الوزن	كيلوغرام	41.56	5.12	0.26-
الطول	سنتيمتر	149	10.5	0.64
العمر التدريبي	عدد شهور الممارسة الفعلية	30.7	4.47	0.51

يتضح من الجدول رقم (01) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (± 1) ، يدل ذلك على التجانس بين أفراد عينة الدراسة، وبالتالي تم تقسيم عينة الدراسة و بطريق عشوائية إلى مجموعتين متكافئتين قبل القيام بالقياس القبلي كما هو موضح في الجدول رقم (02).

الجدول رقم (02) يبين المعالم الإحصائية بين عناصر التجانس (العمر - العمر التدريبي - المستوى الدراسي) لمجموعي البحث						
الفرق	قيمة ت	الضابطة		التجريبية		عناصر التجانس
		العدد 18		العدد 18		
		ع+	س-	ع+	س-	
غير معنوي	0.11	1.13	13.56	1.10	13.71	العمر (السنة)
غير معنوي	0.16	3.4	31.1	3.1	29.5	العمر التدريبي

يتضح من الجدول (02) أن قيم ت المحسوبة لمتغيرات (العمر - العمر التدريبي) على التوالي تساوي 0,11 - 0,16 وهي اقل من قيمتها الجدولية والبالغة (2,03) وذلك يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتغيرات المختارة وهو دليل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .
مجالات البحث:

المجال البشري: أجرى البحث على مجموعة من لاعبي كرة القدم ذكور للفئة العمرية أقل من 13 سنة .

المجال المكاني: أجريت الدراسة في ملعب كرة القدم (الملعب البلدي 01 نوفمبر بالحساسنة) في ولاية سعيدة.

المجال الزمني:

شرع الطالبان الباحثان في هذه الدراسة منذ شهر سبتمبر 2021 إلى غاية شهر جوان 2022.

التصميم التجريبي :

لقد وجب توضيح التصميم التجريبي لهذه الدراسة لما له من أهمية في ضبط ودقة جميع الخطوات المتتالية التي تتخذ مسبقا قبل اجراء التجربة لكي يضمن امكانية الحصول على البيانات المناسبة بطريقة تسمح بتحليلها

تحليلاً سليماً وموضوعياً و لكي يمكن الحصول في النهاية على استنتاجات صحيحة فيما يتعلق بالمشكلة التي حددت لهذه التجربة .

وبناءً على ذلك تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارات البعدية ويتم هذا التصميم بإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الطبيعية ثم إجراء اختبار بعدي ويمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي :



الشكل رقم (06) : يوضح التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو " اثر التدريب بالطريقة النموذجية المقترحة".

ب- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفيهذه الدراسة المتغير التابع هو " مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة ". قيست كل هذه المتغيرات بواسطة اختبار خاص ومقنن أعد من أجل هذا الغرض.

ج- المتغيرات الدخيلة : تتعرض كل تجربة الى متغيرات دخيلة لا بد من عزلها لكي يمكن إرجاع التغير

الحاصل في المتغير التابع الى تأثير المتغير المستقل وقد حاول الطالبان قدر المستطاع السيطرة عليها من خلال إجراء السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي ، حيث تم استثناء اللاعبين الذين كان معدل غياب متكرر من المجموعتين وعددهم أربعة من المشاركة الدراسة ، إضافة إلى حرص الطالبان الباحثان على توحيد كل ظروف التجربة في المجموعتين (نفس مكان و توقيت التدريب) ، و تم الاتفاق مع مدرين مؤهلين لتولي تدريب أفراد العينة (الضابطة) خلال مدة التجربة الرئيسية .

أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطاء الله. 2009. 75)

المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالب بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجالات والمجلات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب المهاري و كذلك الخططي و كل من أمكن الحصول عليه من أدبيات و دراسات فيما يخص المنهجية التدريب واستخداماتها في مجال تطوير اللاعبين في الفئة العمرية المستهدفة .

المقابلات الشخصية:

قام الطالبان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي و في تدريب كرة القدم عند الناشئين خاصة، كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وأساتذة ودكاترة من مختلف معاهد علوم الرياضة بالبلاد (ملحق 02) للتعرف على و الاستفادة من آرائهم في كل مراحل أنجاز هذه الدراسة من حيث المحتوى والتنوع وطرق تنفيذها.

القياس و الاختبار :

من أهم الوسائل استخداما في مجال العلوم الانسانية و الاجتماعية و خاصة الرياضة، لجمع البيانات حول الظواهر و المتغيرات خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطالب على مجموعة من الاختبارات المقننة ،حسب المتغيرات قيد القياس .و اختبار التفكير الخططي ،اختبار التصور العقلي ،اختبار تركيز الانتباه .

فريق العمل المساعد: تكون فريق العمل من مدربي الفريقين و هم ومدربين حاصلين على شهادات تخصصية في تدريب كرة القدم من الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ،إضافة إلى أستاذ باحث من معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية —جامعة بتيسمسيلت .

الوسائل الإحصائية: تم إجراء التحليل الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للبيانات الوصفية على البرنامج الإحصائي SPSS.22 وذلك لحساب كلا من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ، التكرارات والنسب المئوية لعرض البيانات الخاصة ببعض متغيرات الدراسة ، وكذلك معامل الارتباط بيرسون و اختبار "ت" للاختبارات القبلية و البعدية .

الدراسة الاستطلاعية:

المرحلة الأولى:

احتراما لمبادئ المنحجية لإعداد الدراسة الميدانية قام الطالبان الباحثان و بتوجيه من السيد المشرف باختيار اختبار سنوسي لقياس مستوى الأداء المركب، و ذلك بعد رصد واستكشاف كل ما استطاع الطالبان الوصول إليه من مراجع و مصادر ورقية أو الكترونية إضافة إلى إجراء العديد من المقابلات مع ذوي الاختصاص من الخبراء و المختصين (قائمة الخبراء و المختصين) حيث استقرت مجمل آراء الخبراء و المختصين على هذا الاختبار لمبررات كثيرة نذكر منها صدقه و موثوقيته و سهولة تطبيقه من الناحية الميدانية. بإضافة إلى كونه لا يحتاج إلى تكيف بحكم أنه طبق في نفس بيئة عينة الدراسة الحالية.

المرحلة الثانية:

التحقق من الأسس العلمية للاختبارات:

بعد إيجاد عينة تتشابه في معظم خصائصها مع العينة الرئيسية للدراسة (العينة التجريبية). قام الطالبان بمساعدة المشرف بإجراء الاختبار على العينة متكونة من 16 لاعب قصد التحقق من عدة جوانب و التي تمثلت في:

- مدى فهم العينة لمتطلبات الاختبار ومفرداتها.

- مدى ملائمة التوقيت الممنوح لانجاز الاختبار.

- التحقق من الأسس العلمية للاختبارات.

و قد لوحظ خلال الدراسة الاستطلاعية أن الاختبار كان مناسب وهو في متناول العينة من حيث التوقيت، الإنجاز و الفهم.

التحقق من الأسس العلمية للاختبارات :

الجدول رقم (03) : يلخص معاملات الأسس العلمية للاختبار :

الجدول رقم (03) : يلخص معاملات الأسس العلمية للاختبار المستخدم في الدراسة						
الاختبار	الصدق		الثبات		الموضوعية	
	الطريقة	القيمة	الطريقة	القيمة	الطريقة	القيمة
اختبار سنوسي للأداء المهاري المركب	الصدق الظاهري أو صدق المحكمين (*)	98%	الاختبار و إعادة الاختبار (معامل الارتباط البسيط بيرسون)	0.83	حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج مصححين	0.98

	مختلفين	0.71	معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي	0.84	الصدق العامل	
--	---------	------	---------------------------------------------	------	-----------------	--

بالنسبة إلى **صدق الاختبار** اعتمدنا طريقتين و هما : (1) صدق المحكمين الملحق رقم (03) فمن أجل التأكد من صدق الاختبار المستخدم تم عرضه على مجموعة من الخبراء و عددهم 12 خبيراً و متخصصاً في كرة القدم من أكاديميين و مدربين من أصحاب الخبرة العلمية و الميدانية في المجال تدريب كرة القدم، و لقد حاز الاختبارات على نسبة إجماع مقبولة جدا وصلت إلى (98%). (2) الصدق العامل و هو الجذع التريبي لمعامل الثبات ، حيث و بالنسبة للأخبار بلغ معامل الصدق (0.84) و هو معامل مقبول جدا. و فيما يخص معامل الثبات للاختبار فاستخدمنا كذلك طريقتين مختلفتين و هما حساب معامل ألفا كرونباخ، و طريقة الاختبار و إعادة الاختبار بواسطة حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين. و بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ في الاختبار : (0.71) و هي قيمة تؤكد الثبات حيث أنها أكبر من القيمة دنيا المقبولة في مثل هذه الحالات وهي (0.6) .

أما بالنسبة لموضوعية الاختبار فلقد حرص الطالبان على الابتعاد عن التحيز قدر الامكان ، حيث و بتوجيه من السيد المشرف قمنا بالاعتماد على حكمين لحساب نتائج الأداء في الاختبار و قمنا بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين النتائج فكان الارتباط قوي جدا يكاد يصل إلى القيمة الارتباط التام .

ملخص التجربة الرئيسية :

بعد ضبط كل الأمور التنظيمية و الإدارية التي اشتملت على :

- الحصول موافقة الأولياء أمور اللاعبين لمشاركة أبنائهم في الدراسة و التماس تعاونهم من خلال تسهيل مشاركة أبنائهم في هذه الدراسة خلال المدة المقررة .
- اعداد الوسائل البيداغوجية.
- دراسة و تحديد البرنامج و المحتوى المقرر.
- اختيار المقاربة البيداغوجية المناسبة لتحقيق الأهداف التعليمية المسطرة .

قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين ،مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية ، بعد التأكد من التجانس تم تطبيق الاختبار القبلي لقياس مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين . تم التحضير النهائي للتجربة الرئيسية و

اتفاق مع كل المشاركين فيها من افراد العينة التجريبية و فريق العمل على موعد بداية التجربة الرئيسية . اما أفراد المجموعة الضابطة فقد تابعوا نشاطاتهم اليومية التدريبية بصفة عادية .

استغرق تنفيذ التجربة حوالي (3) أشهر قسمت على مرحلتين هدفت المرحلة الأولى إلى تعليم أساسيات الطريقة النموذجية وتعويد اللاعبين على نظام وروتين العمل أثناء هذا طريقة ، و هدفت المرحلة الثانية إلى تمكين أفراد العينة من اللعب والممارسة التدريب في معظمه بأسلوب المنافسة، حيث قمنا في المرحلة الأولى بتنفيذ 15 حصة تدريبية بمعدل ساعة وربع لكل حصة ابتداء من الساعة 17:00 مساء . و تلت هذه المرحلة المرحلة الثانية مباشرة بحيث اقتصر العمل خلال هذه المرحلة على حصتين أسبوعيا (الثلاثاء و الجمعة أو السبت) ،بحكم أن كل أفراد العينة التجريبية هم تلاميذ متمدرسين و لا يمكن العمل معهم إلا خلال العطل الأسبوعية .

التجربة من حيث الطريقة و الشكل :

حاول الطالبان الباحثان مع فريق العمل المساعد استخدام اسلوب تعليمي تفاعلي ونشط و الابتعاد قدر الإمكان على التدريبات الهندسية و التحليلية التي قد يسبب ملل وعزوف اللاعب عن المشاركة الفعالة في التدريب ، و ذلك من خلال العمل على توفير مناخ إيجابي للتعلم و الممارسة بواسطة إدخال عامل المنافسة بشكل أو بآخر في الحصة التدريبية الأمر الذي قد ينطوي على الكثير من المتعة و تشويق .

التجربة من حيث المحتوى : بعد الاستفسار و مشاور من بعض المختصين وأكاديميين في تدريب كرة القدم حول أفضل و أنجع البرامج لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين ، قام الطالبان بإعداد برنامج تدريبي مبني على طريقة المنافسة. حيث شمل هذا البرنامج كل ما يجب تعلمه في الجانب المهاري بطريقة مقننة و متدرجة، مع الإشارة أننا لاحظنا من خلال تطبيق البرنامج سهولة و انسيابية في العملية التعليمية حيث كانت مقبولة ومحبة للاعبين المجموعة التجريبية .

بعد الانتهاء من التنفيذ البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة الدراسة (كلى المجموعتين) و في نفس ظروف تنفيذ الاختبارات القبالية . لثم جمع البيانات و تحليلها لتأكد من صحة الفرضيات و بالتالي الإجابة على تساؤلات الدراسة.

خلاصة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية وما تم الحصول عليه من الدراسات المشاهدة سابقة الذكر وطبقا لمتطلبات البحث الذي بين أيدينا، شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، التي تعتبر أسلوب منهجي في أي

ببحث علمي و بمأن نجاحاً يبيح مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءاته وخطواته المنهجية، فلقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث والذي يخدم إمكانية حل و تفسير مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث وإجراء الدراسات الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث ومتطلباته العلمية والعملية أين تم اختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة. وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لدراسة مشكلة البحث، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الثاني: عرض، التحليل و مناقشة نتائج البحث

تمهيد

-عرض وتحليل نتائج تجانس العينة.

-عرض النتائج ومناقشتها.

مناقشة الفرضيات

الاستنتاجات العامة

اقتراحات وفرضيات مستقبلية

1- عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول للبحث

1-1/ عرض وتحليل نتائج تجانس العينة:

قمنا في هذا الجزء بإيجاد التكافؤ ومراعاة التجانس بين أفراد العينة لكل من المجموعتين في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) في الجدول رقم (01) ومستوى المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة والجدولان التاليان يوضحان التكافؤ بين المجموعتين، حيث تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Samples T Test).

جدول رقم (04): دلالة الفروق للتجانس العينتين قبل بداية التجربة الرئيسية.							
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى دلالة الفروق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	السنوات	12.55	0.51	12.39	0.95	0.115	غير دال
الطول	المتر	1.49	0.07	1.49	0.06	0.10-	غير دال
الوزن	كيلوغرام	36.5	3.82	36.50	6.34	0.013	غير دال
العمر التدريبي	السنوات	2.44	0.85	2.16	0.78	0.431	غير دال

من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح مقارنة نتائج تجانس لعينتي البحث يتبين لنا تكافؤ من حيث السن حيث بلغ متوسط السن عند المجموعة التجريبية 12.55 وعند المجموعة الضابطة 12.39 وهو غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.41 مما يدل تجانس العينتين من حيث السن ومن حيث الطول حيث بلغ متوسط الطول عند المجموعتين التجريبية والضابطة 1.49 وهو غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.92 مما يدل تجانس العينتين من حيث الطول.

ومن حيث الوزن حيث بلغ متوسط الوزن عند المجموعتين التجريبية والضابطة 36.5 وهو غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 1.00 مما يدل تجانس العينتين من حيث الوزن.

ومن حيث العمر التدريبي حيث بلغ متوسط العمر التدريبي عند المجموعة التجريبية 2.44 وعند المجموعة الضابطة 2.16 وهو غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.31 مما يدل تجانس العينتين من حيث

العمر التدريبي ومن خلال النتائج الظاهرة لقد عمل الطالبان على تجانس العينتين قبل إدخال المتغير التجريبي

في الجدول رقم (02) يوضح التكافؤ وتجانس بين أفراد العينة لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل إدخال المتغير التجريبي في (مستوى الأداء المهاري) كما هو موضح في الجدول التالي حيث تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Samples T Test).

جدول رقم (05): دلالة الفروق للتكافؤ بين العينتين في مستوى الأداء المهاري							
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى دلالة الفروق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
النقاط المحققة	النقاط	2.11	1.07	2.11	1.23	0.00	غير دال
التوقيت المحقق	الثانية	31.33	2.30	31.33	3.10	0.423	غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (...) الذي يوضح دلالة الفروق للتكافؤ بين العينتين في مستوى الأداء المهاري أن الفروق الظاهرة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية، وبالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى تكافؤ القائم بين عيني البحث من حيث مستوى الأداء المهاري قبل إدخال المتغير التجريبي .

1-2/ عرض النتائج ومناقشتها:

يعرض الطالبان في هذا الجزء النتائج الإحصائية للبحث من اجل التعرف على الفروق في تحسن مستوى الأداء المهاري لعيني البحث، حيث وكما هو مبين في الفصول السابقة قامت العينة التجريبية بمتابعة برنامج تدريبي نموذجي يعتمد أساسا على أسلوب المنافسة بينما قامت المجموعة الضابطة بمتابعة برنامج تدريبي تقليدي أو عادي وستعرض النتائج وفق الجداول التالية:

1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الفرعية الأولوالتي كان نصها: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعيننة التجريبية في اختبار قياس مستوى الأداء المهاري. وذلك لصالح الاختبارات البعدية".

للتأكد من صحة هذه الفرضية قام الطالبان باستخدام اختبار -ت- لعينتين مرتبطتين حيث سندرست الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لنفس المجموعة و هي العيننة التجريبية لمعرفة أثر المتغير التجريبي الذي طبق في الفترة الزمنية بين الاختبارين.

الجدول رقم (06): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات الحسابية للمتغيرات الأداء قيد الدراسة للمجموعة التجريبية						
اختبار الأداء المهاري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة*
النقاط المحقق (نقطة)	4.00-	1.137	0.268	14.918-	17	0.000** دال
التوقيت المحقق (ثانية)	2.38	2.85	0.67	3.554	17	0.002* دال

جدول رقم (06) يمثل نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتوسطات الحسابية لمتغيرات الأداء قيد الدراسة للمجموعة التدريبية في اختبار قياس الأداء المهاري المركبمن خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا :

- المجموعة التجريبية حققت من حيث النقاط متوسط حسابي قدره 4.00 و انحراف معياري قدره 1.137 وبمتوسط خطأ معياري قدره 0.268 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 14.918 و هي أكبر من (T) الجدولية و هذا عند مستوى الدلالة 0.000 و درجة حرية 17 و يعني هذا أن الفرق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الأداء قيد الدراسة للمجموعة التدريبية في اختبار قياس نقاط أداء اختبار المهاري المركب هو فرق معنوي دال إحصائيا .

المجموعة التجريبية حققت من حيث الزمن متوسط حسابي قدره 2.38 و انحراف معياري قدره 2.85 وبمتوسط خطأ معياري قدره 0.67 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.554 و هي أكبر من (T) الجدولية و هذا عند مستوى الدلالة 0.002 و درجة حرية 17 و يعني هذا أن الفرق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الأداء قيد الدراسة للمجموعة التدريبية في اختبار قياس زمن الأداء المهاري المركب هو فرق معنوي دال إحصائياً .

2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الفرعية الثانية و التي كان نصها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة و لصالح العينة التجريبية ."

جدول (07) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	درجة الحرية	المجموعة التجريبية - القياس البعدي (ن=18)		المجموعة الضابطة - القياس البعدي (ن=18)		اختبار الأداء المهاري
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
0.001	3.818-	34	6.111	0.900	4.833	1.098	النقاط المحقق (نقطة)
0.003	3.179	34	28.944	3.076	32.388	3.415	التوقيت المحقق (ثانية)

جدول رقم (07) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا :

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار البعدي من حيث النقاط المحققة في اختبار الأداء المهاري المركب متوسط حسابي قدره 6.111 و انحراف معياري قدره 0.900 و بلغ المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة 4.833 و انحراف معياري قدره 1.098 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.818 و هي أكبر من (T) الجدولية و هذا عند مستوى الدلالة 0.001 و درجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق من حيث النقاط بين المجموعة التجريبية والضابطة هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية .

المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار البعدي من حيث الزمن المحقق في اختبار الأداء المهاري المركب متوسط حسابي قدره 28.944 و انحراف معياري قدره 3.076 و بلغ المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة 32.388 و انحراف معياري قدره 3.415 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.179 و هي أكبر من (T) الجدولية و هذا عند مستوى الدلالة 0.003 و درجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق من حيث الزمن بين المجموعة التجريبية والضابطة هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية . من هنا تظهر للطالبان حقيقة مفادها فعالية طريقة التدريب المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة على تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين المبتدئين ويعزو الطالبان ذلك بما توصل إليه حنفي محمد مختار أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارة الأساسية في كرة القدم بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة وأن تؤدي في ظروف مشاهدة لظروف المباراة مثل تدريبات المنافسة مع الزميل أو أكثر وهذا ما يؤكد TURPIN بأن المدربين عليهم بإيجاد طرق تدريب ووضعيات تتوفر على مواصفات المنافسة كما يشير VEMEULEN HERMAN أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب يعود على اللاعبين باكتساب العادات الجيدة وتعودهم التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات مشاهدة ومطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة ويرى محمد كاشك وامر الله البساطي بأن تدريبات اللعب المصغر وأسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء ويضيف VEMEULEN HERMAN (2004) أن التدريب على اللعب المصغر يساعد في إتقان الجانب المهاري

3-التأكد من حجم الأثر للمتغير المستقل على المتغير التابع :

من أجل التأكد من فاعلية المتغير التجريبي قمنا باستخراج لمربع إيتا وذلك من أجل حساب حجم الأثر الذي سببه المتغير المستقل والذي تمثل في دراستنا في الطريقة التدريبية المقترحة في المتغير التابع والذي كان مستوى الأداء المهاري حيث كانت النتائج كالاتي (أنظر ملاحق الجداول الخام لبرنامج SPSS):

الجدول رقم (08) استخراج قيمة ومربع إيتا من أجل التأكد حجم الأثر		
النتائج	قيمة إيتا	قيمة مربع إيتا
المجموعات*اختبارات البعدية للنقاط	0.548	0.300
المجموعات*الاختبارات البعدية للتوقيت	0.479	0.229

من خلال الجدول رقم (08) نقرأ أن قيمة مربع إيتا في الاختبارات البعدية بين المجموعتين في متغير عدد النقاط المحصلة قد بلغت 0.300 ، وبلغت في متغير التوقيت 0.229، وحسب (حسن، 2011، صفحة 283) فإن حجم الأثر يعتبر كبير جدا إذا كانت قيمة مربع إيتا أكبر من 0.20، بالتالي نستنتج أن لطريقة التدريبيه المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة أثر واضح في تحسين مستوى الأداء المهاري.

مناقشة الفرضيات :

1 - مناقشة الفرضية الأولى :

بناء على النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 06 يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار قياس مستوى الأداء المهاري. وذلك لصالح الاختبارات البعدية، مما يعني أن الطريقة النموذجية التي طبقت على العينة التجريبية حققت تحسنا ملحوظا في كل من توقيت أداء الاختبار و عدد النقاط المتحصل عليها، وهذا يقودنا بالتالي إلى أن الفرضية الفرعية للدراسة قد تحققت.

2- مناقشة الفرضية الثانية: والتي كان نصها: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة و لصالح العينة التجريبية ."
فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث أثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية في اختبار الأداء المهاري المركب قيد البحث وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

3- مناقشة الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وهذا يعن بأن التدريب بالطريقة المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة قد أدى إلى تطوير الأداء المهاري عند لعي كرة القدم صنف المبتدئين أقل من 13 سنة ، وعليه يرى الطالبان أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " التدريب بطريقة النموذجية المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة يؤثر إيجابا في تحسين الأداء المهاري عند المبتدئين في كرة القدم " قد تحققت.

- الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهداف هو من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها
أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الأداء المهاري المركب، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

2- المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائج المرجوة، كونه غير فعال وغير محفز للاعبين المبتدئين.

3- حققت الطريقة النموذجية المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الأداء المهاري المركب، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية، زيادة على أن مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

4- حققت العيتين الضابطة والتجريبية تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الأداء المهاري المركب غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف.

5- حققت الطريقة المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير الطريقة المقترحة باستخدام أسلوب المنافسة في تطور مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.

- نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبار المهاري القبلي و البعدي عند العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهذا يعني وجود تطور في مستوى الأداء المهاري عند العينة التجريبية.

- اقتراحات و التوصيات:

يوصي الطالبان بما يلي :

1- ضرورة استخدام المنافسة ضمن المنهج التدريبي لماله من اثر إيجابي على تطوير الأداء المهاري في كرة القدم

- 2- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية وهذا ما هو موجود في طريقة التدريب باستخدام أسلوب المنافسة.
- 3- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة من التكرار في الأسبوع ووقت الإجمالي للحصة والراحة بينها و قلة الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند المبتدئين.
- 4- الطريقة مشوقة بالنسبة للمبتدئين وسهلة التطبيق بالنسبة للمدربين وتعطي تحضير شاملا من حيث الإعداد.
- 5- أسلوب المنافسة المقترح يقوم على معاقبة الخاسر من أجل الاجتهاد أكثر في العمل وتحقيق التطور المنتظر.
- 6- يمكن استخدام الطريقة في مختلف فترات الموسم ومختلف الفئات العمرية.
- 7- استخدام المناطق الجانبية للمنافسة للتحسين النقائص التي لا يمكن معالجتها أثناء المنافسة.
- 8- إجراء بحوث مشاهجة من أجل إعطاء تفاصيل أكثر عن الطريقة المقترحة.

المصادر و المراجع:

1. إبراهيم أنيس وآخرون. (1972). المعجم الوسيط. طهران . إيران ..
2. إبراهيم شعلان. (2001). كرة القدم للناشئين. القاهرة. مصر: مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، .
3. إبراهيم شعلان، و أبو العلاء عبد الفتاح. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. احمد بسطويسي. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. أحمد ممر سليمان روبي. (1996). الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي . القاهرة ، مصر: ط1 ، دار الفكر العربي.
6. أمر الله احمد البساطي. (1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
7. أمين الخولي، و محمود عدنان. (1988). المعرفة الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
8. جوليا بانتوني. (1991). - ترجمة حسين، عبد الفتاح : التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
9. حسين السيد أبو عبدو. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. الإسكندرية. مصر : مكتبة الإشعاع الفنية ط1.
10. حسين السيد أبو عبدو. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم . الإسكندرية. مصر : مكتبة الإشعاع الفنية ط1.
11. حمدي عبد المنعم. (1983). بناء اختبار معرفي . عمان . الأردن : دار الفكر.
12. حنفي محمود مختار. (1990). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم . القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي، ط1.
13. حنفي محمود مختار. (1997). كرة القدم للناشئين . القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
14. حنفي محمود مختار. (2005).
15. خالد العامري. (2004). برنامج غذائي متكامل للرياضيين. القاهرة : دار الفاروق للنشر و التوزيع.

16. دربال فتحي . (2014). علاقة البناء التكويني الجسمي مع بعض المتطلبات البدنية والوظيفية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب. مستغانم- الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم (رسالة دكتوراه غير منشورة).
17. رابح تركي . (1989). أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية . ط 1 ..
18. سلامي عبد الرحيم . (2009). تحديد عوامل النمو الجسمي الظاهري بدلالة (القياسات الأنتروبومترية ، بعض مكونات الجسم و النمط الجسمي) للتلاميذ الذكور بأعمار (13-18) سنة في بلدية قسنطينة. قسنطينة الجزائر: كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، قسم التربية البدنية و الرياضية - جامعة منتوري-قسنطينة.
19. طلعت منصور . (1989). تنشيط نمو الطفل . الكويت: مجلة علم الفكر . المجلد العاشر . عدد 08 .
20. عادل عبد البصير علي . (1999). التدريب الرياضي والمتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة . مصر: مركز الكتاب للنشر . الطبعة الأولى ..
21. عبد الرحمان العيساوي . (1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني . بيروت . لبنان :: دار الراتب الجامعية.
22. عبد الرحمن مصبقر . (2006). الغذاء والتغذية. بيروت: أكادمية أنتر ناشيونال.
23. علي نصيف، و قاسم حسن حسين . (1980). مبادئ التعلم الرياضي . بغداد ، العراق: دار المعرفة ، ط 1، .
24. عيسوي عبد الرحمان . (1984). معالم علم النفس . بيروت . لبنان :: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
25. فرج حسين بيومي . (1986). بناء اختبارات معرفية في كرة القدم. عمان . الأردن :: دار الفكر.
26. فؤاد بهي السيد . (1975). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة . مصر :: دار الفكر العربي.
27. قاسم حسن حسين . (1998). علم التدريب الرياضي . عمان . الأردن :: دار الفكر.

28. كمال جميل الرضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين. دار وسائل النشر ، ط2.
29. لميرىلا كيران. (1993). التربية الاجتماعية . القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
30. مجد محمد السديري. (2009/2008). علم التدريب الرياضي . السعودية: كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة العربية السعودية ، فصل الحمل .
31. محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة -مصر: دار المعارف، الطبعة الثانية،.
32. محمد حسين علاوي. (2001). علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
33. محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. مصر: دار السعادة، ط1.
34. محمد سلمى آدم، و توفيق حداد. (1973). علم النفس الطفل. الجزائر ط 1: لمديرية الفرعية للتكوين.
35. محمد علي القط. (1999). المبادئ العلمية للسباحة . القاهرة: مكتبة الصباحي . المركز العربي للنشر ..
36. محمد علي محمد مرعي. (2004). اثر التدريب الفترى باستخدام أزمنة مختلفة من منطقة الجهد الأولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة. الموصل: جامعة الموصل تحت إشراف د: كنعان محمود عبد الرزاق حيدر.
37. محمد كشك، و امر الله البساطي. (2000).
38. محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب. القاهرة. مصر.: دار الفكر العربي ط1.
39. محمود مختار حنفي. (د.ت). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة نصر. مصر.: دار الفكر العربي.
40. مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. مصر: مكتبة مصر، الطبعة الأولى.

41. معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي ، عربي . (بلا تاريخ).
42. مفتي إبراهيم حماد. (1999). بناء فريق كرة القدم. القاهرة مصر : دار الفكر العربي.
43. مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي ، ط2،.
44. نبيلة احمد عبدالرحمان، و سلوى عز الدين الفكري. (2003). منظومة التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، مصر، ط1.
45. نور حافظ. (1990). المراهق. بيروت . لبنان: دار الفارس للنشر.
46. هارة. (1975). أصول التدريب ترجمة عبد علي نصيف. بغداد . العراق : مطبعة أوفيست التحرير.
47. وجدي مصطفى الفاتح، و محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. دار الهدى للنشر والتوزيع.
48. وديع فرج الين. (1996). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. الإسكندرية . مصر : منشأة المعارف.
1. ،. و H La dislave. (1984). entraînement de foot balle. Lyon.France: Edition Groupe ESC
2. A.P.Laptev . (بلا تاريخ). Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau. Paris, France: Edition Vigot
3. Bahchachi Nora. (2018). ANTHROPOMETRIE NUTRITIONNELLE : Premières courbes algériennes de croissance et de corpulence (6 – 18 ans). CONSTANTINE – ALGERIE: INSTITUT DE LA NUTRITION, DE L'ALIMENTATION ET DES TECHNOLOGIES AGRO-ALIMENTAIRES UNIVERSITE DES FRERES MENTOURI CONSTANTINE

- Batty, E. (1981). entraînement a l'européenne. paris, France: .4
 .edition vigot
- Bemarad, t. (1990). preparation et entrainement du foot .5
 .balleur. paris, france: edition amphora
- Eles Alexink. (1968). Social structure and Child socialisation. .6
 .al-Bostion- litle brown: by Jhon Chausen Edition
- GASRI B. (2009). Etat nutritionnel des élèves âgés de 6 à 20 .7
 ans scolarisés dans la commune de Médéa (2008 /2009).
 Constantine: Mémoire d'Ingénieur d'état en nutrition,
 .INATAA, Université de Constantine
- George Mead. (1997). Genesis of the self and social" in scort .8
 the sociological perspective. co,Postonm,USA: Edition Little
 .brown
- J.M.BALAU. (1985). science Biologiques et Engmement .9
 .sportif . Paris,France: edition doin
- Korte. (1997). sport de compétition . paris. France: .10
 .edition vigot
- Mekhancha-dahel, C. C. (2005). Cadre pour la .11
 surveillance nutritionnelle des enfants et adolescents Cas du
 Khroub (Constantine, Algérie) - 1996/97 - 1999/00 -
 2001/02. CONSTANTINE: INSTITUT DE LA
 NUTRITION, DE L'ALIMENTATION ET
 DESINSTITUT DE LA NUTRITION, DE
 L'ALIMENTATION ET DES TECHNOLOGIES AGRO-

ALIMENTAIRES UNIVERSITE MENTOURI DE
.CONSTANTINE

- R. L., Baxter-Jones, A. D., Bailey, D. A., & Beunen, .12
G. P Mirwald. (2002). An Assessment of maturity from
anthropometric measurements. Journal of The American
.689-694 ,College of Sports Medicine
et R Caja. (1987). Manuelle du , Tomas Taill .13
l'indication sportifⁿ préparation au brevet a l'état. Paris,
.France: Edition vigot
Vers, J. P. (1986). Une pédagogie de l'arte moleur,. .14
.Paris ,France: Edition Vigot
Weineck, J. (1997). Biologie du sport. paris.France: .15
.Edition Vigot
Winibery, p. (1997). psycbologie du sport et de l, .16
activité phyqsique. Paris, France: Edition vrghar

الملاحق

قائمة الخبراء والمحكمين

الرقم	اسم الأستاذ	التخصص	مكان العمل
01	الدكتور برودي محمد أمين	التدريب الرياضي	جامعة - تيسمسيلت
02	الأستاذ الدكتور بن نعجة محمد	الإحصاء و منهجية البحث العلمي	جامعة - تيسمسيلت
03	الأستاذ الدكتور بن رابح خير الدين	التدريب الرياضي	جامعة - تيسمسيلت
04	الأستاذ الدكتور ريوح صالح	الإحصاء و منهجية البحث العلمي	جامعة - تيسمسيلت
05	الدكتور خروبي فيصل	التدريب الرياضي	جامعة - تيسمسيلت
06	الدكتور سي العربي الشارف	الإحصاء و منهجية البحث العلمي	جامعة - تيسمسيلت
07	الدكتور سنوسي عبد الكريم	التدريب الرياضي	جامعة مستغانم
08	الدكتور مزوز غوثي	التدريب الرياضي	جامعة - تيسمسيلت

النتائج الخام للعينه التجريبية :

درجات البعدي	زمن البعدي	درجات القبلي	زمن الإختبار القبلي	الطول	الوزن	السن	
6	30	4	32	1,56	32	13	HANNI ABDELHADI
4	30	0	29	1,57	43	13	ZATTER OUALID
6	28	3	31	1,52	36	12	ABID ADEL
6	31	2	35	1,41	31	12	Hocini ahmed abdenour
6	28	2	29	1,6	51	13	MAGHNAOUI IBRAHIM EL KHALIL
7	26	4	30	1,46	31	13	BACHIRI AHMED YACINE
6	25	3	29	1,61	40	13	MEFTAH MERWAN
5	29	1	32	1,45	28	12	BELHACHEMI AIMEN ABDERRAOUF
7	26	4	28	1,5	33	13	HAMZI YASSER
6	31	3	35	1,45	30	12	IDRICI AIMENE
7	30	2	31	1,49	41	13	MAKHLOUF ANAS ABDERRAHMANE
7	26	0	23	1,5	42	13	KHADIR YUCEF
7	28	2	33	1,48	32	12	AMER SACI
7	28	2	33	1,49	39	13	BERREKIA RAYANE
5	36	1	34	1,41	31	12	REZGANI AMER
6	24	2	33	1,45	40	12	HACHEMANE ELFARH
5	34	1	36	1,43	32	12	BOUAZZA WALID SEIF EL ISLEM
7	31	2	31	1,55	45	13	MEFTH ABDELKADER

النتائج الخام للعبة الضابطة:

درجات البعدي	زمن البعدي	درجات القبلي	زمن القبلي	الطول	الوزن	السن	
3	37	0	36	1,45	35	12	habri maamar najm eddine
6	28	2	33	1,55	34	13	miloudi messaoud zakaria
7	32	4	30	1,65	41	13	BENYAMINA ANOUAR ESSEDIK
5	33	1	29	1,47	32	12	maghni khaled abdelouahed
4	34	1	33	1,52	36	12	BOUSMAHA MOHAMED
5	38	3	34	1,41	40	12	BENOUR MOHAMED
5	33	3	32	1,4	32	12	NOUARI AMEUR
6	39	4	31	1,58	40	12	HELALI ALI
6	35	2	28	1,54	42	13	MAGHNAOUI MOHAMED AMINE
5	28	1	33	1,47	36	12	DJIDEL OUALID
4	29	2	30	1,45	31	12	MAHMOUDI ALI
3	31	1	32	1,46	33	12	HAMMADI ABDELLAH
5	28	3	31	1,46	35	13	KHALFI AYOUB
5	28	3	28	1,38	31	13	ben NADJI MOUKHTAER
4	33	2	30	1,47	39	13	Hcine MOHAMED ZINEDINE ABDELKADER
6	32	2	32	1,57	38	13	SAOUDI YAHIA MOHAMEDE DJEBRIL
4	32	2	34	1,55	41	13	IDRICI KHALED IBN OUALID
4	33	2	28	1,51	41	13	AMER ABDELKARIM

المخرجات الخام للبرنامج الإحصائي SPSS:

الجدول الخاصة بالتكافؤ و التجانس بين العينيتين:

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الطول	مجموعه عضابطة	18	1,4939	,07014	,01653
	مجموعه عتجربية	18	1,4961	,06137	,01447
الوزن	مجموعه عضابطة	18	36,5000	3,82330	,90116
	مجموعه عتجربية	18	36,5000	6,34545	1,49564
العمر	مجموعه عضابطة	18	12,5556	,51131	,12052
	مجموعه عتجربية	18	12,3889	,69780	,16447
العمر التدريبي	مجموعه عضابطة	18	2,4444	,85559	,20166
	مجموعه عتجربية	18	2,1667	,78591	,18524

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الطول	Hypothèse de variances égales	,513	,479	-,101	34	,920	-,00222	,02197	-,04686	,04242
	Hypothèse de variances inégales			-,101	33,411	,920	-,00222	,02197	-,04689	,04245
الوزن	Hypothèse de variances égales	6,838	,013	,000	34	1,000	,00000	1,74614	-3,54859	3,54859
	Hypothèse de variances inégales			,000	27,906	1,000	,00000	1,74614	-3,57736	3,57736
العمر	Hypothèse de variances égales	2,614	,115	,817	34	,419	,16667	,20390	-,24771	,58104
	Hypothèse de variances inégales			,817	31,170	,420	,16667	,20390	-,24910	,58243
العمر التدريبي	Hypothèse de variances égales	,635	,431	1,014	34	,318	,27778	,27383	-,27871	,83426
	Hypothèse de variances inégales			1,014	33,758	,318	,27778	,27383	-,27886	,83441

الجدول الخاصة بالفرضية الفرعية الأولى:

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 الغلي الاختيار - النقط الغلي الاختيار - النقط	2,1111	18	1,23140	,29024
Paire 2 الغلي الاختيار - الوقت الغلي الاختيار - الوقت	31,3333	18	3,10597	,73208
	28,9444	18	3,07690	,72523

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 الغلي الاختيار - النقط الغلي الاختيار - النقط	18	,466	,051
Paire 2 الغلي الاختيار - الوقت الغلي الاختيار - الوقت	18	,574	,013

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 الغلي الاختيار - النقط الغلي الاختيار - النقط	-4,00000	1,13759	,26813	-4,56571	-3,43429	-14,918	17	,000
Paire 2 الغلي الاختيار - الوقت الغلي الاختيار - الوقت	2,38889	2,85201	,67223	,97062	3,80716	3,554	17	,002

الجدول الخاصة بالفرضية الفرعية الثانية:

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
عدد النقاط قبلي	مجموعه عضابطة	18	2,1111	1,07861	,25423
	مجموعه عتجر بيبة	18	2,1111	1,23140	,29024
التوقيت قبلي	مجموعه عضابطة	18	31,3333	2,30089	,54233
	مجموعه عتجر بيبة	18	31,3333	3,10597	,73208
النقاط بعدي	مجموعه عضابطة	18	4,8333	1,09813	,25883
	مجموعه عتجر بيبة	18	6,1111	,90025	,21219
التوقيت بعدي	مجموعه عضابطة	18	32,3889	3,41517	,80496
	مجموعه عتجر بيبة	18	28,9444	3,07690	,72523

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
فلي النقاط عدد	Hypothèse de variances égales	,208	,651	,000	34	1,000	,00000	,38584	-78413	,78413
	Hypothèse de variances inégales			,000	33,420	1,000	,00000	,38584	-78463	,78463
فلي الوقت	Hypothèse de variances égales	,659	,423	,000	34	1,000	,00000	,91108	-1,85154	1,85154
	Hypothèse de variances inégales			,000	31,340	1,000	,00000	,91108	-1,85734	1,85734
بعدي النقاط	Hypothèse de variances égales	,815	,373	-3,818	34	,001	-1,27778	,33469	-1,95795	-,59760
	Hypothèse de variances inégales			-3,818	32,741	,001	-1,27778	,33469	-1,95892	-,59664
بعدي الوقت	Hypothèse de variances égales	,113	,739	3,179	34	,003	3,44444	1,08348	1,24255	5,64634
	Hypothèse de variances inégales			3,179	33,637	,003	3,44444	1,08348	1,24167	5,64722

الجدول الخاصة باستخراج حجم الأثر لمربع إيتا:

Rapport

المجموعات		بدي النقاط	بدي الوقت
ضابطة مجموعة	Moyenne	4,8333	32,3889
	N	18	18
	Ecart type	1,09813	3,41517
تجريبية مجموعة	Moyenne	6,1111	28,9444
	N	18	18
	Ecart type	,90025	3,07690
Total	Moyenne	5,4722	30,6667
	N	36	36
	Ecart type	1,18288	3,64887

Tableau ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
المجموعات * بدي النقاط	Entre groupes (Combinée)	14,694	1	14,694	14,575	,001
	Intra-groupes	34,278	34	1,008		
	Total	48,972	35			
المجموعات * بدي الوقت	Entre groupes (Combinée)	106,778	1	106,778	10,106	,003
	Intra-groupes	359,222	34	10,565		
	Total	466,000	35			

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
المجموعات * بدي النقاط	,548	,300
المجموعات * بدي الوقت	,479	,229

العنوان:

فعالية طريقة تدريبية نموذجية مقترحة باستخدام أسلوب المنافسة في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم المبتدئين - فئة أقل من 13 سنة -

الملخص:

حاولنا في هذه الدراسة التحقق من فاعلية طريقة تدريبية نموذجية مقترحة باستخدام أسلوب المنافسة في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم المبتدئين لفئة أقل من 13 سنة، شملت عينة الدراسة 36 لاعب كرة قدم مبتدئ تتراوح أعمارهم بين 12 و 13 سنة، اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة وهم اللاعبين المبتدئين (بين 12 و 13 سنة) الذين يمارسون كرة القدم بانتظام في ولاية سعيدة. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي عن طريق تصميم العینتين، العينة التجريبية و التي خضعت للتدريب بالطريقة المقترحة لمدة ثلاث أشهر و الضابطة والتي تابعت تدريباً بالأسلوب التقليدي، تم استخدام اختبار سنوسي® كأداة لقياس الأداء المهاري والذي تم التأكد من صلاحيته، وبعد الحصول على النتائج الخام وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS.22). توصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أن الطريقة النموذجية المقترحة فعالة في تحسين مستوى الأداء المهاري مقارنة بطرق التقليدية من حيث نجاعتها، سهولة تطبيقها وكونها أكثر تشوقاً بالنسبة للاعبين المبتدئين. وقد خرج الطالبان بعدة توصيات من أهمها ضرورة إجراء المزيد من الدراسات من أجل معرفة تفاصيل أكثر عن الطريقة التدريبية ونمذجتها.

الكلمات الأساسية:

طريقة تدريبية نموذجية مقترحة - أسلوب المنافسة - الأداء المهاري - لاعبي كرة القدم المبتدئين أقل 13 سنة.