

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



أثر الملاعب المصغرة في تنمية المتطلبات الكروية المهارية (الجري بالكرة - تمرير الكرة -
تصويب الكرة) للاعبين كرة القدم فئة (13-16) سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبي شباب المشربة (13-16) سنة بولاية النعامة

إشراف :

- د/ زرف محمد

من إعداد الطالب :

عتي عبد الخالق ❖

الموسم الجامعي 2014 2015

الإهداء

إلى اللذان بعثا فيا نور الحياة واللذان قال
فيهما تعالى :

" وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف
والحنان ، إلى التي قال فيها عليه الصلاة والسلام
:" الجنة تحت أقدام الأمهات " أمي الغالية .

إلى الذي تحدي الدنيا ، تعب وشقي ولم يفرط في
تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي العزيز .

إلى الأستاذ المشرف " زرف محمد " وكل من ساهم في
إنجاز هذا العمل .

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء ،
فاسمه منقوش في قلبي لايحتاج إلى النقش بقلم قد
يزول حبره بطوال الوقت .

* إلى من نبض قلبه بحبي *

عبد الخالق

تشكرات

بعد شكر الله تعالى القائل في محكم تنزيله :

[وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ] فالحمد لله والشكر لله .

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، ونخص بالذكر الأستاذ

المشرف "زرف محمد" الذي كان موجهنا في بحثنا هذا .

وكل الأساتذة الكرام الذين قدموا لنا يد العون ولو بالكلمة الطيبة .

وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو بعيد.

أ..... الأهداء

ب..... الشكر والتقدير

التعريف بالبحث

1..... مقدمة

2..... مشكلة البحث

3..... أهداف البحث

3..... فرضيات البحث

3..... أهمية البحث

4..... مصطلحات البحث

4..... الدراسات السابقة والمماثلة

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول التدريب الرياضي

13..... تمهيد

14..... تعريف التدريب الرياضي

15..... مراحل تطور التدريب الرياضي

17..... مبادئ التدريب الرياضي

18.....	واجبات التدريب الرياضي
19.....	طرق التدريب الرياضي
19.....	التدريب المستمر
19.....	تعريف التدريب المستمر
20.....	اهداف التدريب المستمر
21.....	تأثير التدريب المستمر
21.....	التدريب الفتري
21.....	تعريف التدريب الفتري
22.....	تأثير التدريب الفتري
22.....	تقسيمات التدريب الفتري
22.....	التدريب الفتري منخفض الشدة
23.....	التدريب الفتري مرتفع الشدة
23.....	التدريب التكراري
23.....	تعريف التدريب التكراري
23.....	اهداف التدريب التكراري
24.....	التدريب الدائري
25.....	تعريف التدريب الدائري

25	اهداف التدريب الدائري
26	اهمية التدريب الدائري
26	التدريب البيليومتري
26	مبادئ التدريب البيليومتري
27	التدريب المتباين
27	تدريب الهيوكسيك
28	تعريف تدريب الهيوكسيك
28	انواع تدريب الهيوكسيك
28	ارشادات تدريب الهيوكسيك
29	التغيرات المرتبطة بتدريب الهيوكسيك
29	تأثير تدريب الهيوكسيك
30	التدريب بالاثقال
30	تعريف التدريب بالاثقال
30	اهمية التدريب بالاثقال
31	مزايا التدريب بالاثقال
31	مبادئ التدريب بالاثقال
32	تدريب كرة القدم في الملاعب المصغرة

33..... خاتمة

الفصل الثاني كرة القدم

35..... تمهيد

36.....1-2- تاريخ كرة القدم في العالم

36.....2-2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

37.....2-3- تاريخ كرة القدم في بعض الدول العربية

38.....2-4- تاريخ كرة القدم في الجزائر

38..... أهم النتائج التي حققتها الاندية الجزائرية على المستوى العربي

39..... على المستوى الافريقي

39..... أهم نتائج المنتخب الجزائري

39..... تعريف المهارة

40..... تعريف المهارات الأساسية في كرة القدم

40..... أقسام المهارات في كرة القدم

40..... المهارات دون استخدام الكرة

40..... الجري و تغيير الاتجاه

41..... الوثب

41.....	الخداع والتمويه.....
41.....	المهارات الأساسية باستخدام الكرة.....
41.....	ضرب الكرة بالقدم.....
41.....	الضربات الاعتيادية.....
42.....	الضربات الغير اعتيادية.....
43.....	ضرب الكرة بالرأس.....
44.....	السيطرة على الكرة.....
44.....	استلام الكرة.....
45.....	كنم الكرة.....
46.....	امتصاص الكرة.....
47.....	المراوغة.....
47.....	المهاجمة.....
48.....	رمية التماس.....
48.....	مهارات حارس المرمى.....
48.....	مراكز اللعب.....
50.....	أهمية الاعداد المهاري.....
50.....	مراحل الاعداد المهاري.....

51.....صفات لاعب كرة القدم.

51.....مميزات كرة القدم الحديثة.

52.....خاتمة

الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية

54.....تمهيد

55.....تعريف المراهقة

56.....انماط المراهقة

57.....خصائص المراهقة

57.....اقسام المراهقة

58.....المبكرة

58.....المتوسطة

61.....المتأخرة.

61.....مشاكل المراهقة.

62.....مشكلات المراهقين.

63.....علاقة اللاعب المراهق بالرياضة.

64.....أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق

65.....خاتمة

الباب الثاني الدراسات الميدانية

الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية

68.....	تمهيد.....
68.....	المنهاج المستخدم.....
68.....	المنهج التجريبي.....
68.....	مجتمع البحث.....
69.....	عينة البحث.....
72.....	العينة التجريبية.....
72.....	العينة الضابطة.....
72.....	مجالات البحث.....
73.....	ضبط متغيرات الدراسة.....
74.....	أدوات البحث.....
78.....	الأسس العلمية للأداء الاختبارات.....
79.....	صعوبات البحث.....

الفصل الثاني عرض ومناقشة نتائج الاختبارات

81.....	عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية داخل العينة التجريبية.....
83.....	عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية داخل العينة الضابطة.....

85.....عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية بين العينتين (الاختبار القبلي)

87.....عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية بين العينتين (الاختبار البعدي)

89.....عرض ومناقشة نتائج البحث

89.....مقابلة النتائج بالفرضيات

الفصل الثالث الاستنتاجات والتوصيات

92.....تمهيد

92.....الخلاصة العامة

93.....الاقتراحات

94.....الاستنتاجات

الملاحق

فهرس الجداول والأشكال البيانية

- 70..... جدول يمثل بيانات أولية عن العينة التجريبية.
- 71..... جدول يمثل بيانات أولية عن العينة الضابطة.
- 72..... جدول لمواقيت التدريب الأسبوعية.
- 73..... جدول يبين تكافأ وتجانس الفئتين.
- 81... جدول يوضح مقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- الشكل البياني يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.....
- 82.....
- 83... جدول يوضح مقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.....
- الشكل البياني يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي.....
- 84.....
- 85..... جدول يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات المهارية القبلية بين العينتين.
- الشكل البياني الذي يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي بين العينة التجريبية والضابطة.....
- 86.....
- 87..... جدول يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات المهارية البعدي بين العينتين.
- الشكل البياني الذي يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي بين العينة التجريبية والضابطة.....
- 88.....

1 مقدمة:

الرياضة ظاهرة إجتماعية قائمة بذاتها وتحتل مكانة راقية بين الأفراد وذلك لما تعود عليهم من نمو بدني و عقلي سليم ،ويشير (مسعد عويس، 1998، صفحة 34) أن الرياضة تعتبر من اهم مظاهر التقدم الانساني نظرا لاتساع قاعدة النشاط الرياضي والممارسين للرياضة وهذا يترتب عنه ارتفاع المستوى الرياضي لاهمية التمثيل الوطني والقومي والعالمي ، كما أنها تطور العلاقات بين الأفراد ولقد إنتهى القرن العشرين والرياضة أخذة حيز شعبي ودولي كبير ،وخاصة كرة القدم اللعبة المفضلة دوليا وجماهيريا وجاء القرن الواحد والعشرين لتبادر الكثير من الفضائيات التخصص في مجال الرياضة، ومع التطور التكنولوجي و الاعلامي أخذة كرة القدم المجال الواسع من التغطيات و النقل المباشر لما فيها من جمالية في الأداء وفي طابعها التنافسي ،و أكبر مثال على ذلك نهائيات كأس العالم و المسابقات القارية وبهذا تكون كرة القدم الرياضة الأكثر اهتمام من قبل جميع طبقات المجتمع ، كما ن هذه الرياضة تجذب انتباه الكبار والصغار لممارستها او حتى مشاهدتها و متابعة اخبارها.

تعتبر كرة القدم رياضة ذات دلالات خاصة في نظر اللاعبين و المتفرجين، وأصبحت تجلب الكثير من المهتمين خاصة وان العالم يبدي لها الكثير من الاهتمام من حيث المشاركة في البطولات العالمية ،و التفوق فيها له دلالات كثيرة منها قوة الأساليب المستعملة في رفع مستوى الرياضي الذي عموما يؤدي الى التفوق فمن أجل التفوق يلجا المدربين عموما و اللاعبين خصوصا الى اظهار مهاراتهم و قدراتهم بشكل اكبر، و صار المدربون يبحثون عن الافكار و يعدون البرامج التدريبية ويضعون الخطط من اجل ان يقوم اللاعبون بتنفيذها على المستطيل الاخضر.

ويأتي هذا البحث مبينا وعنوانه أثر الملاعب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم وضرورة اتقانها ،وقمت بتقسيم بحثي الى بابين يتضمن الباب الاول الدراسات النظرية و البال الثاني الدراسات الميدانية، وقمة بتقسيم الباب الأول الى ثلاثة فصول مبتدأ بفصل عن التدريب الرياضي وذكر مجموعة من تعاريفه وكذا اهم مراحل تطوره التاريخية ومبادئه وأنواعه القديمة و الحديثة، أما الفصل الثاني يتناول كرة القدم وذكر تاريخها العالمي والعربي و التطرق الى بعض انجازات المنتخب الوطني على الساحة القارية والعالمية والتعرض لحصاد الأندية الجزائرية عربيا وقاريا، و يشتمل ايضا على ذكر بعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم ومناصب اللاعبين مع التعرّيج على مميزات كرة القدم الحديثة،الفصل الثالث

يتحدث عن المرحلة العمرية وهي المراهقة بشكل عام وتحديد مفهومها وأنواعها وكذا التعرض الى مشكلات المراهقين ،مع التركيز على المراهقة المتوسطة لأنها المرحلة التي تخص بحثي و التطرق الى علاقة اللاعب المراهق بكرة القدم وأهميتها في حياته

أما الباب الثاني، فقد قسم الى ثلاثة فصول مبتدئا بفصل عن منهجية البحث والثاني عرض وتحليل النتائج والثالث يحتوي على الاستنتاجات والخاتمة.

2-مشكلة البحث:

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبارات. إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الملاعب المصغرة ، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة ومن بين طرق التدريب نجد التدريب في الملاعب المصغرة وعلى ضوء هذه المعطيات جاء التساؤل التالي :

3-التساؤل العام:

-هل التدريب في الملاعب المصغرة يساهم في تنمية بعض الصفات الخاصة بالجانب المهاري للاعب كرة القدم ؟

3-1التساؤلات الفرعية :

-ما مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية بعض الصفات مهارية للاعب كرة القدم ؟

- هل التدريب في الملاعب المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الاشبالي؟

-هل المساحات الصغيرة تساهم في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء؟

4-أهداف البحث :

4-1 الهدف الرئيسي :

- معرفة تأثير و مساهمة التدريب في الملاعب المصغرة في تنمية بعض الصفات الخاصة بالجانب المهاري للاعبي كرة القدم.

4-2 الأهداف الجزئية :

- معرفة تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية بعض الصفات المهارة للاعبي كرة القدم.
- معرفة إذا كان التدريب في الملاعب المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الاشبال.

- معرفة تأثير المساحات الصغيرة في المساهمة في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء.

5-5 فرضيات البحث :

5-1 فرضيات العامة :

التدريب في الملاعب المصغرة يساهم في تنمية بعض الصفات الخاصة بالجانب المهاري للاعبي كرة القدم.

5-2 الفرضيات الجزئية :

- التدريب في الملاعب المصغرة يؤثر على تنمية بعض الصفات المهارة للاعبي كرة القدم.
- التدريب في الملاعب المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الاشبال.
- المساحات الصغيرة تساهم في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء.

6-أهمية البحث :

تتجلى الأهمية في تسليط الضوء على فاعلية التدريب في الملاعب المصغرة وقدرتها على تحسين بعض المتطلبات المهارة و هي التصويب الجري بالكرة التمرير لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

6-1أهمية البحث من الجانب النظري

يتمثل في اثراء المكتبة الجزائرية بمرجع علمي والنظر الى اسلوب تدريبي جديد وإقرار فاعليته في تنمية القدرات المهارة للاعبي كرة القدم

6-2 أهمية البحث من الجانب التطبيقي

القيام بتدريبات رياضية في الملاعب المصغرة وفق اسس علمية حديثة لتحسين مهارات التصويب الجري بالكرة التمرير

7- ضبط المصطلحات :

كرة القدم :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة

الملاعب المصغرة:

هي ملاعب صغيرة تشبه الى حد كبير الملاعب العادية يتم انشاؤها من قبل تقنين سطح الملعب يغطي بالجيل الثالث والرابع من العشب الصناعي محاطة بسياج جانبي ابعادها تتراوح 20×40م ومن 30×60 م.

المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص

8- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا لمعرفة ما توفروه من آراء ونظريات ومعارف و معلومات ، ولكي لا يكرر ما درس وينطلق من حيث توقفوا.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بدراسة كرة القدم المصغرة وتأثيرها على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي هي قريبة لموضوع دراستنا والتي نخدمه من قريب أو من بعيد وهذه المواضيع لخصناها كما يلي:

الدراسة الأولى:

حاجي عيسى وآخرون، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة شهادة ليسانس، 1997-1998

عنوانها:

كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (11-13) سنة، الطور الثاني

العينة ومنهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة ناشئي كرة القدم (11-13) سنة

مشكلة الدراسة:

- هل كرة القدم المصغرة طريقة منهجية ناجحة لتعلم تقنيات كرة القدم الأساسية؟
- ما مدى نجاعة كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية لكرة القدم لدى تلاميذ الطور الثاني (11-13) سنة؟

فرضية الدراسة:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون وسيلة منهجية حديثة لتعلم الحركات والأوجه التقنية القاعدية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

هدف الدراسة:

- الهدف الرئيسي هو إبراز مدى تأثير كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم الحركات والأوجه التقنية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

نتائج الدراسة:

- التوصل إلى تأكيد فاعلية كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية للاعب كرة القدم الناشئ.

الدراسة الثانية:

دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين 2001 مصر

عنوانها:

أثر التدريب بالكرة المصغرة على رفع مستوى المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم من 12 الى 14 سنة

العينة ومنهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تتكون من 30 لاعب اقل من 14 سنة بنادي المنيا

هدف الدراسة:

التعرف على تأثير الكرة المصغرة على المستوى المهاري لناشئة كرة القدم اقل من 14 سنة

الاستنتاجات:

اسفرت الدراسة على ان هناك فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فالمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين بالكرات الاقل حجم (الاصغر) نما جانبها المهاري

الدراسة الثالثة:

قيري عبد الغاني ، إبراهيم عيسى ، معهد التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم جامعة الجزائر شهادة ليسانس 2003-2004.

عنوان الدراسة:

أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة

العينة ومنهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج المسحي على تلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة

مشكلة الدراسة :

هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني؟

هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني

يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية؟

فرضيات الدراسة :

- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني

- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني يلعب

دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية.

أهداف الدراسة:

- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ

الطور الثاني.

- دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربوية و طريقة بيداغوجية تساعد في تنمية القدرات

النفسية و الحركية للتلاميذ خصوصا في هذا السن الحساس (9-11) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات

بدنية و نفسية حركية قابلة للنمو و التطور.

- التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال طريقة الألعاب المصغرة لما لها من أهمية في

تنمية القدرات النفسية الحركية.

نتائج الدراسة:

- الألعاب المصغرة موجودة في البرنامج التربوي للتربية البدنية و الرياضية .

- طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني.

- طريقة الألعاب المصغرة طريقة ناجحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثاني

- طريقة الألعاب المصغرة طريقة محببة جدا لدي تلاميذ الطور الثاني

الدراسة الرابعة:

دراسة بوسة تواتي 2008 الجزائر

عنوانها

الألعاب المصغرة ودورها في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لناشئة من 12 الى 14 سنة

العينة ومنهج البحث

استخدم المنهج التجريبي على عينة 30 لاعب لناشئة كرة القدم من 12 الى 14 سنة لنادي مولودية
حجاج

أهداف البحث:

كشف مستوى المهاري لناشئة عينة البحث

التعرف على تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير الصفات المهارية الاساسية لناشئة كرة القدم

وضع وحدات تدريبية مقترحة للألعاب المصغرة

الاستنتاجات:

ان تدريب الناشئين في الملاعب المصغرة يؤثر ايجابيا في تطوير المهارات الاساسية

ان برمجة الوحدات التدريبية وفق الاسس العلمية بمحتوى تقليدي لا يكفي للوصول الى اعلى مستوى

هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية

9-التعليق على الدراسات السابقة

ان كل الدراسات المشابهة استخدم فيها المنهج التجريبي ماعدا دراسة قيري عبد الغاني ، إبراهيم عيسى التي استخدمت المنهج المسحي كان عمر عينات البحث في كل الدراسات المشابهة ينحصر بين 9 الى 14 سنة اما دراستي فقد استخدمت الفئة العمرية اقل من 17 سنة ان كل الدراسات المشابهة بما فيهم دراستي تصب في تنمية وتحسين المستوى المهاري في كرة القدم باستثناء دراسة قيري عبد الغاني إبراهيم عيسى التي كانت تصب في تنمية المهارات النفسية.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول التدريب

الرياضي

تمهيد:

أصبح التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة اذ يسعى التدريب الى احداث تغييرات في انماط سلوك الفرد من خلال توجيهه الى أفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيه حسب ما ذهب اليه (عصام عبد الخالق، 1992) ويشير (راجح، احمد عزة، 1970) ويتفق معه اشتامر و باتريك 1975 أن التدريب لا يقتصر على الاعداد الفني للفرد بل يتجاوز الى الاعداد النفسي فكلمة التدريب الرياضي لا تخص التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الاجهزة و الادوات المختلفة ويرى البعض ان المدرب ليست مهمته التدريب بل هو رجل تربوي أيضا.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة. وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

1-تعريف التدريب الرياضي:

يختلف مفهوم التدريب الرياضي باختلاف التوجهات السياسية والفكرية للمدارس الشرقية و الغربية وذلك من حيث الاهداف والمبادئ و الاسس

يعرفه (علاوي، محمد حسن، 1994) أنه عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية ويهدف الى اعداد الفرد لتحقيق اي مستوى رياضي في نوع من انواع الانشطة الرياضية

تعريف سليمان حجر هو مهنة تقوم على المعرفة العلمية و الخبرات الواسعة

تعريف هارا عن رودر التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للوصول الى المستويات العليا

في حين يرى هارا أن التدريب الرياضي عملية خاصة منضمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس

العلمية و خاصة التربوية والتي تهدف الى الوصول الى المستويات العليا في النشاط الممارس

أما الروسي ماتيفيف فقد عرفه بأنه عبارة عن اعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية عن طريق

ممارسة التمرينات البدنية والخططية و العقلية و النفسية والخلقية

ونستخلص من هذه التعاريف ان التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين

ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى

أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه

بمحض إرادته ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية

والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة

تجعله قادرا على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب

الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات.

ويجب أن نضع في اعتبارنا ان التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز

التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالمي في أكثر من نشاط رياضي واحد. هذا وقد

أصبحت الموهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول الى البطولة الرياضية وإنما تعتبر أساساً يمكن عن طريق تطورها باستخدام التدريب العلمي الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

والتدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية حيث انها تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات ويختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات.

كما يختلف تدريب الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط فهناك من الرياضات ما يعتمد أساساً على التحمل بينما تعتمد رياضات أخرى على القوة وهكذا والتدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس بالموسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب طوال العام أو الاستمرار في التدريب لعدة سنوات، وإننا نخطئ كثيراً عندما نترك التدريب بعد انتهاء المنافسة الرياضية ثم نبدأ بعد ذلك قبيل المنافسة وتعتبر هذه العملية إحدى النقاط الأساسية التي تعوق مستوى التقدم الرياضي لدى الرياضيين بصورة عامة حيث ان فترات الراحة الطويلة تؤدي لهبوط المستوى.

1-1 مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي

المرحلة الأولى 1904-1919

في هذه المرحلة قام بعض المدربين بزيادة عدد ايام التدريب ولكن النتائج بقية على حالها وقد اشار عدد من الباحثين أن الاستمرار في وقت التدريب من 5 الى 6 اسابيع يمكن ان يطور المستوى بعد ذلك بدأت تتطور وسائل وطرق التدريب خاصة بعد الدورة الاولمبية الثالثة كما بدأت البحوث و المؤلفات تزداد مثلاً صدر في أمريكا عام 1913 كتاب للمؤلف مورفي حيث اشار المؤلف الى اهمية الاستمرارية في التدريب من 8 الى 10 أسابيع اضافة الى دورات خاصة في الشتاء لمساعدة في التدريب وهناك كتاب اخر للروسي كوتوف صدر

في 1916 بعنوان الرياضة الاولمبية حيث اكد المؤلف على عملية الاستمرار في التدريب وجعله في مرحلة الاعداد العام والخاص.

المرحلة الثانية 1920-1930

في هذه المرحلة ظهر عدد من المؤلفين و اهتموا بطرق ووسائل التدريب ونوعية الانجاز وليس بكميته حيث ظهرت كثير من الطرق وكان هذا في امريكا -الاتحاد السوفيتي- المانيا وخلال الدورات الاولمبية 1920-1924 شاركت الكثير من دول العالم وهنا بدا الناس يشعرون بإنجازات الرياضيين

المرحلة الثالثة 1931-1944

في هذه المرحلة كان المدربون يتبادلون المعارف والخبرات وفي عام 1934 اقام الاتحاد السوفيتي لأول مرة المعسكرات التدريبية وهنا بدا المدربون يشعرون بأهمية التركيز على رياضة واحدة وعدم الخلط بين الرياضات وهنا بدا المدربون يقومون بتجارب لإعطاء التمرين مرتين في اليوم وبدء حجم التدريب يزداد.

المرحلة الرابعة 1945-1952

جاءت هذه المرحلة بعد الحرب العالمية الثانية وكان الوضع صعبا والشبان غير قادرين على الاستمرارية بسبب الدمار الذي خلفته الحرب

المرحلة الخامسة 1953-1964

أكدت هذه المرحلة على ضرورة تحسين نوعية و وسائل التدريب ومحتواها حيث ازداد عدد الملاعب و الصالات المجهزة والأدوات و تعمقت التجربة الرياضية وخاصة عند الدول الكبرى وهذا ما اعطى دفع حيوي للرياضة بشكل عام .

المرحلة السادسة 1965-1990

استمر التدريب خلال هذه المرحلة دون انقطاع حيث بدا التطور السريع باستخدام طرق ووسائل حديثة

المرحلة السابعة 1991-2000

هذه المرحلة مرحلة المعلومات مرحلة التكنولوجيا حيث اصبحت الاقمار الاصطناعية تساهم في التسويق الرياضي و ادخلت مفاهيم جديدة مثل نقل الدم و ادا نظرنا الى هذه الانجازات الرياضية و ما توصلت اليه من مستويات خيالية يدفع الانسان الى التساؤل هل يمكن ان تتطور اكثر

2- مبادئ التدريب الرياضي

1-2 المعرفة

يجب ان يعرف الرياضي لمدا يتدرب حتى يمكنه تحمل التدريب

2-2 المشاهدة

تتمثل في عرض افلام ورسومات للأداء الجيد للرياضي

3-2 التنظيم والترتيب

عند اداء الحركة يجب على اللاعب التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد وهذا المبدأ هو وقاية للاعب من الاصابات واستخدام هذا المبدأ يتطلب خبرة عميقة من المدرب في وضع برامج تدريبية منظمة

4-2 التقبل

عند اعطاء التمارين يجب ان يتقبلها الرياضي ويجب ان يجب أن يستوعبها

5-2 التكرار

هذا مهم لتكوين اجهزة الجسم من خلال التكرارات المتزايدة والمتدرجة والتي تؤدي الى الوصول الى ديناميكية الحركة اضافة الى تحسين قوة ومرونة وسرعة الرياضي

6-2 الاستمرارية

يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار التنظيم و الممارسة المتكررة والمنظمة و التي تقود الى اداء بدني ثابت و قدرات المكتسبة تزول سريعا بعد انقطاع بسيط

2-7التنوع

لقد ثبت ان التنوع في تمارين الرياضة الواحدة يجنب اللاعب الارتباك الفكري و يزيد الرغبة في التدريب

2-8المنفعة

كل ما يعطى للرياضي يجب ان يكون نافع فمثلا يجب ان ياخذ لاعب كرة القدم التمارين الخاصة بكرة القدم

2-9الثبيت

المعرفة وحدها غير كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب و اذا لم يتدرب عليها ينساها بسرعة وخاصة عند الحركات المعقدة

3- واجبات التدريب الرياضي

الاعداد البدني ينقسم الى

-الاعداد البدني العام يهدف الى وصول اللاعب الى مستوى متقدم للصفات البدنية المعروفة كالقوة و

السرعة والتحمل كقاعدة اساسية ينطلق من خلالها الرياضي الى الرياضة التي يريد ممارستها

-الاعداد البدني الخاص يهدف الى تطوير الصفات الحركية طبقا الى نوع الرياضة التي يتدرب عليها

-الاعداد التكنيكي و هو الوصول الى اللاعب الى افضل تكنيك وصل اليه ابطال العالم اعتمادا على

اساليب حديثة ولا يمكن الحكم بالصحة والجودة على اي تكنيك ما لم يتم مشاهدة اداءه بالشكل

الصحيح

-الاعداد النفسي الاعداد النفسي له اهمية كبيرة في صراعات الرياضة و الملاحظة توضح انه بين الحين و

الآخر يحقق انتصار كبير غير متوقع

-الاعداد التكتيكي هو استعمال اساليب خاصة اثناء المنافسة وهذا يعتمد على قدرات اللاعب والخصم

-الاعداد النظري يعني توسع مدارك ومعلومات الرياضيين وتعمق معارفهم

-الاعداد الخلقى على المدرب ان يركز على تربية اللاعب والعمل على احترام الخصم والحكم ويدخل في

هذا تقبل قرارات الحكم -المدرّب-الجمهور

4- طرق التدريب الرياضي

طرق التدريب الرياضي هي الوسائل و الخطوات الازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب الى اقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب كما أن طريقة التدريب عبارة عن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات.

4-1 مفهوم طرق التدريب الرياضي

عرفها (علاوي، محمد حسن، 1994) انها مختلف الوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية القدرة الرياضية.

واتفقا (البشتاوي، مهند حسين، 2005) و (الخواج، احمد ابراهيم، 2005) بأنها الوسائل و الخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريب بتطوير الحالة التدريبية للاعب لتحقيق الهدف المطلوب و يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) أن طريقة التدريب هي نظام المخطط الاتصال بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجة داخل الوحدة التدريبية .

وأيضاً هي الوسائل التي تتم بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة

طرق التدريب الرياضي

4-2التدريب المستمر

4-2-1تعريف طريقة التدريب المستمر

يشير (مختار، حنفي، 1988) أنه طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة تراوح ما بين 30 دقيقة حتى 2 ساعة أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء ويراعى ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة

ويعرفها (حمادة، مفتي ابراهيم، 2001) بأنها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لمسافة طويلة

4-2-2 أهداف طريقة التدريب المستمر

يشير (مختار، حنفي، 1988) الى أن التدريب المستمر يعمل على

- رفع مقدرة الجسم لتحسين التوزيع والاقتصاد في بذل الطاقة
 - اكتساب الإيقاع الصحيح للأداء المناسب لكمية العمل المطلوب ويعني بذل مقدار القوة المطلوبة فقط للأداء
 - تحسين الإمكانيات الوظيفية للاعب القلب والدورة الدموية وكذلك الدورة التنفسية
- كما يرى (حمادة، مفتي ابراهيم، 2001) ان طريقة التدريب المستمر تهدف الى تطوير التحمل العام والهوائي و العضلي

اما (علاوي، محمد حسن، 1994) فيرى ان التدريب المستمر يطور المداومة العامة وفي بعض الاحيان يطور المداومة الخاصة

عيوب طريقة التدريب المستمر

- استخدام مستوى بسيط من الشدة والتركيز على زيادة الحجم
- لا تمكن اللاعب من زيادة مستوى شدة الحمل أثناء الأداء المستمر
- متى تعطى طريقة التدريب المستمر النتيجة خلال الموسم التدريبي ؟
- تعطى التدريب المستمر في أول فترة الإعداد وكذلك فإن اللاعب يمكن أن يقوم به بمفرده خلال الفترة

الانتقالية (الراحة الإيجابية) بين الموسمين ويكون هدفه عندئذ هو الاحتفاظ بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي

4-2-3 تأثير طريقة التدريب المستمر

من ناحية فسيولوجية يساهم في ترقية الجهاز الدوري والتنفسي ويعمل على زيادة قدرة الدم في نقل الأوكسجين للاستمرار في بذل الجهد، ومن ناحية نفسية بدل الجهد الدائم يعتبر من النواحي النفسية الهامة التي تعمل على ترقية السمات الادارية التي يتأسس عليها التفوق في انواع الانشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب توافر صفة التحمل

4-2-4 خصائص طريقة التدريب المستمر

يشير (علاوي، محمد حسن، 1994) طريقة التدريب المستمر تتميز باستخدام حمل التدرج المستمر بالخصائص التالية:

شدة التمارين

-بالنسبة لشدة التمرين تتراوح شدة التمرين ما بين 65-75 بالمائة مناقصى مستوى للفرد حجم التمرينات

-بالنسبة لحجم التمرينات تتميز بزيادة حجم التمرين عن طريق زيادة طول فترة الاداء فترات الراحة

-بالنسبة لفترات الراحة البينية تؤدي التمرينات دون انقطاع وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات الراحة البينية

4-3 طريقة التدريب الفتري

4-3-1 تعريف طريقة التدريب الفتري

عرفها (حمادة، مفتي ابراهيم، 2001) بأنها تقدم حمل تدريبي يعقبه راحة بشكل متكرر او التبادل المتتالي للحمل و الراحة

ويذهب (البساطي، امر الله، 1998) الى ان التدريب الفتري يتمثل في سلسلة من تكرارات التمارين تعقبها فترات راحة وتتحدد الراحة طبقا لاتجاه التنمية

هي من طرق التدريب التي تمتاز بالتبادل المتتالي لبدل الجهد و الراحة ويرجع هذا الاسم نسبة الى فترات الراحة البينية بني التمرين و التمرين الذي يليه

ويعرفه سيسل كولين بأنه هو الأسلوب من التدريب الذي يقوم به الرياضي بتكرار مسافة معينة عدة مرات وفقا لراحة محددة بين تلك الفترات مع مراعاة قطع تلك المسافات (الأجزاء) في أزمنا محددة

4-3-2 تأثير طريقة التدريب الفتري

__زيادة نسبة عمليات البناء الاساسية

__زيادة نسبة التمثيل الغذائي في العضلات

__تقوية جدار الرأتين و الاوردة

__خفض مستوى الكلسترول في الدم

4-3-3 تقسيمات طريقة التدريب الفتري

تنقسم الى قسمين:

التدريب الفتري منخفض الشدة

التدريب الفتري مرتفع الشدة

4-3-3-1 التدريب الفتري منخفض الشدة

يذهب (حمادة، مفتي ابراهيم، 2001) الى ان في التدريب الفتري منخفض الشدة تزداد شدة اداء التمارين كما يقل الحجم وتضهر الراحة البينية الغير كاملة.

4-3-3-2 أهداف التدريب الفتري منخفض الشدة

يشير (حمادة، مفتي ابراهيم، 2001) الى ان التدريب الفتري منخفض الشدة يهدف الى تنمية الصفات البدنية التالية التحمل العام والخاص تحمل القوة ويؤدي الى ترقية عمل الجهازان الدوري و التنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرتتين وسعة القلب

4-3-3-3 التدريب الفتري مرتفع الشدة

يهدف الى تنمية :

__التحمل الخاص

__السرعة

__القوة المميزة بالسرعة

__القوة العظمى

4-4 طريقة التدريب التكراري

4-4-1 تعريف طريقة التدريب التكراري

يشير السيد عبد المقصود (1992) أن التدريب التكراري هو عبارة عن أداء حمل مختار بدرجة السرعة القصوى أو قبل القصوى مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من المرات

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل الى الحد الاقصى لمقدرة الفرد على ان ياخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء كاملاً.

4-4-2 أهداف طريقة التدريب التكراري

تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

السرعة (سرعة الانتقال)

القوة القسوى (القوة العظمى)

القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

التحمل الخاص (تحمل السرعة)

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الاكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي اثاره الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة دين اكسجيني فتتم التفاعلات الكيميائية مما يؤدي الى استهلاك الطاقة المخزنة وبذلك يتراكم حمض اللبن في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الجهد

4-5 طريقة التدريب الدائري

ابتكر هذا النوع من التدريب من قبل مورغان و ادمسون بجامعة ليدز بإنجلترا لتلاميذ بغرض اكسابهم اللياقة البدنية ومحاولة جذبهم للنشاط الرياضي وتطور مثل هذا النوع من التدريب نتيجة تجارب قام بها كثير من العلماء مثل كوخ و شولش

4-5-1 تعرف التدريب الدائري

يعرفه (نصيف، عبد العالي، 1975) نقلا عن هازنكيريجر بأنه التدريب المنظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة وهو تدريب على حركات تتصف بعدم التقييد ويذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث [التدريب المستمر التدريب الفترتي التدريب التكراري] ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير ويذكر (عصام عبد الخالق، 1992) أن التدريب

الدائري هو أسلوب لإعداد الفرد بدنياً وحركياً ويتضمن تكرار تمارين الأداء في زمن معين ويشير كمال درويش ومحمد صبحي 1999 الى أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر ، فترتي ، تكراري) ويوحي الاسم بأن التدريبات تأخذ شكل دائرة حيث ترتب التمارين حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم التالي وهكذا

4-5-2 أهداف طريقة التدريب الدائري

اتفق العديد من الخبراء مثل كمال درويش ومحمد صبحي وأحمد معاني ومنفرد شولش أن للتدريب الدائري أهداف تتمثل في

يهدف الى التنمية العضلية وتحسين المقدرة الوظيفية

ينطبق فيه مبدأ زيادة الحمل

يساعد على الاقتصاد في الوقت

4-5-3 القواعد الأساسية لبرنامج التدريب الدائري

اختيار التمارين

تحديد الجرعة التدريبية

تحديد الزمن المراد تحقيقه

مميزات طريقة التدريب الدائري

تحسين القدرة الوظيفية للفرد كالجهاز التنفسي والدوري

تسهم في تنمية صفات القوة العضلية و السرعة والتحمل و الصفات المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة

يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام اي طريقة من طرق التدريب كالتدريب المستمر أو الفترتي أو التكراري

الاهتمام بالفروق الفردية فيعمل اللاعب بما يتلاءم مع حالته وقدراته

تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب وتنمية السمات الخلقية والإدارية

4-5-4 أهمية التدريب الدائري

اتفق كل من كمال درويش ومحمد صبحي 1999 و (عصام عبد الخالق، 1992) على ان اهمية

التدريب الدائري هي

-تحسين المقدرة الوظيفية للفرد وزيادة القدرة على التكيف برفع كفاءة الأجهزة الحيوية

-تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد

-الاهتمام بالفروق الفردية للأفراد

يشترك في الأداء عدد كبير من الأفراد في وقت واحد

-وجود الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وإمكانياته وبين متطلبات التدريب

4-6-4 التدريب البليومتري

4-6-1 مفهوم تدريبات البليومتر

يذكر (الخطيب، ناريمان، 2000) و (نمر، عبد العزيز، 2000) أن كلمت بليومتر تستخدم لوصف نوع

من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة

سريعة للعضلة العاملة

ويذكر زانون انه مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريعة المتنوعة

بانقباض

كما يذكر موررا 1988 أن التدريب البليومتر عبارة عن نشاط يتضمن دورة انقباض للعضلة العاملة، مما

يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما

يؤدي إلى قوة وسرعة كبيرة في الأداء.

كما يشير وحدي الفاتح ومحمد لطفي 2002 أن طريقة للتدريب البليومتري، تعتمد على لحظات

التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية وهذا الأسلوب في التدريب يساعد

على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي .

4-6-2 مبادئ للتدريب البليومترى

يتفق كل من راد سيفلي وفرانشيس وجامبيتا 1987 على أن هناك مبادئ للتدريب البليومترى و هي

- مبدأ قاعدة التحمل الزائد

- مبدأ الخصوصية

- مبدأ الأثر التدريبي

- مبدأ الفروق الفردية

- مبدأ التنوع

- التقدم بالحمل

- الاستشفاء

4-7 التدريب المتباين

4-7-1 تعريف التدريب المتباين

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي 2002 أن التدريب المتباين يطلق عليه أيضاً التدريب البلغاري وفيه تتم

محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة الى تجنب بناء هضبة تؤدي الى توقف في مسار تطور مستوى القوة.

4-8 تدريب الهيبوكسيك

يشير على البيك 1997 أن موضع الهيبوكسيك ظهر في بادئ الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في

المكسيك والتي ترتفع عن مستوى سطح البحر 2300 متر حيث بدأ الاتجاه بشكل إيجابي الى محاولة

المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية وتأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعارض الرياضي الى المنافسة في

المرتفعات حيث بدأت التساؤلات بعد ذلك عن تأثيرها في تحقيق الإنجازات وما هي المدة اللازمة لحدوث

التكيف

4-8-1 تعريف تدريب الهيبوكسيا

ويشير يوسف ذهب 1994 على أنه تتم عملية تبادل الغازات بين الحويصلات والدم نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي للغازات عند توترها ويطلق مصطلح توتر على وصف الغاز عندما يكون في حالة ذائبة في الأنسجة حيث ينتقل الغاز الى المنطقة الأعلى ضغطاً وبناءً على ذلك فإن ضغط الأكسوجين في الحويصلات يبلغ 40 مم زئبقي بينما يبلغ توتر الأكسوجين في الدم حوالي 40 مم زئبقي أما بالنسبة ثاني أكسيد الكربون فيكون العكس حيث يزيد توتره في الدم وعلية يتم انتقال الأكسجين من الحويصلات الى الدم في نفس الوقت ينتقل ثاني أكسيد الكربون من الدم الى الحويصلات

4-8-2 أنواع الهيبوكسيا وتقسيماته

اتفق كل من محمد ماضي 1995 ومحمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح 2000 على أنه توجد أربعة أنواع للهيبوكسيا

الهيبوكسيا الشريانية وهذا النوع يقل فيه الضغط الجزئي للأكسوجين في الشعيرات الدموية الدم الشرياني والوريدي أقل من المستوى العادي مما يؤدي الى ظهور علامات نقص الأكسجين ويحدث نتيجة الآتي

- قلة الأكسجين في هواء الشهيق والمرتبط بالصعود للمرتفعات
- انخفاض حجم التهوية الرئوية في الدقيقة
- حدوث أمراض رئوية أو غير رئوية كالرشح في الغشاء البلوري
- قلة مرور الغازات بين الحويصلات الهوائية والشعيرات الدموية بسبب الاضطرابات
- حدوث قصور في الدورة الدموية نتيجة خلط الأكسوجين مع الدم الوريدي
- فقر الدم يحدث في حالة عدم قدرة الهيموجلوبين على حمل الأكسجين
- نقص الأكسجين نتيجة تسمم الأنسجة يحدث نتيجة تسمم إنزيمات الأكسدة.

4-8-3 إرشادات تدريبات الهيبوكسيا

يذكر على ألبيك 1997 أن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات الهيبوكسيا إذا كانت مجموعة التدريب الأولى مقطوعات طويلة نسبياً في اتجاه التحمل العام فإن مقطوعات اليوم التالي تكون قصيرة نسبياً في اتجاه تحمل السرعة

من المستحسن أن تؤدي تدريبات الهيبوكسيا في جرعة التدريب مع تدريبات السرعة والرشاقة وتحمل

السرعة والتحمل العام وليس من المستحسن أن تؤدي مع تمارين القوة من المستحسن أن لا تؤدي مجموعات الهيبوكسيا في أربعة أو ثلاث جرعات متتالية يراعى الحذر الشديد وعدم استخدامها لفترة طويلة والملاحظة الدائمة خلال أداء تدريبات الهيبوكسيك حيث يمكن حدوث بعض الأضرار مثل الإغماء والصداع يراعى مبدأ التدرج في زيادة الحمل لا يستخدم أكثر من 25-50 % من الحجم الكلي لجرعة التدريب عند استخدام التدريب بنقص الأكسجين تستخدم تدريبات نقص الأكسجين مع تحديد السرعة بحيث يؤدي عدد قليل جداً من التكرارات السريعة باستخدام هذه الطريقة

لا يستحب استخدامات تدريبات الهيبوكسيك خلال المسابقات يراعى ألا يؤدي التدريب بنقص الأكسجين الى التأثير على الأداء الفني

4-8-4 التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا

يشير محمد عثمان 1994 بأنها تتلخص هذه التغيرات الحيوية فيما يلي

- تغيرات معدل التنفس في الدقيقة
 - تغيرات في كمية دفع الدم في الدقيقة
 - تغيرات في عدد كرات الدم الحمراء
 - تغيرات في بلازما الدم مما يؤدي الى زيادة كميات الأكسجين المنقولة تغيرات في كمية هيموجلوبين الدم
 - تغيرات في الشعيرات الدموية (زيادة في السمك وكثرة في التعرجات)
 - تغيرات في درجة اللزوجة في الدم
 - تغيرات في مستوى أقصى سعة لاستهلاك الأكسجين
 - تغيرات في أعداد الميتوكوندريا (بيوت الطاقة)
 - زيادة كفاءة الإمداد الدموي للأنسجة
- وتأتي هذه التغيرات الفسيولوجية كنتيجة لرد فعل الانخفاض الحاد في الضغط الجزئي للأكسجين

4-8-5 تأثير الهيبوكسيك الإيجابي

يرى كلاً من جون هيلمانس وويل هوبكنز 1999 أن تدريبات الهيبوكسيك للرياضيين لها يتمثل في الآتي

. تحسن في مستوى الأداء

. تحسن في عملية التمثيل الغذائي

. تحسن في نظم إنتاج الطاقة

. زيادة في الهيموجلوبين الدم

. تحسن في الصحة العامة

. انخفاض في معدل ضربات القلب

ويضيف هيلمانس 1999 إن تلك التدريبات مفيدة لمتسابقى المغامرة ومتسلقي الجبال بتقليل الإعياء

الناجم من تواجده في المرتفعات

4-9 طريقة التدريب بالأثقال

4-9-1 تعريف التدريب بالأثقال

يذكر (طلحة، حسام، 1997) أن التدريب بالأثقال يشمل الأشكال المختلفة من تمارين المقاومة

المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج

الأنشطة المختلفة

كما يعرف جيمس هيسون 1995 أن التدريب بالأثقال أحد أشكال تدريبات المقاومة حيث يمكن

إضافة أو استبعاد الأثقال بأحجامها المختلفة الى الحمل الكلي للوصول الى المقاومة الصحيحة لكل تمرين

ولكل مجموعة عضلية

كما يعرف جين ونانسي هو ذلك النوع من التدريب الذي تستخدم فيه مقاومة خارجية تزيد من

القدرات الوظيفية للعضلات

كما اتفقا (الخطيب، ناريمان، 2000) مع (نمر، عبد العزيز، 2000) أن التدريب بالأثقال هو طريقة من

طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها

4-9-2 أهمية التدريب بالأثقال

يذكر (عصام، عبد الخالق، 1994) أن أهمية التدريب بالأثقال

- . تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق
- . وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشوهات القوامية
- . أسلوب هام لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد
- . تؤدي الى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية
- . وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها
- . إحدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي
- . تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين
- . تحتاج الى مهارات مبسطة للأداء الحركي
- . تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة

4-9-3 مزايا التدريب بالأثقال

- يذكر طارق عبد الرؤوف 1998 أن للتدريب بالأثقال المزايا التالية
- . تتطلب تجهيزات غير مكلفة نسبياً ويمكن تصنيعها
 - تبادل العمل بين المجموعات العضلية حيث يمكن أن يعقب التمرين تمرين آخر لمجموعة عضلية أخرى
 - . يمكن اختيار تدريبات مختلفة لتقوية العضلات الخاصة بالممارسة
 - . يسمح بقدر كبير من التغيير والتبديل مما يساعد على تجنب الملل
 - . من السهل ملاحظة العائد من التدريب عن طريق القياس الموضوعي
 - . يمكنك تصنيع أدواته محلياً

تساعد على اقتصاد الوقت عند الإعداد البدني العام للمباريات والمنافسات

4-9-4 مبادئ التدريب بالأثقال

- يذكر محمد محمود عبد الدايم 1993 أن مبادئ التدريب بالأثقال هي
- . مبدأ التكيف لشدة التمرين
 - . مبدأ استعادة الشفاء
 - . مبدأ الحد الأقصى للمقاومة
 - . مبدأ ضبط سرعة الحركة

. مبدأ المدى الكامل للحركة

. مبدأ التوازن العضلي

5-تدريب كرة القدم في الملاعب المصغرة

يذكر طه إسماعيل وآخرون أن تدريبات الملاعب المصغرة هي أحد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات مع وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة في زمن يسير وعبء بدني ومنافسة حقيقية وكذلك فإن عدد مرات أداء المهارات في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر تحديا كبيرا جدا ويرى محمد كمشك وأمر الله البساطي بأن تدريبات الملاعب المصغرة تعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه ويضيف حنفي مختار أن كرة القدم تتميز بطابع سريع لهذا تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح لكي يحصل علي الكرة من المنافس ويجري للحاق بها قبل منافسه ولما كانت طبيعة اللعبة تحتم علي اللاعب القيام بانطلاقات سريعة مفاجئة وما تتطلبه من أداء حركات كثيرة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ذلك يتطلب من اللاعب مقدرة عالية وقدرة علي مواجهة التعب وهذا ما يجبر اللاعب علي بذل الجهد الشاق والكبير ولكن أيضا يضاف إليه زمن المباراة.

خلاصة:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة وهو يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة بتطبيقاتها في المجال الرياضي فالتدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات. ويجب أن نضع في اعتبارنا ان التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي واحد. هذا وقد أصبحت المهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول الى البطولة الرياضية وإنما تعتبر أساساً يمكن عن طريق تطورها باستخدام التدريب العلمي الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

الفصل الثاني كرة

القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال. وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

1-تاريخ كرة القدم في العالم

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الاولى في العالم ولذلك يتنازع الكثيرون عن اسبقية ممارسة اللعبة في بلدانهم وعن تاريخ كرة القدم يشير (سالم، مختار، الصفحات 11-12) ان عدة شعوب تدعي السبق التاريخي في ممارسة كرة القدم فالمصريين يؤكدون انهم اول من مارس اللعبة في عهد الفراعنة والصينيون واثقون انهم لعبوا الكرة قبل غيرهم وأطلقوا عليها اسم هوانغ تي اما اليابانيين فقد عرفوها منذ اكثر من 14 قرن وان كرة القدم كانت تسمى كيماري اما الرومان فهم مارسوا كرة القدم قبل الميلاد وأسماها هارباستوم من جهة اخرى اليونانيون والإغريق مارسوا كرة القدم في القرن الخامس قبل الميلاد وأسماها اسبيس كيروس ومع التسليما بكل الحقائق التاريخية إلا ان الحقيقة الدامغة ان بديعة كرة القدم كانت في إنجلترا عند تعرضها للغزو الدانمركي من 1016 الى 1042 بعد انتهاء معركة دامية تفوق فيها الانجليز عن الدانمرك وقطعوا راس قائدهم وداسوه وركلوه بأرجلهم حتى صار تقليدا قوميا.

1-1التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

يشير (الخولي، امين، صفحة 4) ان كرة القدم مرة بتطورات عبر التاريخ منها

في 2500 قبل الميلاد استعمل المصريون الكرة في اللعب

في 550 قبل الميلاد تطورت اللعبة في الصين ووضعوا لها مواقف دفاعية وهجومية

في 1490 م ظهور اللعبة في ايطاليا

في 1822 م قام ويليام اليس الفصل بين كرة القدم و الرجبي

في 1862 م صدور اول كتاب عن كرة القدم ل ادوارد ترينج

في 1863 م تكون الاتحاد الانجليزي لكرة القدم

في 1871 م اقامة اول بطولة لكرة القدم وهي كاس انجلترا لكرة القدم تحت اسم كاس التحدي لاتحاد الكرة

في 1891 م استعمال شبك المرمى لأول مرة وكذا ادخال ضربة الجزاء

في 1904 م تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم

في 1928 م الموافقة على اقامة بطولة كاس العالم وكان صاحبها الفكرة جون ريميه و هنري ديبلوني

في 1930 م اقامة اول بطولة كاس العالم في الارجواي وفازت بها الارجواي

في 1958 م ظهور طريقة اللعب 424 البرازيلية

1-2 تاريخ كرة القدم في بعض الدول العربية

حسب (صالح الوحش، مفتي ابراهيم، الصفحات 12-13-14) ان لدول العربية لم تبدأ ممارسة كرة القدم دفعة واحدة بل كان ذلك عبر فترات مختلفة من الزمن

المغرب تأسس الاتحاد عام 1855 وانظم الى الاتحاد الدولي عام 1956 بدأت بطولة الدوري و كاس العرش المغربي عام 1957 اكبر ملعب هو ملعب الدار البيضاء ويتسع ل 70 الف متفرج اشهر الاندية الجيش الملكي المغرب الفاسي القنيطري

تونس تأسس الاتحاد التونسي عام 1956 و انظم الى الاتحاد الدولي عام 1960 بدا الدوري عام 1956 كاس الجمهورية 1957 اكبر ملعب هو ملعب الاولمبياد ويتسع ل 50 الف متفرج اشهر الاندية الترجي النجم الساحلي الملعب التونسي الامارات تأسس الاتحاد عام 1971 وانظم الى الاتحاد الدولي عام 1972 بدأت بطولة الدوري عام 1973 وكأس سمو رئيس الامارات عام 1975 كبر ملعب هو ملعب هو ملعب زايد ويتسع ل 60 الف متفرج اشهر الاندية النصر الوصل الشارقة العين

السعودية تأسس الاتحاد السعودي عام 1959 و انظم الى الاتحاد الدولي في نفس العام بدا الدوري عام 1960 وكأس جلالة الملك 1962 أكبر ملعب هو ملعب الملك فهد بن عبد العزيز ويتسع ل 100 الف متفرج اشهر الاندية الوحدة الشباب القادسية

العراق تأسس الاتحاد العراقي عام 1948 و انظم الى الاتحاد الدولي عام 1951 بدا الدوري عام 1973 و كأس رئيس الجمهورية 1975 أكبر ملعب هو ملعب الشعب ويتسع ل 50 الف متفرج اشهر الاندية الزوراء الجيش الصناعة

مصر تأسس الاتحاد المصري عام 1921 و انظم الى الاتحاد الدولي عام 1923 بدا الدوري عام 1948 البحرين تأسس الاتحاد البحريني عام 1951 و انظم الى الاتحاد الدولي عام 1966 بدا الدوري عام 1957 والكأس عام 1958 أكبر ملعب هو ملعب مدينة عيسى ويتسع ل 15 الف متفرج اشهر الاندية المحرق الوحدة البحرين

1-3 تاريخ كرة القدم في الجزائر

يشير (مروش، علي، 1994، الصفحات 6-7) في القرن العشرين دخلت كرة القدم الى الميدان الرياضي الجزائري و ظهر اول فريق جزائري داخل جمعية الشيخ عمار بن محمود علي رايس في عام 1895 إلا انه ينبغي الإشارة الى ان الهدف من الرياضة الجزائرية بصفة خاصة كان سياسي حيث النصر الذي تحققه الاندية الجزائرية على فرق المستعمر يعتبر نصر على العدو وبعد الاستقلال أنشئت الفدرالية الجزائرية لكرة القدم في 21-10-1962 ونظمت اول بطولة جزائرية لكرة القدم عام 1962-1963 وفاز بها الاتحاد الرياضي الاسلامي للجزائر ونظمت كأس الجمهورية عام 1963 وفاز بها وفاق سطيف أكبر ملعب هو ملعب 05 جويلية ويتسع ل 70 الف متفرج اشهر الاندية اتحاد العاصمة وفاق سطيف اتحاد قسنطينة وقد عرفت كرة القدم الجزائرية اصلاحات كبيرة منذ 1977.

2- أهم النتائج التي حققتها الأندية الجزائرية

2-1 على المستوى العربي

1997 فوز مولودية وهران بكاس الكؤوس العربية (مصر)

1998 فوز مولودية وهران بكاس الكؤوس العربية (لبنان)

1998 فوز وداد تلمسان بكاس العربية للأندية البطلة (السعودية)

1999 فوز مولودية وهران بالكأس العربية الممتازة (سوريا)

2-2 على المستوى الافريقي

1976 فوز مولودية الجزائر بكاس الافريقية للأندية البطلة

1981 فوز شبيبة القبائل بكاس الافريقية للأندية البطلة

1988 فوز وفاق سطيف بكاس الافريقية للأندية البطلة

1990 فوز شبيبة القبائل بكاس الافريقية للأندية البطلة

1995 فوز شبيبة القبائل بكاس الكؤوس الافريقية

2014 فوز وفاق سطيف بكاس رابطة ابطال افريقيا

2-3 أهم النتائج التي حققها المنتخب الجزائري

1975 فوز الجزائر بالميدالية الذهبية في العاب البحر الابيض المتوسط

1982 مشاركة الجزائر في نهائيات كاس العالم في اسبانيا

1986 مشاركة الجزائر في نهائيات كاس العالم في المكسيك

1990 فوز الجزائر بكاس إفريقيا

2010 مشاركة الجزائر في نهائيات كاس العالم في جنوب إفريقيا

2014 مشاركة الجزائر في نهائيات كاس العالم في البرازيل

3-تعريف المهارة

يقول (محبوب، وجيه، 1987، صفحة 56) ان المهارة هي الحركة التي تعطي المشاهد الانطباع عن نوعية اللعبة و نوعية أدائها وكذلك تبين للمشاهد على ان اداء الحركة بسيط

هي سلوك معين للفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الاداء (thomas, 1987, p. 304)

3-1تعريف المهارات الأساسية لكرة القدم

كرة القدم كأى لعبة لها مهارات اساسية ويتوقف نجاح اي فريق على مدى اتقان افراده للمهارات الاساسية للعبة ان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع ان يؤدي كل فرد من افراده ضربات الكرة باختلاف انواعها بخفة و رشاقة ويعرف (العدوي، اشرف جابر، 1996، صفحة 7) ان المهارات الاساسية لكرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي في اطار كرة القدم سواء كانت بالكرة او بدون كرة

3-2أقسام المهارات في كرة القدم

يشير (العدوي، اشرف جابر، 1996، صفحة 7) ان المهارات في كرة القدم مقسمة الى قسمين هما

المهارات باستخدام الكرة

المهارات دون استخدام الكرة

3-3المهارات بدون كرة

3-3-1الجري و تغيير الاتجاه

يمتاز لاعب كرة القدم بالجري دائما اثناء المباراة بدون كرة يعدو بأقصى سرعة لمسافات تصل الى 30 م حتى يمكنه الوصول الى الكرة قبل الخصم في محاولة للاستحواذ على الكرة ويمتاز جري اللاعب بتغييره لسرعته كثيرا اثناء الجري و تغيير الاتجاه وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب و حسب ما يذهب إليه (مختار، حنفي، صفحة 74) الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المبارات لايزيد عن دقيقتين هذا

يعني انه يبقي 68 دقيقة بدون كرة يجري في كل الاتجاهات فنلاحظ ان عمل اللاعب بدون كرة اكبر منه بالكرة.

3-3-2 الوثب

أصبح ضرب الوثب من بين المتطلبات التي يحتاجها لاعب كرة القدم ويعتبر عامل مهم كمهارة مؤثر في نتائج المباريات ويتطلب ذلك من اللاعب مقدرة على اداء هذه المهارة و هنالك نقاط مهمة منها اختيار التوقيت المناسب للوثب ومن الواضح ان اللاعب الذي يثب الى اعلى ارتفاع بعد الاقتراب اليه جريا افضل من الوثب من الثبات اضافة الى ذلك القدرة على الوثب العالي للاعب تجعله يثب قبل خصمه وبذلك يمنعه من الوثب او يعيقه.

3-3-3 الخداع والتمويه

أهم ما يمتاز به لاعب كرة القدم هو القدرة على الخداع وهو فن التخلص من الخصم بالجدع والرجلين ويقوم بهذا لاعبو الهجوم و الدفاع فالخداع يتيح للاعب تفوق على اللاعب الخصم و احتفاظه بالكرة و بذلك يجب على اللاعب ان تكون حركته غير واضحة للاعب المنافس ويضيف حنفي محمود مختار ان اهم ما يمتاز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على اداء حركات الخداع بالجدع والرجلين وهنا تظهر رشاقة وخفة اللاعب في التعامل مع متغيرات اللعب من اجل ايجاد مواقف جديدة لحل المشكلة المتواجد بها.

3-4-3 المهارات الأساسية باستخدام الكرة

3-4-1 ضرب الكرة بالقدم

يشير (أحسن عبد لجواد، 1988، صفحة 38) ان ضرب الكرة بالقدم هي الحركة التي تميز كرة القدم على غيرها من الرياضات و ضرب الكرة بالقدم لها مهمتان اولهما التمرير وثانيهما التصويب وهنالك انواع عديدة من ضربات الكرة منهما ما هو اعتيادي وما هو غير اعتيادي

3-4-2 الضربات الاعتيادية

3-4-2-1 بوجه القدم الامامي

حسب ما اشار (عبدو، حسن السيد ابو، 2002، صفحة 46) تعد من اكثر الضربات انتشارا خاصة في التصويب على المرمى لما تمتاز به من قوة و مدى بعيد يستعملها اللاعبون دون استثناء بما فيهم حراس المرمى وتستخدم اثناء التمرير القصير والطويل وفي التصويب على المرمى و وجه القدم الامامي هو المنطقة التي تبدأ من بداية الاصابع حتى مفصل القدم

3-4-2-2 بوجه القدم الداخلي

وجه القدم الداخلي هو المنطقة المحصورة بين مفصل القدم الخارجي والابهام وهذا النوع من الضربات بعيد المدى كما يستخدم في التسديد على المرمى و كذلك في الركلات الركنية و الضربات الحرة المباشرة ويجب على اللاعب ان يجيدها.

3-4-2-3 بوجه القدم الخارجي

وجه القدم الخارجي هو المنطقة المحصورة بين مفصل القدم الخارجي ومنطقة الاصبعين الصغيرين و تستخدم في التمريرات البينية الطويلة و التصويب لأنها غالبا ما تخرج لولبية مما يساعد على عدم وقوعها في حوزة الخصم و يمكن استغلالها في الضربات الركنية كما يصعب على الحارس الامساك بها بسبب انحرافها اثناء سيرها.

3-4-2-4 بباطن القدم

هي من بين اكثر الضربات دقة نتيجة لسهولة التحكم في مسار الكرة تستخدم بكثرة في التمريرات القصيرة و المتوسطة

3-4-3 الضربات الغير اعتيادية

3-4-3-1 ضرب الكرة بسن القدم

تؤدي باستخدام سن القدم و يلجا اللاعب الى هذا النوع من الضربات اذا لم يتمكن من استخدام اي نوع من الضربات الشائعة و تكتسب هذه الضربة صفة المباغته اذا استخدمت في التسديد على المرمى

3-4-3-2 ضرب الكرة بكعب القدم

تؤدي باستخدام بكعب القدم و يلجا اللاعب الى هذا النوع من الضربات نادرا وتستعمل احيانا لخداع الخصم وذلك بتمرير الكرة خلفا

3-4-3-3 ضرب الكرة بالركبة او اعلى الفخذ

تؤدي باستخدام الركبة او اعلى الفخذ و تستخدم في حالة وصول الكرة في مستوى بعيد عن متناول القدم او الراس للإشارة ان ضرب الكرة بالركبة او اعلى الفخذ غير اساسي في تكنيك اللعب

3-4-3-4 ضرب الكرة أسفل الحذاء

تؤدي باستخدام اسفل الحذاء (نعل القدم) لتمرير الكرة الى زميل قريب غير مراقب و يلجا اللاعب الى هذا النوع من الضربات اذا لم يتمكن من استخدام اي نوع من الضربات الشائعة و تعتبر من التمريرات القصيرة المدى

3-5 ضرب الكرة بالرأس

يشير (أحسن عبد لجواد، 1988، صفحة 65) ضرب الكرة بالرأس من المهارات الاساسية التي يجب على اللاعب ان يجيدها لأنها من متطلبات اللعب الحديث سوء كان مدافع او مهاجم وتعود صعوبة هذا المبدأ الى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج الى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الحركة باتزان ومرونة وتضهر اهمية ضرب الكرة بالرأس فيما يلي :

التصويب

التمرير الى الزميل

الدفاع عن المرمى

وينقسم ضرب الكرة بالرأس الى

ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض

وينقسم الى

ضرب الكرة بالرأس من الثبات

في هذه المرحلة يجب على اللاعب الارتكاز على الارض لتوفر له قاعدة ارتكاز قوية تحفظ توازنه و لوضعية
انسب الوقوف مع فتح الرجلين احدى القدمين اماما و الاخرة خلفا ليعطي هذا مدى اوسع لحركة الجذع
ينتج عنه قوة الضربة

ضرب الكرة بالرأس من الحركة

في هذه المرحلة يكون اللاعب مندفع من المشي او الجري و ينتج عنه قوة الضربة

ضرب الكرة واللاعب في الهواء

وينقسم الى

ضرب الكرة مع الوثب عاليا

تؤدي في حالة وصول الكرة عالية الى اللاعب فوق مستوى الراس لهذا يضطر اللاعب الى الوثب عاليا
لضربها وللوثب عليه عمل حركة بالذراعين مع القفز وبقاء الرجلين الى الخلف وهذا يساعد في تقوس
الجسم الى الخلف

ضرب الكرة مع الطيران خلفها

تؤدي في حالة وصول الكرة عالية وبعيدة قليلا عن اللاعب و لكن ان قام بالطيران خلفها فسيلحق بها

3- 6 السيطرة على الكرة

حسب ما اشار (موفق المولي، 1990، صفحة 107) هو اخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و جعلها بعيدة عن متناول الخصم و السيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات و المستويات سواء كانت الكرات ارضية او منخفضة الارتفاع او مرتفعة ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة الى ثلاثة اقسام:

3-6-1 استلام الكرة

وهو عبارة عن اخضاع كل كرة تأتي للاعب من مستوى الارض حتى مستوى الركبة و ذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في استلام الكرة وسحبه بمجرد ملامسته للكرة الاجزاء المستخدمة في الاستلام هي

3-6-1-1 استلام الكرة بوجه القدم الامامي

يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي تكون تحت مستوى الركبة

3-6-1-2 استلام الكرة بباطن القدم

يستخدم باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضمانا من الطرق الاخرة و ذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في الاستلام

3-6-1-2 استلام الكرة بخارج القدم

يستعمل خارج القدم لاستلام الكرات الارضية الاتية من اتجاه جانبي

3-7-7 كتم الكرة

وهو عبارة عن اخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الارض كعامل مساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليها

3-7-1 بأسفل القدم

في هذه الحالة يقوم اللاعب بتعريض اسفل القدم الى الكرة بعد ارتطامها بالأرض ومن مزايا كتم الكرة بأسفل القدم التحكم الجيد في الكرة

3-7-2 بوجه القدم الخارجي

يلجأ اللاعب الى هذا اذا كان في مكان لا يمكنه فيه مواجهة الكرة لوجود منافس بجانبه وتؤدي باستخدام وجه القدم الخارجي

3-7-3 بباطن القدم

في هذه الحالة يقوم اللاعب بتعريض باطن القدم الى الكرة ومن مزايا كتم الكرة بباطن القدم القدرة على التحكم الجيد في الكرة

3-7-4 القصة

يلجأ الى هذا اللاعب عندما لا يتمكن من كتمها بالطرق الاخرى وهذا يتطلب من اللاعب ان يكون ذا مستوى عالي من الناحية الفنية

3-7-5 بالبطن

تستخدم منطقة اسفل الضلوع لإخضاع الكرة بعد ارتدادها من الارض في ارتفاع متوسط و غالبا ما تستعمل في الجو الممطر

3-8 امتصاص الكرة

امتصاص الكرة هو عبارة عن اخضاع كل كرة تأتي للاعب عالية او هابطة تحت سيطرة اللاعب وذلك عن طريق امتصاص سرعتها بالجزء المستخدم في عملية الامتصاص

3-8-1 بوجه القدم الامامي

يلجأ اللاعب الى استعمال هذه الطريقة في حالة اللعب في ارضية صلبة او اذا اراد السيطرة على الكرة بسرعة.

3-8-2 بباطن القدم

يستعمل باطن القدم لامتصاص الكرات الآتية من ارتفاع فوق مستوى الركبة

3-8-3 بالصدر

يستخدم للسيطرة على الكرات الآتية في مستوى ارتفاع الصدر وهذه الطريقة شائعة الاستعمال في الملاعب نظرا الى كبر المساحة المستعملة مما يسهل على اللاعب التحكم في الكرة

3-8-4 بالرأس

هذه الطريقة من اصعب الطرق للسيطرة على الكرة ويتطلب ذلك من اللاعب مستوى عالي من المهارة

3-8-5 بالفخذ

يستخدم الفخذ للسيطرة على الكرة في الحالات التي لا يتمكن اللاعب من استعمال القدم

3-9 المراوغة

هي فن التخلص من الخصم مع الاحتفاظ بالكرة ويرى (عبدو، حسن السيد ابو، 2002، صفحة 177) ان المراوغة هي من اصعب المهارات في كرة القدم لذلك يجب على اللاعب ان يجيدها ولكي يحقق ذلك يجب ان يتمتع اللاعب بقدرات بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة وتنقسم الى:

المراوغة من الامام

المراوغة من الجانب

المراوغة من الخلف

3-10 المهاجمة

وهي محاولة اخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها او قطعها قبل وصولها اليه سواء عن طريق قطع التمريرات او التصويبات او باقاف الكرة بين قدمي الخصم ثم الاستحواذ عليها وهناك صفات يجب على اللاعب المهاجم التحلي بها ومنها التوقيت السليم والرشاقة والتوازن وكذا سرعة الانتباه اضافة الى الجرأة

ويرى (عبدو، حسن السيد ابو، 2002، صفحة 177) ان المهاجمة تعتبر من اسلحة الدفاع المهمة لانها احد اسباب الفوز وتنقسم الى:

مهاجمة من الامام

مهاجمة من الخلف

مهاجمة من الجانب

11-3 رمية التماس

يشير (أحسن عبد لجواد، 1988، صفحة 88) ان رمية التماس تعتبر من المهارات الاساسية التي يجب ان يجيدها اللاعب للعمل على نجاح خطة فريقه في اللعب و يجب ان تؤدي و القدمان موضوعتان على خط التماس ويستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس ويمكن ان ترمى الى اي اتجاه من النقطة التي خرجت فيها الكرة عن الخط.

12-3 مهارات حارس المرمى

لحارس المرمى دور خاص فهو المدافع عن مرمى الفريق و هو الوحيد الذي يسمح له القانون باستخدام يديه او صدها داخل منطقة الجزاء و نشاط الحارس لا يتوقف عن منطقة مرماه بل ان دفاعه عن مرماه يتطلب احيانا الخروج من هذه المنطقة وحسب (جليل، خليل، 1988) هذه المهارات هي

امسك الكرة سوء في الارض او الهواء

تمرير الكرة باليد

ابعاد الكرة

الارتقاء على الكرة

سد الزاوية

4مراكز اللعب

بالرغم ان كرة القدم الحديثة تتطلب مشاركة جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع خلال المباراة إلا انه يجب ان يكون هنالك تنظيم وتنسيق بين مهامهم وحسب

مراكز اللعب هي

لاعبو خط الدفاع

ويتكونون من

ظهير الجنب (الظهير الايمن و الايسر)

ان المهمة الاولى لظهير الجنب سواء الظهير الايمن او الايسر هو الدفاع امام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الاجنحة اساسا و يجب ان يتميز بالجرأة وعدم التخاذل

ظهير الوسط

وهو اللاعب الذي موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا امام قلب هجوم الفريق المضاد (راس الحرية)

الظهير الحر

ظهر هذا المركز منذ فترة قصيرة قياسا بتاريخ كرة القدم وله اسماء مختلفة و المكان الذي يشغله خلف ظهير الوسط وظهيري الجنب و يجب ان يمتاز بالمهارات العالية اضافة الى طول القامة

لاعبو خط الوسط

ويتكون من

لاعب خط الوسط صانع الألعاب

هو اللاعب الذي يبدأ الهجمة غالبا ويمتاز بالمهارات العالية والدقة في التصويب اضافة الى القدرة على اخذ
الاماكن التي تمكنه من النجاح كما تكمن اجادته للمهام الدفاعية الدور الاساسي الذي يلعبه اذ يبدأ من
موقفه الدفاعي في صنع الهجمات

لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي

هو اللاعب الذي يكلف بالدفاع ويكلف غالبا بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب الهجوم الفريق
المنافس راس حرية ثاني ويمتاز بالأداء القوي اضافة الى ارتفاع لياقته البدنية

لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي

يلعب هذا اللاعب في الظروف العادية خلف قلب الهجوم وهو الذي يقوم بدوره الهجومي اضافة الى دوره
الدفاعي الفعال

لاعبو خط الهجوم

ويتكون من

الجناحان

تعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة اساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتلهم امام المرمى
ويجب ان يتميز بالسرعة و المراوغة بمستوى عالي اضافة الى دقة التمريرات العرضية

قلب الهجوم (راس الحرية)

هو اللاعب الذي مهمته التهديد و يمتاز بالمقدرة على خلق فرص التهديد و استغلالها استغلال مفيد
اضافا الى اتقان المراوغة و التصويب

5أهمية الاعداد المهاري

ان تعليم المهارات الاساسية عبارة عن عملية تدريبية مستمرة قد تصل الى بضعة سنوات و هذه العملية
تبقى عند المدرب و كفاءة اللاعب لذا وجب على المدرب المرور بثلاثة مراحل اساسية

5-1 مراحل الاعداد المهاري

مرحلة بناء الشكل الاولي لأداء المهارة الاساسية

هذه المرحلة تعتمد اساسا على سلامة الشرح و مشاهدة الافلام التعليمية او الصور او النماذج المختلفة

مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة

هذه المرحلة تركز على خلو الاداء من الاخطاء مع العمل على التقدم بالأداء المهاري ولها مساران هما تنمية المهارة بواسطة التمرينات و تنمية المهارة بالمنافسة

مرحلة الوصول الى الية اداء المهارة

ان هدف هذه المرحلة هو الوصول باللاعب الى اداء المهارة بصفة الية و يتم هذا عبر التكرار الدائم و المتكرر للمهارة

6 صفات لاعب كرة القدم

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة تساعده على الاداء الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص او هي الفنية والخططية والبدنية و النفسية

7 مميزات كرة القدم الحديثة

- ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للاعبين
- ارتفاع مستوى الاداء المهاري و هذا مرتبط باللياقة البدنية
- اللعب المباشر السريع و السرعة في نقل الكرة
- جري اللاعبين باستمرار لتغيير اماكنهم وذلك يعمل على خلخلة دفاع الخصم ويولد نقاط فراغات يمكن من خلالها الوصول الى الهدف
- صعوبة الاستحواذ على الكرة

خاتمة

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الفصل الثالث

المراقبة

تمهيد:

المراهقة فترة يمر بها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة وتنتهي بابتداء مرحلة الرشد، وتحديد العمر من 12 سنة الى 20 سنة تقريبا فالمراهقة قد تكون فترة طويلة او قصيرة تختلف باختلاف الأسرة والمجتمع والمستوى الاقتصادي و الحضاري ، فمثلا في المجتمعات البدائية تكون فترات المراهقة قصيرة حيث يتقدم الطفل بسرعة في حين تطول في المجتمعات الغربية الحديثة. فالمراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة المتأخرة الى مرحلة الرشد ولهذا تعد مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، و هي المرحلة التي يمر بها المراهق بتطورات جسدية و نفسية و جنسية و عقلية كما أنها مرحلة متعددة الجوانب وقد وصفها (ستانلي هول، 1995) و (كيرت ليفين) بأنها فترة عاصفة ومحنة مليئة بالمشكلات بل هي بداية ظهور المشكلات في حيات الفرد. المراهقة تكون نتيجة عوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر النقص و مشكلات التوافق بحيث يؤثر ذلك في سلوك المراهقة من حيث :

- اضطراب السلوك الانفعالية المشاكسة السلوك المضاد للمجتمع- (هيرلوك، ايزابيل)

1تعريف المراهقة

لغة

ومعناها التدرج نحو النضج بجميع مراحلہ ADOLESCERE مشتقة من الفعل اللاتيني

وفي اللغة العربية كلمة المراهقة معناها الدنو والاقتراب .

اصطلاحا

نقلا عن (أوسيل، 1955) المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيه التحول للوضع السيكولوجي للفرد من مرحلة البلوغ ثم النضج ثم الرجولة .

ويعرفها (زهران، حامد، 1999) بأنها إحدى حلقات النمو التي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر في الحلقات التالية

أو هي فترة عاصفة ومحنة مليئة بالمشكلات بل هي بداية ظهور المشكلات في حياة الفرد (كيرت ليفين)

(مخيمر، صلاح، 1969) ان المراهقة هي محاولة الانسلاخ من الطفولة الى الرشد

اما (هول، 1956) فقد ذهب الى ان المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة

ويعرفها (صالح، احمد زكي، 1972، صفحة 93) بانها مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية مرحلة الرشد

ويعرفها ايضا الدكتور (عيساوي، عبد الرحمن، 1992) انها احد مراحل النمو الانساني تبدأ من بداية البلوغ وتنتهي بالوصول الى النضج اي اكتمال وظائف اعضاء الانسان الجسمية والعقلية يشير د (رابح، تركي، 1989) كلمة تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا .

1-1 التعريف البيولوجي للمراهقة

حسب د (شريم، رغدة، 2009، صفحة 23) المراهقة هي التغيرات البيولوجية و الجسدية للبلوغ التي تحول الأطفال الى راشدين ناضجين جنسيا ،وهذه التغيرات تحدث الى كافة المراهقين بغض النظر الى الثقافة التي ينتمون اليها وتحدث هذه التغيرات نتيجة الافرازات الهرمونية التي تحدث الفروق الجسدية بين الذكور والإناث في الطول والوزن وجهازي الانجاب لدى الجنسين.

2 أنماط المراهقة

يرى (اسماعيل، محمد عماد، 1982، صفحة 130) بان هنالك اربعة انماط للمراهقة وهي

1-2 المراهقة المكيفة :

وهي المراهقة الهادئة التي تميل الى الاستقرار العاطفي وتمتاز بالخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية ويكون المراهق فيها متفتح مع الاخرين.

2-2 المراهقة المتمردة:

وهو التمرد على السلطة الابوية وهنا يظهر السلوك العدواني كالسب والشجار مع افراد مجتمعه وفيه يتحلى الفرد بالصفات اللا أخلاقية .

3-2 المراهقة المنطوية :

في هذه المرحلة يميل المراهق الى العزلة والشعور بالنقص حيث يتامل ذاته ومشكلاته وتمتاز ايضا بعدم التوافق الاجتماعي فيكثر من احلام اليقظة وهي معاكسة للمراهقة المكيفة

2-4 المراهقة الجانحة :

يمتاز فيها المراهق بالانحلال الخلقى والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الاخرين

3 خصائص المراهقة

تمتاز المراهقة بالنمو المستمر نحو النضج في كافة جوانب الشخصية و التقدم نحو كل من النضج الجسمي و الجنسي الانفعالي العقلي و اكتساب المعايير السلوكية و الاجتماعية و تحمل المسؤولية و تكوين علاقات اجتماعية جديدة واتحاد القرار و تحدثت (هيرلوك)

عن أن المراهقة أهما نتيجة عوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر النقص و مشكلات التوافق بحيث يؤثر ذلك في سلوك المراهقة من حيث

اضطراب السلوك:

مثل نقص التركيز التغلب السلوكي قصور النشاط العقلي

الانفعالية :

مثل الحساسية النفسية الانفجارات العاطفية

المشاكسة :

في ايطار الأسرة حيث يكون الفرد مشاكس و متسلط داخل الأسرة

السلوك المضاد للمجتمع:

ومنها حب التغير ومعارضة النصح ومغايرة المعايير الاجتماعية

الوحدة :

مثل الشعور بالإهمال و الرفض من قبل الرفاق

4 أقسام المراهقة:

أشار برسنسلي 1980 الى ان علماء النفس قد اختلفوا تحديد بداية ونهاية المراهقة فقد بين كند لبانها تبدأ عند الذكور من 11 -15 سنة وعند الاناث 10-14 اما (راتب، اسامة كامل، 1998) نقلا عن ميشل فقد اوضح ان المراهقة تمتد في مرحلة عمرية امدها 6 سنوات.

4-1 المبكرة :

يشير د (بھادر، سعدية محمد، 1986) ان فترة المراهقة المبكرة تمتد ما بين 12-13-14 حيث يمر الطفل بتغيرات مهمة ففي هذه المرحلة يتأرجح المراهق بين رغبته في العمل كراشد وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفيلي وتبدأ مرحلة جديدة في الظهور وهي ظهور المظاهر الجسمية الفسيولوجية العقلية الانفعالية الاجتماعية .

4-2 المتوسطة:

في هذه المرحلة مرحلة المراهقة المتوسطة اتناولها بشرح اكثر لأنها تخص المرحلة العمرية الخاصة بمذكرتي يشير (الريماوي، محمد عودة، 2003) الى ان مرحلة المراهقة المتوسطة تبدأ من 15-16-17 و تقابله من الدراسة مرحلة الثانوية وتمتاز بالنضج.

خصائص النمو في هذه المرحلة

النمو الجسمي

يشير (نور، 2004، صفحة 119) ان النمو الجسمي في هذه المرحلة يشتمل على التغيرات في الوزن و الطول و العرض ونمو العضلات وللوراثة دورها في النمو الجسمي و تمتاز مظاهر هذا النمو في

استمرار نمو القلب و الشرايين

حدوث تغيرات في المعدة

زيادة الطول و الوزن

وحسب (سريه، عصام نور) فان المسؤول عن ظاهرت النمو السريع في هذه المرحلة هو زيادة افراز الغدد النخامية التي تقوم بدور العامل المساعد المؤدي الى النمو بالإضافة الى دورها المنظم للغدد الاخرى الادرينالين والجنسية والدرقية التي تحدد نمو الانسجة.

النمو الفسيولوجي

يشير (فهيمى، مصطفى، 1975، صفحة 252) تمتاز بالتقدم نحو النضج ويتضمن الخصائص الجنسية الاولية بتكامل الجهاز التناسلي و ظهور الخصائص الجنسية ومن مظاهر هذه المرحلة -قلة ساعات النوم ويثبت عند 8 ساعات ليلا

زيادة شهية الأكل

ارتفاع ضغط الدم وانخفاض معدل النبض

النمو الحركي

يمتاز ب

اتفاق الحركة والمهارة الحركية

زيادة النشاط و القوة

توافق في حركة المرافق و إتقان الحركة

تزداد سرعة رد الفعل بين المؤثر و الاستجابة

النمو العقلي

يرى (بهارد، سعديّة علي، 1980، صفحة 359) يتميز النمو العقلي بان يصبح المراهق قادر على التمييز والتوافق مع بيئته ومع ذاته

النمو الانفعالي

يذهب (حداد، توفيق، 1973، صفحة 106) نجد لدى المراهقين تغيرات جسمية واضحة وهذا ما يعمل على اثاره انفعاله وهذه المظاهر تتجلى في

الحساسية المفرطة: وهي تآثر المراهق لآتفه الاسباب امام عزله على الناس

الصراع النفسي: ويتجلى في التناقض

كثرة احلام اليقظة: وفيها نجد اشباع للأحلام غير محققة

مظاهر الياس والكآبة: ويكون هذا نتيجة الاحباط بعدم تحقيق الأحلام

النمو الاجتماعي

يرى (غالب، مصطفى، صفحة 197) يمتاز بسعي المراهق نحو تحقيق كيانه الاجتماعي ويصبح ذا مكانة وسط محيطه لأنه يتطلع الى اكتشاف علاقات جديدة واتجاهات مختلفة تصنع منه رجلا ، و من مظاهر النمو الاجتماعي حسب (الريماوي، محمد عودة، 2003)

-زيادة الرغبة في تأكيد الذات

-الشعور بالمسؤولية

-الميل إلى مساعدة الآخرين وفعل الخير

-الاهتمام باختيار الأصدقاء و الميل إلى الانضمام إلى جماعات مختلطة

-زيادة الولاء إلى جماعة الأصدقاء

-السعي إلى مزيد من الاستقلالية الاجتماعية و الاقتصادية

-الرغبة من التحرر من سلطة الوالدين

-الميل إلى الزعامة الاجتماعية والرياضية

-زيادة الوعي الاجتماعي

النمو الجنسي

يتجه نحو النضج وتزداد الانفعالات الجنسية ويتجه نحو الجنس الآخر الإكثار من المشاهدات الجنسية والتعرض لها مثل المحادثة الكتابات الصور ويتجه من مرحلة الجنسية المثلية إلى الجنسية الغيرية وفي النهاية يكون المراهق قد وصل إلى مرحلة النضج الجنسي

ويتأثر النمو الجنسي بعدة عوامل منها ما يتعلق بشخصية المراهق ونوع مجتمعه و دينه وحالته الثقافية

النمو الديني

حسب (الريماوي، محمد عودة، 2003، صفحة 266) نقلا عن سانتروك و بالوتيزيان 1997 ان القضايا الدينية هامة جدا للمراهقين ويعتقد ياتس 1998 ان مرحلة المراهقة مفصل أساسي في النمو الديني للفرد فيعتبر الدين في هذه المرحلة قوة دافعة ويتناول كل نواحي الحيات الشخصية للمراهق وقد نلاحظ الشك لدى المراهقين الذي قد يصل إلى الإلحاد ولاشك أن التنشئة الاجتماعية لها دور مهم للمراهق التي تساهم في تحديد الاتجاه الديني للمراهق.

النمو الأخلاقي

مع وصول المراهق إلى هذه المرحلة فانه قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح وتحمل المسؤولية والصدق وتزداد هذه المفاهيم عمق مع التقدم في العمر.

3-4 مرحلة المراهقة المتأخرة

حسب (زهران، حامد عبد السلام، 1977، صفحة 235) وهي في سن 18 الى 21 سنة ويقابلها في التعليم مرحلة التعليم العالي وتعتبر مرحلة حاسمة لان فيها يتم اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج او العزوف عنه ويتجه الفرد فيها الى الثبات العقلي ويصل الى مرحلة النضج .

5مشاكل المراهقة

المراهقة مرحلة حرجة بالنسبة إلى حياة الإنسان ففيها تحدث التغيرات الفسيولوجية و الانفعالية و تنقل الفرد من حياة الطفولة إلى حياة الرشد ومع هذا التغير تظهر الحاجة إلى التكيف مع البيئة الجديدة مما يتطلب النظر في الأساليب التي اتبعها المراهق في مرحلة الطفولة و يحل بدلها نماذج من السلوك والتفكير يتفق و حياة الراشد. وتواجه مسؤولية الحياة الجديدة له

العوامل المؤدية إلى ظهور المشكلات في هذه المرحلة:

يشير د (الريماوي، محمد عودة، 2003) ان هنالك العديد من الأسباب التي تجعل المراهق يواجه المشكلات ومنها

عدم الاستقلال المالي

يلاحظ في هذه المرحلة اعتماد المراهق على والديه خاصة في الجانب المالي ولم يحصل على الاستقلال المالي الذي يساعده في حل الكثير من المشكلات

الصراعات الداخلية

وهي التي تنشأ من انتقال المراهق من مرحلة الطفولة إلى المراهقة

الضغوطات الاجتماعية

المراهق في هذه المرحلة عليه أن يفكر لنفسه

الاختيارات و القرارات

على المراهق أن يتخذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبله

عدم الوضوح

الغموض الذي يسود الآباء و المدرسين حول حاجات المراهق وحدد بليز أسباب حدوث مشكلات المراهق بسبب الحالة الغامضة التي يعيشها كونه ليس طفل ولا راشد فغالبا يتورط في مشاكل مع الصغار أو الكبار و تظهر حساسية شديدة للمراهق اتجاه عيوبه.

5-1مشكلات المراهقين

المشكلات الاقتصادية

للمشكلات الاقتصادية دور هام في حياة المراهق ومن أكثر المشكلات الاقتصادية رغبة المراهق في الاستقلال المالي _ضعف الحالة المالية _عدم الاستقرار المالي للأسرة_قلق المراهق من عدم القدرة على إيجاد عمل خارجي لكسب المال

المشكلات الأسرية

للمراهق رغبة في الاستقلالية والاعتماد على الذات فالمراهق يود في هذه المرحلة التخلص من مراقبة الوالدين كي يعتمد على نفسه في اتخاذ قراراته وتمثل المشكلات في

عدم تفهم الآباء لحاجات المراهق

اختلاف آراء بين المراهق وأسرته

عدم توفر البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم المراهق بواجباته الدراسية

المشكلات المدرسية

تشير المشكلات المدرسية إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقات الطالب بمدرسته وزملائه وتكيفه معهم و تتمثل المشكلات في

التفكير في الحصول على درجات عليا

قلق الامتحانات

عدم القدرة على تنظيم الوقت

6 علاقة اللاعب المراهق بالرياضة

يتفق ريتشارد اولرمان 1983 مع فرويد ان اللعب والنشاط الرياضي يخفض التوتر والإحباط وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم امكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها كما يرى منيجتر 1994 ان اللعب و الرياضة من انواع الصراع الرمزي الذي يتركز اساسا على العدوانية التي يمكن التحكم فيها بفضل ممارسة الرياضة.

7 أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق

يذهب (الافهندي، محمد محمود، 1965، صفحة 444) الى ان لكرة القدم اهمية كبيرة لدى المراهقين لما لها من شهرة وإقبال كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا ما يدل على انها تلبي حاجات المراهق وتساعد على النمو ومن بين ايجابيات كرة القدم عند المراهق

-هي وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون والاحترام

-هي تقلل من السلوك العدواني والأناني وتدفع للعمل لصالح لجماعة

-تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من دوره داخل الفريق

-تساهم في توسيع العلاقات بين اعضاء الفريق

-تساعد على اكتساب مهارات جديدة

- تساعد على استغلال وقت الفراغ ايجابيا.

خلاصة

ان فترة المراهقة من أصعب المراحل في حياة الفرد فمنهم من يجتاز هذه المرحلة بسلام و منهم من يتعرض لمشكلات نفسية و اجتماعية و عاطفية ناتجة عن التغيرات الفيزيولوجية و السيكلوجية التي تصاحب هذه المرحلة ، كما يصبح المراهق في هذه المرحلة من العمر غامضا سريع التوتر و الاضطراب و قليل الصبر حيث يغضب و يثور لأتفه الأسباب ومنه يمكننا القول ان فترة المراهقة فترة حساسة بالنسبة لكل لاعب حيث يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والعقلي والنفسي اضافة الى ان هذه المرحلة تكون مغمورة بالمشاكل النفسية الناجمة عن التغيرات المورفولوجية فالرياضة التي تمتاز بالاحتكاك مثل كرة القدم يعتبرها اللاعب المراهق مجال لتفريغ مكبوتاته وضغوطاته المتراكمة من جراء المدرسة او الحياة اليومية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول الطرق

المنهجية للبحث

تمهيد:

ان البحوث العلمية مهم كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج الى منهجية للوصول الى اهم نتائج البحث و طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجة موضوع البحث الذي يحتاج الى الكثير من الدقة سواء كان في العملية التعليمية او التدريبية مع اعداد الخطوات الاجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية و بالتالي الوقوف على اهم الخطوات التي تجعلنا نختار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1المنهاج المستخدم

ان المنهج في البحث العلمي هو مسعى الباحثين في كل ميادين العلم فهو الطريقة لاكتساب المعارف القائمة على الاستدلال (النجس، مريس، 2004، صفحة 102) وقد استخدم الطالب الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي

1-1المنهج التجريبي

ان اختيار المنهج التجريبي في البحث العلمي يعتمد على طبيعة المشكلة التي تختلف باختلاف الهدف المراد الوصول له ويرى (محمد حسن العلاوي، 1999، صفحة 21) ان المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية اضافة الى اسهامه في تقييم البحث العمي ونظرا لطبيعة المشكلة والدراسة

التي نحن بصدد انجازها يتحتم علينا التعامل بأكثر دقة مع تفاصيل هذه الظاهرة لأن مميزات البحث التجريبي هو ضبط كل المتغيرات.

2مجتمع البحث

المجتمع الأصلي للبحث يتكون من 28 لاعب مقسمون الى عيتين هما

عينة تجريبية مكونة من 14 لاعب

عينة ضابطة مكونة من 14 لاعب

3عينة البحث

العينة من المحاور التي يستخدمها الباحث في بحثه و يرى (حسن احمد الشافعي، 1990، صفحة 35)

انه اختيار العينة يتوقف على تحديد وحدة العينة وكذلك تحديد حجم العينة وطريقة اختيارها

وفي موضوعي تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية لعدة عوامل

العامل الأول اختيار العينة من احياء متقاربة و هذا يعطي طابع ضبط الجانب الاجتماعي

العامل الثاني تجانس العينة

هذه معظم الأسباب التي جعلتني أختار العينة بشكل عشوائي حتى أتمكن من اجراء البحث والتحصل

على نتائج ذات دلالة و مصداقية

وهذا جدول يبين تقارب أفراد العينة التحريبية من حيث متغيرات السن والطول والوزن وعدد سنوات الخبرة

العينة	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
1	15	150	51	4
2	16	170	65	6
3	15	150	53	4
4	15	165	66	5
5	16	170	69	5
6	16	160	62	5
7	15	150	51	4
8	16	160	60	6
9	15	150	53	6
10	16	150	51	4
11	16	160	61	5
12	16	170	72	6
13	15	150	53	4
14	15	150	54	5

4,92	58,64	157,5	15,5	المتوسط الحسابي
0,79	7,03	8,18	0,51	الانحراف المعياري
0,62	49,42	66,91	0,25	التباين

جدول 1 يمثل بيانات أولية عن العينة التجريبية

العينة	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
1	15	150	65	4
2	16	165	65	5
3	16	170	68	5
4	15	160	51	3
5	14	150	54	5
6	13	160	56	3
7	15	170	67	5
8	15	150	52	4
9	13	160	58	3
10	14	160	62	5
11	13	150	55	3
12	15	170	65	4
13	16	150	55	6

5	70	170	16	14
4,28	60,21	159,64	14,71	المتوسط الحسابي
0,95	6,22	8,12	1,09	الانحراف المعياري
0,91	38,73	65,93	1,18	التباين

جدول 2 يمثل بيانات اولية عن العينة الضابطة

1-3 العينة التجريبية

عدد افراد العينة التجريبية 14 لاعب طبق عليهم البرنامج التدريبي (التدرّب في الملاعب المصغرة)

2-3 العينة الضابطة

عدد افراد العينة الضابطة 14 لاعب تدرّبوا بشكل عادي

الايام	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
09:00 11:00	تدريب						تدريب
17:30 19:00			تدريب	تدريب	تدريب		

جدول 3 لمواقيت التدريب الأسبوعية

4مجالات البحث

4-1المجال البشري

تمت التجربة على لاعبين وزعوا على مجموعتين تجريبية وضابطة

الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

السن: سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية اقل من (17) سنة.

4-2المجال المكاني

تمت اجراء الدراسة في ملعب 20 اوت بالمشرية ولاية النعامة المعشوشب اصطناعيا.

4-3المجال الزماني

تم اللقاء مع المشرف لتحديد عنوان المذكرة في شهر جانفي

تم اجراء الاختبارات القبلية للعينتين (التجريبية والضابطة) خلال شهر فيفري

تم اجراء الاختبارات البعدية للعينتين (التجريبية والضابطة) خلال شهر ماي

العمر التدريبي	الوزن	السن	الطول	
69	281	217	2205	العينة التجريبية
60	843	206	2235	العينة الضابطة
0,76	1,39	0,46	1,59	معامل الالتواء
4,6	59,42	15,1	158,57	المتوسط
0,93	6,68	0,93	8,22	الانحراف م

2,48				ف الجدولية
1,46	1,27	1,01	1,72	ف المحسوبة
				دلالة
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	الاحصائية

جدول 4 يبين تكافؤ وتجانس الفئتين من حيث متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 13

5 ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصراً أساسياً في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في التدريب في الملاعب المصغرة .

ب- المتغير التابع: ويتمثل في المهارات الأساسية في كرة القدم.

6 أدوات البحث

الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3.....س ن. مقسوم على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط

الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$س = \frac{س1 + س2 + س3 + \dots + س ن}{ن}$$

حيث ان

س المتوسط الحسابي للدرجات

س القيمة الحسابية للدرجات

ن عدد افراد العينة

مج س مجموع الدرجات

الهدف منه الحصول على متوسط درجات المفحوصين س = مج س ÷ ن

حيث ان

س المتوسط الحسابي للدرجات

س القيمة الحسابية للدرجات

ن عدد افراد العينة

مج س مجموع الدرجات

الهدف منه الحصول على متوسط درجات المفحوصين (ناجي، قيس، 1988، صفحة 92)

اختبار ت ستودنت

يستعمل لمعرفة الفرق بين متغيرين ولمعرفة الفروق لمتوسطاتها و يفرض علينا استخدام العينة اقل من 30

اي $n < 30$

$$ت = م ف ÷ ح ف^2 ÷ ن(ن-1)$$

حيث ان

ت تعبر عن اختبار ت ستودنت

م ف متوسط الفروق

ف الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الاحصائي الخاص ب ت ستودنت وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ن- 1 (مقدم، عبد الحفيظ، 2003، صفحة 111)

الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n-1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية نتيجة الاختبار .

ن: عدد (حليمي، عبد القادر، 1992، صفحة 45)

العتاد الرياضي

20 كرة قدم

مقاتية

صفارة

صدريات مختلفة الالوان

شواخص

الاختبارات .

الاختبارات المهارية

اختبار الجري المستقيم والمتعرج بالكرة بين الشواخص

الهدف

الهدف من الاختبار المهاري قياس القدرة على الجري بالكرة و التحكم فيها اثناء الجري

الأدوات المستعملة

شواخص

كرة القدم

مقياسية

شريط قياس

مواصفات الاداء

توضع 5 شواخص تكون المسافة بين الشواخص 1 م و المسافة بين خط البداية و الشاخص الاول وبين الشاخص الخامس وخط العودة 3 م عند اعطاء الاشارة يقوم اللاعب بالجري المستقيم بالكرة من خط البداية الى الشاخص الاول ثم يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص وعند اجتياز الشاخص الاخير يقوم اللاعب بالجري المستقيم بالكرة لمسافة 3 م وبعدها يقوم بالدوران حول الشاخص ويكمل الاختبار بالجري بالكرة بين الشواخص الى خط البداية و يحسب الزمن المستغرق.

الهدف من الاختبار

يهدف الاختبار المهاري الى قياس القدرة على السيطرة والتحكم في الكرة كما يقيس رشاقة اللاعب اثناء

الجري بالكرة (ابراهيم، مفتي، 1994، صفحة 261)

اختبار دقة التمريرات

الادوات

كرة قدم لكل لاعبين

شواخص

مواصفات الاداء

تشكيل ملعب بالشواخص طوله 15 م به خطان خط البداية والأخر النهائية يقف لاعبين على الخط وبعد سماع الاشارة يمررون الكرة لبعضهم (الكرة تكون مسبقة) مع الجري الى خط النهائية مع المحافظة على سرعة الاداء

الهدف

يهدف هذا الاختبار الى قياس مقدرة اللاعب على التمرير الدقيق للكرة (ابراهيم، مفتي، 1994، صفحة 258)

اختبار دقة التصويب

الادوات المستعملة

كرات

منطقة محددة في المرمى

مواصفات الاداء

يقف اللاعب جانبا على بعد 10 م ثم يقوم بضرب الكرات الى الهدف المحدد

الهدف من الاختبار

قياس دقة تصويب الكرة الى المرمى (ابراهيم، مفتي، 1994، صفحة 260)

7 الأساس العلمية للأداء الاختبارات:

أ- الصدق: يشير (محمد حسن علاوي، 1996، صفحة 321) تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. ونقلا عن "تابلر" يشير (صبيحي، محمد، صفحة 183) أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، ، ويحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما

ب- الثبات: يرى (ابراهيم، مروان، 1999، صفحة 75) انه إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية

ج- الموضوعية: يرى (ابراهيم، مروان، 1999، صفحة 145) انها من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون

8 صعوبات البحث

لقد تعرضت الى صعوبات كانت لتعيق بحثي وتمثل هذه الصعوبات في

صعوبة الاتصال بالعينة

الترجمة خاصة من اللغة الاجنبية الى العربية

قمة الدراسات المشابهة داخل المعهد

الفصل الثاني عرض

وتحليل النتائج

1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية داخل العينة

1-1 العينة التجريبية

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية ن-1	الانحراف م	المتوسط		
دال احصائيا	1,77	4,87	13	0,63	11,85	الاختبار القبلي	الجرى بالكرة
				1,09	11,07	الاختبار البعدي	
		3,33		0,9	14,57	الاختبار القبلي	التمرير
				1,4	13,5	الاختبار البعدي	
		2,85		1,63	3,64	الاختبار القبلي	التصويب

				1,2	4,5	الاختبار البعدي
--	--	--	--	-----	-----	-----------------

جدول 5 يوضح مقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول يتبين لنا أن:

بالنسبة الى اختبار الجري بالكرة المجموعة التجريبية التي استعملت التدريب في الملاعب المصغرة كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 11,85 والانحراف المعياري 0,63 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 11,07 والانحراف المعياري 1,09 وكانت المحسوبة 4,87 وهي اكبر من الجدولية التي تقدر ب1,77 وهذا ما يدل على وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يرى الباحث أن هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي وهذا ما يدل على مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية مهارة الجري بالكرة.

أما فيما يخص اختبار تمرير الكرة فان المجموعة التجريبية كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 14,57 والانحراف المعياري 0,9 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 13,5 والانحراف المعياري 1,4 وكانت المحسوبة تقدر ب3,33 وهي أكبر من الجدولية التي تقدر ب1,77 وهذا ما يدل على وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يرى الباحث أن هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي وهذا ما يدل على مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية مهارة الجري بالكرة.

أما بالنسبة الى اختبار تصويب الكرة فان العينة التجريبية كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 3,64 والانحراف المعياري 1,63 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 4,5 والانحراف المعياري 1,2 وكانت المحسوبة تقدر ب2,85 وهي أكبر من الجدولية التي تقدر ب1,77 وهذا ما يدل على وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يرى الباحث أن هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي وهذا ما يدل على مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية مهارة الجري بالكرة.

الشكل البياني 1 يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.



من خلال الشكل والجدول نلاحظ الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهذا راجع الى أن العينة طبق عليها التدريب في الملاعب المصغرة.

1-2 العينة الضابطة

الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية ن-1	الانحراف م	المتوسط		
غير دال	1,77	1,25	13	0,77	12,21	الاجتبار القبلي	الجري بالكرة
				1,82	11,71	الاجتبار البعدي	
		1,51		1,04	14,35	الاجتبار القبلي	التمرير

احصائيا	1,2	الاختبار البعدي	13,85	1,45	
		التصويب	الاختبار القبلي	3,92	1,33
		الاختبار البعدي	3,71	1,03	

جدول يوضح 6 مقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

من خلال الجدول يتبين لنا أن:

بالنسبة الى اختبار الجري بالكرة المجموعة الضابطة كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 12,21 والانحراف المعياري 0,77 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 11,71 والانحراف المعياري 1,82 وكانت المحسوبة 1,25 وهي أصغر من الجدولية التي تقدر ب 1,77 وهذا مايدل على عدم وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومنه يرى الباحث أنه لا يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي.

أما فيما يخص اختبار تمرير الكرة فان المجموعة الضابطة كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي

14,35 والانحراف المعياري 1,04 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 13,85

والانحراف المعياري 1,45 وكانت المحسوبة 1,51 وهي أصغر من الجدولية التي تقدر ب 1,77 وهذا

مايدل على عدم وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومنه يرى الباحث أنه لا يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي.

أما بالنسبة الى اختبار تصويب الكرة فان العينة الضابطة كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 3,92

والانحراف المعياري 1,33 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 3,71 والانحراف المعياري

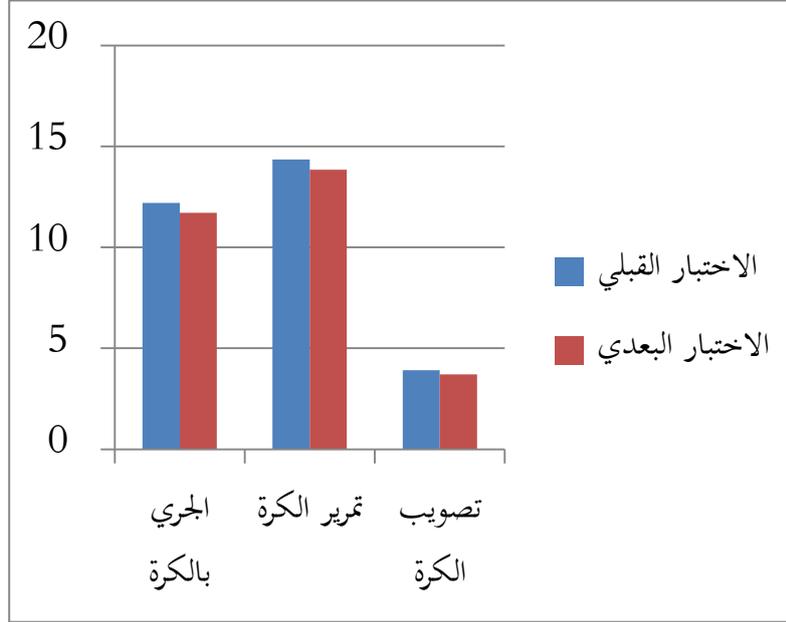
1,03 وكانت المحسوبة 1,2 وهي أصغر من الجدولية التي تقدر ب 1,77 وهذا مايدل على عدم

وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومنه يرى الباحث أنه لا يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي.

الشكل البياني 2 يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي

والبعدي.



2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية بين العينتين

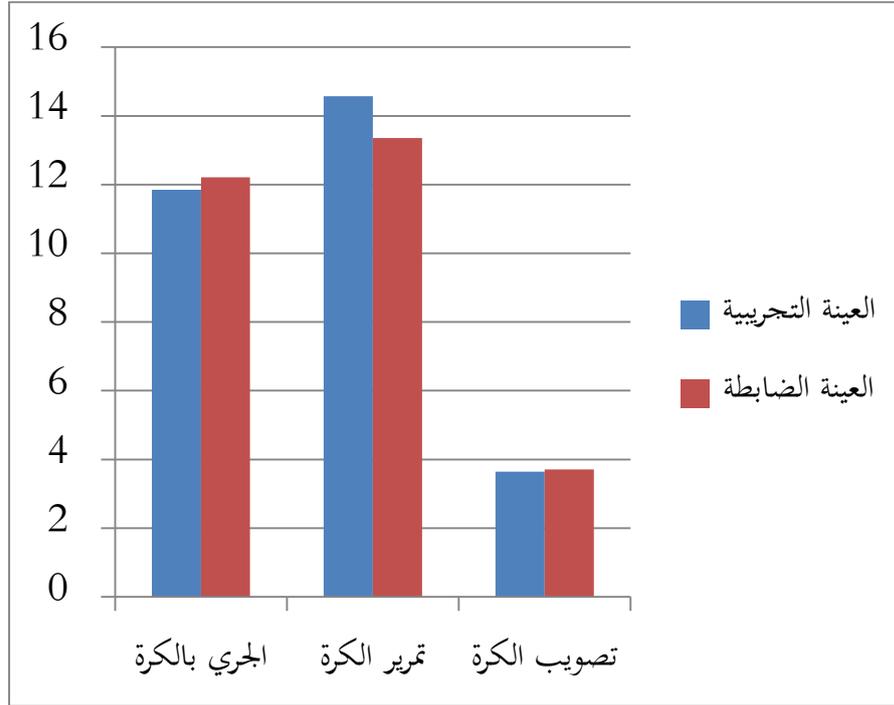
2-1 الاختبار القبلي

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية 2-2	الانحراف م	المتوسط	العينة التجريبية	الجري بالكرة
غير	1,77	1,25	26	0,63	11,85	العينة التجريبية	الجري بالكرة
				0,77	12,21	العينة الضابطة	
دال	1,77	1,04	26	0,9	14,57	العينة التجريبية	التمرير
				1,04	14,35	العينة الضابطة	
احصائيا	1,38	1,38	26	1,63	3,64	العينة التجريبية	التصويب
				1,33	3,92	العينة الضابطة	

جدول 7 يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات المهارية القبلية بين العينتين

من خلال الجدول يتبين لنا أن:

بالنسبة الى اختبار الجري بالكرة فان المجموعة التجريبية كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 11,85 والانحراف المعياري 0,63 في حين بلغ المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في الاختبار القبلي 12,21 والانحراف المعياري 0,77 وكانت المحسوبة 1,25 وهي أصغر من الجدولية التي تقدر 1,77 وهذا مايدل على عدم وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي للعينه التجريبية والقبلي للعينه الضابطة. ومنه يرى الباحث أنه لا يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي. أما فيما يخص اختبار تمرير الكرة المجموعة التجريبية كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 14,57 والانحراف المعياري 0,9 في حين بلغ المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في الاختبار القبلي 14,35 والانحراف المعياري 1,04 وكانت المحسوبة 1,04 وهي أصغر من الجدولية التي تقدر 1,77 وهذا مايدل على عدم وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي للعينه التجريبية والقبلي للعينه الضابطة. ومنه يرى الباحث أنه لا يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي. أما بالنسبة الى اختبار تصويب الكرة فان المجموعة التجريبية كان متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 3,64 والانحراف المعياري 1,63 في حين بلغ المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في الاختبار القبلي 3,92 والانحراف المعياري 1,33 وكانت المحسوبة 1,38 وهي أصغر من الجدولية التي تقدر 1,77 وهذا مايدل على عدم وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي للعينه التجريبية والقبلي للعينه الضابطة. ومنه يرى الباحث أنه لا يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي. الشكل البياني 3 الذي يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي بين العينة التجريبية والضابطة.



2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية بين العينتين

2-1 الاختبار البعدي

الدلالة	الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف م	المتوسط	العينة التجريبية	الجري بالكرة
		4,22	2-2	1,09	11,07		

دال احصائيا	1,77	4,69	26	1,82	11,71	العينة الضابطة	
				1,4	13,5	العينة التجريبية	
				1,45	13,85	العينة الضابطة	
				1,29	4,5	العينة التجريبية	
				1,03	3,71	العينة الضابطة	

جدول 8 يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين العنيتين

من خلال الجدول يتبين لنا أن:

بالنسبة الى اختبار الجري بالكرة فان المجموعة التجريبية كان متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي 11,07 والانحراف المعياري 1,09 في حين بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي 11,71 والانحراف المعياري 1,82 وكانت المحسوبة 4,22 وهي أكبر من الجدولية 1,77 وهذا مايدل على وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة وهو لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يرى الباحث أنه يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي للعينة التجريبية مقارنة بالبعدي للعينة الضابطة.

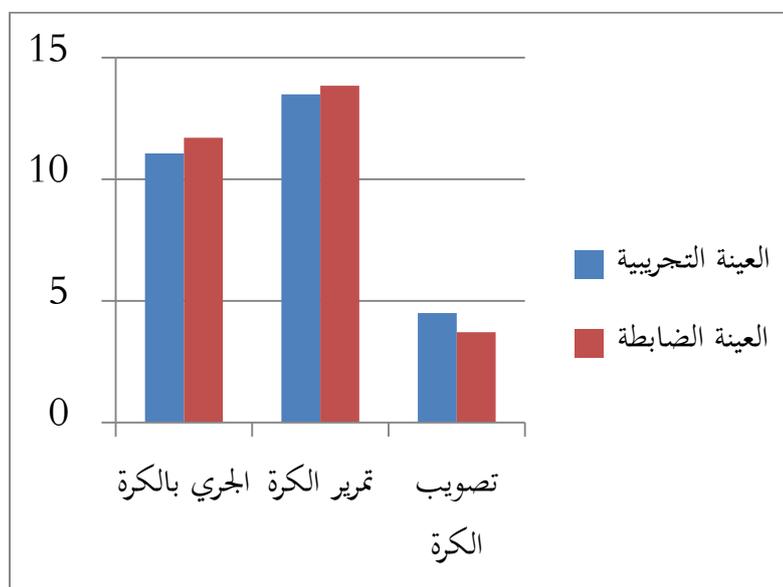
أما فيما يخص اختبار تمرير الكرة فان المجموعة التجريبية كان متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي 13,5 والانحراف المعياري 0,9 في حين بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي 14,35 والانحراف المعياري 1,4 وكانت المحسوبة 4,69 وهي أكبر من الجدولية التي تقدر 1,77 وهذا مايدل على وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة. ومنه يرى الباحث أنه يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي للعينة التجريبية مقارنة بالبعدي للعينة الضابطة.

أما بالنسبة الى اختبار تصويب الكرة فان المجموعة التجريبية كان متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي 4,5 والانحراف المعياري 1,29 في حين بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي 3,71

والانحراف المعياري 1,03 وكانت المحسوبة 4,2 وهي أكبر من الجدولية التي تقدر 1,77 وهذا ما يدل على وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة.

ومنه يرى الباحث أنه يوجد هناك تحسن في أداء الاختبار البعدي للعينة التجريبية مقارنة بالبعدي للعينة الضابطة.

الشكل البياني 4 الذي يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي بين العينة التجريبية والضابطة.



3 عرض ومناقشة نتائج البحث

اعتمادا على البيانات التي جمعتها مستعينا في ذلك على وسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث المستخلصة من التحليل الاحصائي لنتائج عينة البحث تبين لي انه من خلال ملاحظتي الى النتائج المتحصل عليها ان عينة البحث حققت فروق ذات دلالة احصائية في

المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة حيث كانت جميع الفروق هي لصالح الاختبارات البعديّة وهذا م تؤكدّه الجداول والرسومات السابقة.

ومن هنا أفسر أن التطور الذي عرفته عينة البحث خصوصا العينة التجريبيّة التي تمّ معها استخدام التدريب في الملاعب المصغرة وأفسر هذا التطور الى مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية المهارات في كرة القدم وهذا ما أكدّه طه إسماعيل وآخرون أن تدريبات الملاعب المصغرة هي أحد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسيّة فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات مع وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة في زمن يسير وعبء بدني ومنافسة حقيقية وكذلك فإن عدد مرات أداء المهارات في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر تحديا كبيرا جدا ويرى محمد كشك وأمر الله البساطي بأن تدريبات الملاعب المصغرة تعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه ويضيف حنفي مختار أن كرة القدم تتميز بطابع سريع لهذا تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح لكي يحصل علي الكرة من المنافس ويجري للحاق بها قبل منافسه ولما كانت طبيعة اللعبة تحتم علي اللاعب القيام بانطلاقات سريعة مفاجئة وما تتطلبه من أداء حركات كثيرة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسيّة وتفرعها ذلك يتطلب من اللاعب مقدرة عالية وقدرة علي مواجهة التعب وهذا ما يجبر اللاعب علي بذل الجهد الشاق والكبير ولكن أيضا يضاف إليه زمن المباراة.

4مقابلة النتائج بالفرضيات

على ضوء النتائج المتحصل عليها تمّ مقارنتها بالفرضيات وكانت كالتالي:

الفرضية الأولى:

من أجل التحقق من فرضية البحث والتي نفترض فيها أن التدريب في الملاعب المصغرة يؤثر على تنمية بعض الصفات المهارية للاعبين كرة القدم واثبات هذه الفرضية يتجلى من خلال الجداول التالية 5و6و7و8 ان المجموعة الضابطة والتي لم تتدرب في الملاعب المصغرة حدث عندها تطور لكن ضعيف

مقارنة بالعينة التجريبية، أما المجموعة التجريبية فحدث عندها تطور واضح وهذا راجع الى دور التدريب في الملاعب المصغرة.

الفرضية الثانية:

من أجل التحقق من فرضية البحث والتي نفترض فيها أن التدريب في الملاعب المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للأشبال واثبات هذه الفرضية يتجلى من خلال الجداول التالية 5 و6 و7 و8 ان المجموعة الضابطة والتي لم تتدرب في الملاعب المصغرة حدث عندها تحسن في المستوى التعليمي لكن ضعيف مقارنة بالعينة التجريبية، أما المجموعة التجريبية فحدث عندها تحسن واضح في المستوى التعليمي وهذا راجع الى دور التدريب في الملاعب المصغرة .

الفرضية الثالثة:

من أجل التحقق من فرضية البحث والتي نفترض فيها أن المساحات الصغيرة تساهم في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء واثبات هذه الفرضية يتجلى من خلال الجداول التالية 5 و6 و7 و8 ان المجموعة الضابطة والتي لم تتدرب في الملاعب المصغرة حدث عندها تحسن في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء لكن ضعيف مقارنة بالعينة التجريبية، أما المجموعة التجريبية فحدث عندها تحسن واضح في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء وهذا راجع الى دور التدريب في الملاعب المصغرة .

خاتمة :

إن التدريب في الملاعب المصغرة من أهم طرق التدريب الحديثة المنتهجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير وتنمية قدرات ومهارات اللاعبين وهذه الطريقة تتلاءم مع المرحلة اقل من 17 سنة هذا ما جعلنا نؤكد على استعمال هذا التدريب الحديثة خاصة مع الاكابر الذين يعتبرون لاعبو الدرجة الممتازة وعماد الفريق الرياضي في المستقبل القريب ، لذلك فإن العناية بهم يعني الاطمئنان على المستقبل القريب لكرة القدم

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصلنا إلى ضرورة إعطاء هذا التدريب المكانة والأهمية التي يستحقها أثناء عملية تدريب وتكوين الاكابر ، وضرورة إعتتماد برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث .

وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون مرجعا ومنطلقا لدراسات أخرى في هذا المجال ، ومناارا للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو التأهيل الصحيح .

الفصل الثالث

الاستنتاجات

والاقتراحات

تمهيد:

في ضوء اهداف البحث وما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها التجربة والعينة التي طبقة عليها وبناء على النتائج المتوصل اليها وذلك اعتمادا على البيانات و المعلومات التي توصلت اليها سأحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على الاستنتاجات الهامة للدراسة بعد ان تم في الفصل السابق عرض ومناقشة نتائج البحث باستعمال مختلف وسائل التحليل الاحصائي.

ومنه أتطرق في هذا الفصل الى الوقوف على الاستنتاجات الهامة للدراسة ومقابلة النتائج مع فرضيات البحث، ثم الخروج بالتوصيات.

1الخلاصة العامة:

يرجع الفضل في التطور الرياضي لكرة القدم الى التطور الكبير لطرق التدريب الرياضي ، حيث استندت هذه الرياضة الى الحقائق العلمية التي قدمتها العلوم في مختلف المجالات وتعتبر المهارات الركيزة الأساسية للاعبي كرة القدم وللتنمية الجيدة لهذه المهارات تم وضع برامج تدريبية لهذا الغرض منها التدريب في الملاعب المصغرة ومنه نستنتج أن الملاعب المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات في كرة القدم للاعبين الأشبال. ولتحقيق هذا الغرض قمت بتقسيم الدراسة الى بابين:

الباب الأول: دراسة نظرية

الباب الثاني: دراسة ميدانية

الباب الأول:

يحتوي على ثلاثة فصول الفصل الأول التدريب الرياضي وذكر مجموعة من تعاريفه وكذا اهم مراحل تطوره التاريخية ومبادئه وأنواعه القديمة و الحديثة، أما الفصل الثاني يتناول كرة القدم وذكر تاريخها العالمي والعربي و التطرق الى بعض إنجازات المنتخب الوطني على الساحة القارية والعالمية والتعرض لحصاد الأندية الجزائرية عربيا وقاريا و يشتمل أيضا على ذكر بعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم ومناصب اللاعبين مع

التعريج على مميزات كرة القدم الحديثة، الفصل الثالث يتحدث عن المرحلة العمرية وهي المراهقة بشكل عام وتحديد مفهومها وأنواعها وكذا التعرض الى مشكلات المراهقين ، مع التركيز على المراهقة المتوسطة لأنها المرحلة التي تخص بحثي و التطرق الى علاقة اللاعب المراهق بكرة القدم وأهميتها في حياته.

الباب الثاني: الدراسات الميدانية

الباب الثاني فقد قسم الى ثلاثة فصول مبتدئا بفصل عن منهجية البحث والثاني عرض وتحليل النتائج والثالث يحتوي على الاستنتاجات والتوصيات والخاتمة.

2الاقتراحات

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، لذا كان من الضروري إلى طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدربي كرة القدم اكتساب التأهيل اللازم من اجل التأطير واستعمال التدريب في الملاعب المصغرة لما لها من أهمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ، ومن أراء الاختصاصيين من أجل الوصول بهذه الفئة إلى المستوى العالي قمت باقتراح الخطوات التالية:

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم ، يأخذ بعين الإعتبار خصائص ومميزات اللاعب المراهق في هذه المرحلة
- إدراج طريقة التدريب في الملاعب المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية .
- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط الى المعقد حيث أن هذه الطريقة تستجيب لمتطلبات المهارة لهذه الفئة وتشبع رغبتهم في المنافسة مما يجعلها تحظى بإقبال كبير لهم .
- يجب على المدربين استعمال الاختبارات في قياس درجة الاستيعاب ، وذلك من اجل معرفة الوجه الحقيقي للاعب من جهة ومن جهة أخرى يسمح هذا الإختبار للمدرب بإجراء تعديل في برنامجه السنوي
- ضرورة الإهتمام بفئة الاكابر من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير المساحة الكافية للتدريب الوسائل الضرورية ، الكرات ، الأحذية ...) .
- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد .
- إقامة تربيصات وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق

التدريب الحديثة ومواكبة التطور الرياضي العلمي .

3 الاستنتاجات:

- أنه يوجد هنالك فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات .

- طريقة التدريب في الملاعب المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية .
- يجب الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد .
- التدريب في الملاعب المصغرة يؤثر على تنمية بعض الصفات المهارية للاعبي كرة القدم الأشبال .

قائمة المراجع:

-أ-

أوسيل(1955)

- راتب علم نفس الرياضة الماهيم والتطبيقات دار الفكر العربي (1998) اسامة كامل
الريماوي محمد عودة علم نفس النمو دار المسيرة عمان (2003)
احمد ابراهيم الخواج. مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر. (2005)
احمد زكي صالح علم النفس التربوي مكتبة دار النهضة (1972)
امر الله البساطي قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته دار النشر للمعارف (1998)
ابراهيم مروان الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية عمان (1999)

-ت-

- توفيق حداد علم نفس الطفل دار الفكر العربي مصر (1973)
تركي رابع اصول التربية والتعليم ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر (1989)

-ح-

- حسام طلحة الموسوعة العربية في التدريب الرياضي. مركز الكتاب القارة مصر (1997)
حسن احمد الشافعي مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف (1990)

-س-

- سعدية محمد بهادر سيكولوجيا المراهقة دار البحوث العلمية الكويت (1986)
سعدية علي بهارد فسيولوجيا المراهقة دار البحوث العلمية مصر (1980)
سربه عصام نور سيكولوجيا المراهق مصر
سامي الصفار. الاعداد الفني بكرة القدم مطبعة جامعة بغداد بغداد (1984)
سريم، رغدة سيكولوجيا المراهقة. دار المسيرة عمان الاردن (2009)
صلاح مخيمر تناول جديد للمراهقة مكتبة الانجلو مصرية القاهرة (1969)

ستانلي هول (1995)

-م-

- م, وجيه التحليل الحركي .جامعة بغداد بغداد العراق (1987)
- محمد عماد اسماعيل النمو في مرحلة المراهقة. دار القلم الكويت.(1982)
- محمد الافندي علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية البدنية دار عالم الكتاب القاهرة (1965)
- مصطفى غالب مكتبة الهلال بيروت سيكولوجيا الطفولة والمراهقة
- مهند حسين البشتاوي مبادئ التدريب الرياضي دار وائل (2005)
- مفتي ابراهيم.الجديد في الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم دار الفكر العربي حلوان (1994)
- محمد صبحي القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي مصر
- مفتي ابراهيم التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة دار الفكر العربي حمادة(2001)
- مصطفى فهمي علم النفس مصر (1975)

مريس انجوس منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية دار القصة للنشر.(2004)

-ع-

- ع النور علم نفس النمو مؤسسة شباب الجامعة الاسكندرية (2004)
- عصام عبد الخالق التدريب الرياضي الاسكندرية دار المعرفة(1992)
- عبد الرحمن عيساوي دار النهضة .الصحة النفسية والعقلية .(1992)
- عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات تطبيقات دار المعرفة الاسكندرية مصر (1994)
- علاوي محمد حسن علم التدريب الرياضي.دار المعارف .(1994)
- عبد العزيز نمر الاعداد البدني والتدريب بالاثقال الاساتذة للكتاب الرياضي القاهرة مصر (2000)
- عبد الحفي, مقدم.الاحصاء والقياس النفسي و التربوي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر .(2003)

-ن-

ناريمان الخطيب الاعداد البدني والتدريب بالاثقال الاساتذة للكتاب الرياضي القاهرة مصر (2000)

-ر-

راجح احمد عزة.(1970)

قائمة المراجع الاجنبية

thomas, t. (1987). *manuel deles acteurs sportif* . paris: vigot.

weineek, j. (1997). *manuel d entrainement p126*. vigot 4 edition.

ملخص البحث

عنوان الدراسة أثر التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية بعض المتطلبات الكروية المهارية (التمرير- الجري بالكرة - التصويب) للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة دراسة تجريبية أجريت على اشبال شباب المشرية وتهدف الدراسة الى معرفة التدريب في الملاعب المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية و دراسة التدريب في الملاعب المصغرة أثناء الحصة التدريبية وما له من اهمية اضافتا الى جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي مشكلة الدراسة هل التدريب في الملاعب المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة ؟ ما مدى تأثير تدريب الملاعب المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم؟

فرضيات الدراسة التدريب في الملاعب يمكن أن يكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم المساحات الصغيرة تساهم في التحكم على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء إجراءات الدراسة الميدانية العينة قمنا باختيار عينة عشوائية (فريق شباب المشرية) المجال الزمني قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر جانفي إلى شهر أفريل المجال المكاني الملعب البلدي لمدينة المشرية المعشوشب اصطناعيا تم استخدام المنهج التجريبي واستعملت الوسائل الإحصائية الاختبارات النتائج المتوصل إليها ان التدريب في الملاعب المصغرة يعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث يساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ومن اهم التوصيات والاقتراحات تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية و إدراج التدريب في الملاعب المصغرة كطريقة جد هامة لتعليم المهارات الأساسية اضافتا الى الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد و إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب في الملاعب المصغرة بالإضافة الى ضرورة الاهتمام بفئة الاشبال

Address of etude its effect training of small playground in development of the side skill at foot ball player to category less 17 ans empiricism etude calcareous on cadet of mecheria youth and aim to acquaintance the effect training of small playground like way new in development of the side skill help in development of fundamental skill and etude training of small playground as sience of training and inportance addition to beetle my etude authority accessory for virtuosos in the battleground sport the etude problematic its are the training of small playground way new in development of the side skill in foot ball with player to category less 17 ans ?

How many effect training of small playground in development of the side skill at foot ball ?

Hypothesis of my etude training of small playground way new in development of the side skill the small surveying contribute in learning basic skill for foot ball that exact accuracy and skill in delivery

The procedure field etude the piece choice random outfit of mecheria youth area tim execution my etude beginning janure month to aprel area plase concourse of mecheria city I use protocol experiential and I use statistic means the resale its training of small playground way new contribute in learning basic skill for foot ball and my advice put a program training express learning basic skill for foot ball and insertion training of small playground way new to learning basic skill for foot ball in addition dependence formation

basic with necessary design a away ambit attention by caddy
category