

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



**مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس
في التحضير و التدريب الرياضي**

**أثر برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المنافسة في تنمية بعض
المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم دون 17 سنة**

دراسة تجريبية أجريت على ناشئي كرة القدم (دون 17 سنة) : فتح شباب تلاغ

تحت إشراف الأستاذ :

حجار محمد خرفان

من إعداد الطلبة :

- بوعرفة زكرياء
- بن ويس عبد المومن
- مختاري يوسف

رئيس لجنة مناقشة : د. غوال عدة

الموسم الجامعي

2018/2017

إهداء

أهديك عملا خالصا لجلال وجهك، فاطر الخلق و رافع السماء،
إلى منار الهدى و قدوتنا الهادية، حبيبك محمد خاتم الأنبياء
صلى الله عليه وسلم.

أهدي ثمرة جهدي إلى منبع العطف و الحنان و القلب الدافئ
الذي يفيض حبا و لم يبخل علي يوما الأم الغالية و أبي رحمه
الله ، و إلى أخي العزيز (تاج) وأخواتي الأعزاء.

إلى كل من ساعدني و شجعني على مواصلة الطريق، إلى الذين
تعانقت روحي بروحهم كما اهدي ثمرة هذا العمل إلى كل
أصدقائي و زملائي بالجامعة.

إلى كل من عشت معهم أحلى أيام الدراسة و ربطتني أسمى
معاني الحب والوفاء، كل أصدقائي بلا استثناء إلى كل من
يتصفح هذه المذكرة.

بوعرفة زكرياء

إهداء

" إن الله وملائكته يصلون على النبي يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً"

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله, الحمد لله الذي اختارنا
خدماً لعباده وضيوف بيته, الحمد لله, الحمد لله, الحمد لله أن وفقنا إلى انجاز
هذه المذكرة.

أهدي هذا العمل إلى التي غمرتني بحبها وعطفها وغرست في نفسي حب المثابرة
والتميز وعلمتني كيف أجتاز الصعاب وكانت شمعة تحترق لتتير دربي حتى
وصلت إلى ما أنا فيه.

إلى أمي - فاطمة-

إلى القلب الرحيم الصبور إلى الذي علمني كيف تصنع الحياة الناجحة, إلى الذي من
صنع مني صورة له إلى الذي أنفق علي, إلى أبي - يحيى -.

ولا أنسى إخواني : أحمد, علي, فيصل إلى أختي : أسيا رزقها الله الذرية الصالحة
إن شاء الله, إلى المشاغبين آدم و عماد.

إلى رفقائي في المذكرة: يوسف و زكرياء.

إلى كل أصدقائي المقربين: حبيب, عبد الرزاق, خالد, ذوالعارفين

محمد المومن



أهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة على الحبيب المصطفى الأمين

الى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما ، الى نور دربي و سر
وجودي الى اللذان لم
ولن أجد ما يكفيهما من الكلام
الى منبع الحنان ، الى التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا ،الى
معلمتي في هاته الحياة

حفظها

الله أبي

الى خير الآباء ، الى مضيء دربي الى الذي كان عظيما بعطائه ،
الى الذي ضحى من
اجلنا بالغالي و النفيس
أبي = حفظه الله

الى إخوتي : عبد الرحمان ، زكرياء ، الى إنسان كان الأخ و الصديق عمي
أيوب

الى أعمامي و أخوالي ومن خلالهما الى كل أفراد العائلة و الأقارب.
الى إنسانة اعتبرتها من العائلة كانت كريمة فيخلقها ،صادقة في عطائها
،حفظك الله يا زينب دخرا لوالديك

الى صديقين كلما ذكرت الكرم كانوا هم البادئين الى مومن و زكرياء.

إلى الأستاذ الفاضل : حجار محمد خرفان

ومن خلال كل هؤلاء الى جميع الزملاء و الأصدقاء و من أعاننا في انجاز هذا
العمل من قريب أو بعيد

تشكرات

بسم الله و كفى و الصلاة و السلام على النبي
المصطفى، و من لأثره اقتفى، و بهداه اهتدى محمد
خير خاتم المرسلين الحبيب الأمين...
أولا نتقدم بالشكر الجزيل لله سبحانه و تعالى
وإلى الأستاذ المشرف الذي ساعدنا و لم يبخل علينا -
بإرشاداته و توجيهاته طيلة فترة الإشراف
الأستاذ: " حجار محمد خرفان "
إلى كل الأساتذة من الطور الابتدائي إلى الجامعي و
كل الفرقة التربوية
إلى كل من ساعدنا و ساندنا من قريب أو بعيد في
إنجاز مذكرتنا

ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المنافسة لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 17 سنة وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 17 سنة، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 24 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 12 لاعب وضابطة وعددها 12 لاعب، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتان ثم قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقام الباحثون بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات، فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية الصغرى تحت سن 17 سنة، والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة الذين أبدوا موافقتهم، وأوصى الباحثون على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي ، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

Abstract :

The research aims to develop a training program to develop some basic skills of soccer players under 17 years old as well as to identify Tateralbr.s. training in the development of some of the basic skills of soccer players under 17 years old, To achieve this research was conducted on a sample core of 24 players, were divided into two groups, one experimental and the 12-player officer and the 12 player, the researcher used the experimental method is measuring pre and post for two sets and then the researcher to find equivalence between the experimental group and the control group in some of the variables that may affect the variable pilot that resulted in the research results and previous studies, the researcher identify variables that may affect the variable pilot which variables physical, not even attributed the differences between experimental and control groups for these variables, as well as it was turning to the use of tests standardized measure side skill of football player, and are suitable for age groups Minor under the age of 17 years, which have been presented and discussed with experts in the field of sports training in general and football, particularly those who look their consent, and the researcher recommended in the light of what has been deduced from the results, attention should be paid to conduct scientific research through which the work of training programs related to improving and developing various basic skills of soccer players and link them to a high level, as well as tests must be done to the basic skills of soccer players are compatible with the environment in which they live player.

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| | يبين قيمة ارتباط بيرسون للعينة التجريبية | 01 |
| | يبين قيمة ارتباط بيرسون للعينة الضابطة | 02 |
| | معاملات ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة | 03 |
| | توزيع عينة الدراسة حسب السن | 04 |
| | توزيع عينة الدراسة حسب الطول | 05 |
| | توزيع عينة الدراسة حسب الوزن | 06 |
| | المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري | 07 |
| | عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينتين في اختبار التصويب | 08 |
| | عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينتين في اختبار التمير | 09 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | الأشكال |
|--------|--|
| | شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب |
| | الشكل رقم (2): يبين طريقة التدريب المستمر (حسين، 1984، ص38) |
| | الشكل رقم (3): يبين طريقة التدريب الفكري (حسين، 1984، ص166) |
| | الشكل رقم (4): يبين طريقة التدريب التكراري (حسين، 1984، ص169) |
| | الشكل رقم (5): يوضح أنواع حمل التدريب (حسين، 1984، ص173) |
| | الشكل رقم (01): يبين توزيع العينة على حسب السن |
| | الشكل رقم (2) :رسم بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب |
| | الشكل رقم (3) : رسم بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار التمرير |
| | |
| | |

المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|---|-------------------------------------|
| | الإهداء |
| | شكر و تقدير |
| | ملخص البحث باللغة العربية |
| | ملخص البحث باللغة الإنجليزية |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الأشكال |
| التعريف بالبحث و الدراسات السابقة | |
| | مقدمة |
| | مشكلة البحث |
| | أهداف البحث |
| | فرضية البحث |
| | مصطلحات البحث |
| | الدراسات و البحوث المشابهة |
| | عرض الدراسات السابقة |
| | التعليق على الدراسات |
| الباب الأول : الدراسة النظرية | |
| الفصل الأول : التدريب الرياضي لكرة القدم وأسلوب المنافسة | |
| | -كرة القدم |
| | 2-1- تعريف كرة القدم |
| | 4-1- أهداف رياضة كرة القدم |
| | 2- التدريب الرياضي |
| | 2-2- ماهية ومفهوم التدريب |
| | 2-2-1- ماهية التدريب |
| | 2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي |
| | 3-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي |
| | 4-2- واجبات التدريب الرياضي |
| | 5-2- مبادئ التدريب الرياضي |
| | 6-2- خصائص التدريب الرياضي |
| | 7-2- متطلبات التدريب الرياضي |
| | 8-2- عمليات التدريب الرياضي العلمي |
| | 2-11-1- مفهوم طرق التدريب |
| | 2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي |
| | 2-12- حمل التدريب الرياضي |
| | 2-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي |
| | 2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي |
| | 3- تعريف أسلوب المنافسة |
| | 3- 1 أقسام و مظاهر أسلوب التنافس |
| | 3- 1- 1 المنافسة الغير المباشرة |

| | |
|--|--|
| | 3 - 1 - 2 المنافسة المباشرة |
| | 3 - 1 - 3 التنافس الجماعي |
| | 3 - 1 - 4 التنافس الفردي |
| | 3 - 1 - 5 التنافس الذاتي |
| الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم و المرحلة العمرية | |
| | تمهيد |
| | 1- المهارات والمهارة الحركية الرياضية |
| | 1-1- مفهوم المهارة |
| | 1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية |
| | 1-3- خصائص المهارة الحركية |
| | 1-4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية |
| | 2- المهارات الأساسية في كرة القدم |
| | 1-2- مفهوم المهارات الأساسية |
| | 2-2- تقسيم المهارات الأساسية |
| | 2-3-4- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات |
| | تمهيد |
| | 2- تعريف بالمراقبة. |
| | 3- مراحل المراقبة. |
| | II- خصائص المرحلة العمرية (السنية 12-14 سنة) |
| | 1- مظاهر النمو خلال المرحلة. |
| | 4- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق. |
| | 5- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق. |
| | 6- خلاصة |
| الباب الثاني : الدراسة التطبيقية | |
| الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية | |
| | منهج البحث |
| | مجتمع و عينة البحث |
| | • متغيرات البحث |
| | • متغير مستقل |
| | • متغير متابع |
| | الدراسة الاستطلاعية |
| | الأسس العلمية للاختبارات |
| | • الثبات |
| | • الصدق |
| | • الموضوعية |
| | الدراسة الإحصائية |
| | مواصفات الاختبارات |
| | خاتمة |
| الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج | |
| | أسلوب جمع البيانات |

| | |
|--|---|
| | وصف خصائص عينة الدراسة |
| | حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينتين في اختبار التصويب و التمرير |
| | عرض و تحليل نتائج الاختبارات |
| | عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينتين في اختبار التمرير و التصويب |
| | خلاصة |

التعريف بالبحث

التعريف بالبحث :

1- مقدمة :

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آليّة ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدرّس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظ الباحثون أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكبر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 17 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارياً وفنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المعدّين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي يجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة وتأثيره في تطوير المهارات الأساسية للناشئين كرة القدم دون 17 سنة.

2- مشكلة البحث

إن التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ، إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحثون من خلال قيامهم لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى مدارس كرة القدم ، وكذلك من معاشته ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة ، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (الناشئين)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :-

هل للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة له تأثير في تنمية بعض المهارات الاساسية

لناشئي كرة القدم دون 17 سنة

3- أهداف البحث

- الكشف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة في تنمية بعض المهارات الاساسية

لناشئي كرة القدم دون 17 سنة.

4- فرضيات البحث :

1- للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة تأثير في تنمية بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة

القدم دون 17 سنة.

6- مصطلحات البحث

1- البرنامج:- البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد

البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (الحلمى ، 2002، ص62) ،، وهو عبارة

عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح

وزمن محدد*.

2- المهارات الأساسية:- هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار

قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أوبدونها. (مختار،، 1994، ص21) ، وهي عبارة

عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في (قذف الكرة استقبال

الكرة ، اللعب بالرأس ، التماس ، تمرير الكرة ، مراقبة الكرةالخ**

4- الحصة التدريبية:- هي عبارة عن حصة تنقسم إلى ثلاث أجزاء أساسية:الجزء التحضيرى الجزء الرئيسى والجزء الختامى، تقام طبقا للأسس ومبادئ علمية وذلك من خلال عدد من التمرينات وفقا لهدف مسطر وتوقيت محدد

5-أسلوب المنافسة

يعد أسلوب المنافسة من الوسائل الناجحة لإستثارة المتعلم و جعله يستخدم طاقته الكامنة ويبدل جهوده بكل جدية ونشاط عند إشتراكه في عملية التعلم وكذلك زيادة تفاعله داخل الحصة حيث أدا ما إستخدم بشكل يحفز المتعلمين لمادة التعلم أصبح من الأساليب الناجحة في عملية التعلم خصوصا عند إستخدام المثيرات اللفظية كالتشجيع والمدح فلها الأثر الفاعل في مضاعفة الجهود وزيادة الثقة بالنفس حيث ينقل (احمد محمد العقاد) عن(ابو جالسكي) بأن "أي كائن حي يتعلم شيئا ما يثير إنتباهه سواء أراد أم لم يرد فإذا انتبه الكائن الحي لشيء فأن حدا أدنى من التعلم سوف يحدث"

6- الدراسات المشابهة :

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه. (هادر،1980، ص25)

6-1- دراسة مساليتي لخضر(2008). (لخضر، 2008،)

موضوع الدراسة: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

* الهدف من الدراسة :-

- تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعبى كرة القدم الأواسط (16-18سنة) لتنمية القوة العضلية

- معرفة مامدى تأثير برنامج التدريبي بالأثقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم
- معرفة مامدى تأثير برنامج الأثقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .
- *عينة الدراسة :- اختيرت بطريقة عمدية قدرت ب: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (16/18سنة) وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- *المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي.
- * أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،بطارية اختبار روسية الاختبارات البدنية والمهارية.
- * نتائج الدراسة :-
- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين .
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج و رمية التماس) .
- 6-2- دراسة بلعروسي سليمان(2008) (سليمان، 2008)
- موضوع الدراسة: "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم" .
- *الهدف من الدراسة :-
- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام اللاعبين التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

*عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

*المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

* أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.

* نتائج الدراسة :-

- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .

- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

6-3- التعليق على الدراسة :

لقد قمت بهذه الدراسة و حاولت إيجاد النقاط المشتركة بينها و بين بحثنا و التي رأيت أنها تخدم هذه الدراسة و تدعمها موضحا النقاط الإيجابية للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة.لذا يجب على المدربين وأهل الإختصاص معرفة هذه النقاط و العمل على تطويرها في الإتجاه الذي يخدم اللاعبين مع جميع النواحي المهارية.

فالدراسات السابقة التي تناولها بحثنا تصب كلها في مصب واحد وهو التدريب باستخدام أسلوب المنافسة وهو موضوع البحث المقدم، وقد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في أغلب المراحل المنهج التجريبي ، كما أن الهدف في كل الأبحاث تطوير المهارات الأساسية و من هنا نستنتج أن كل بحث مكمل للآخر و يكون منطلق لكل لبدء بحوث جديدة و من خلال دراساتي للفرضيات و الأهداف و الإشكاليات المتبعة من البحوث السابقة توصلت إلى أن هذه البحوث تحاول الوصول إلى أحسن طرق التدريب باستخدام أسلوب المنافسة.

6-4- النقد:

لكن ما يعيب هذه الدراسات هو أنها كانت تصب جميعا في تنمية الصفات البدنية و التي كانت أغلبها القوة فقد وجدت جميع البحوث تعمل على الصفات البدنية مهملين المهارات بل من المفروض كان يجب دراسة الصفات المهارية مثل الصفات البدنية الآن كل صفة بدنية تعتبر مكملة لصفة مهارية لذلك في هذا تطرقت لدراسة مهارة التصويب و التمرير و هذا ما لم ألاحظه في باقي الدراسات السابقة

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التدريب الرياضي وأسلوب

المنافسة

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

1 - التدريب الرياضي في كرة القدم :

1-1 كرة القدم:

1-2-1- تعريف كرة القدم:

1-2-1-1-التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة

بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer" .

1-2-2-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس

كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"

1-2-3-1- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

1-3- أهداف رياضة كرة القدم:

« يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ «(أحمد، 1999، ص19)

1-4-1-4 التدريب الرياضي:

1-4-1-1 ماهية ومفهوم التدريب :

2-2-1-1 ماهية التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة¹

2-2-2-2 مفهوم التدريب الرياضي:

• يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد، 2002، ص62)

• ويعرفه هارا :«إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى ". (أحمد، 1999 ص24)

• يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو:«إعداد اللاعب فسيولوجيا وتكتيكا عقليا ونفسيا ،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب (البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، 1998)

• كما يعرف التدريب الرياضي على أنه :«العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (مختار)

2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

2-4- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

2-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية،تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه.فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد،إلا انه من الناحية التربوية،تنقص لاعبيه العزيمة،المثابرة والكفاح،والعمل على النصر،مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (مختار)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا،وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف،هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب،مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع،وضبط النفس،وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير

المباريات،ونتائجها،كالمثابرة،والتصميم،والطموح،والجرأة،والإقدام والاعتماد على النفس،والرغبة في النصر ، والكفاح،والعزيمة...الخ.

2-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (حماد)

2-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (حماد)

2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في (البصير، 1999)

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام،الخاص) والاحتفاظ بها خلال

فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل الخ . بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

2-6- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

2-6-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم". (علاوي، 2002، ص19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواج، 2005، ص26)

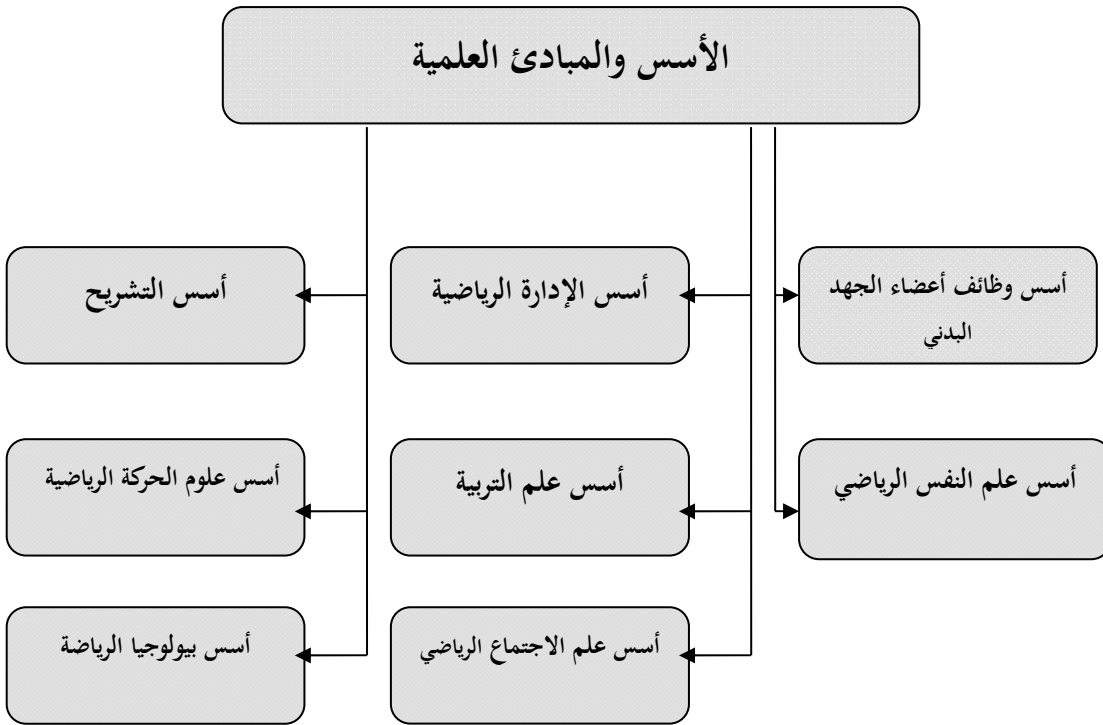
2-6-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم

الـنفس الرياضي، والتربية، وعلوم الاجتماع الرياضي" (حماد، ص21.22). يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:¹

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

3-6-2 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي" (علاوي، 2002، ص22.23).

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب". (عبد، 2001، ص27.28)

2-6-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (علاوي، 2002، ص22.23)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص59.23)

2-7- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)). (حماد، :التدريب الرياضي الحديث، ص26/210)

2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين :

- عمليات القيادة الفنية الإدارية

- عمليات القيادة التطبيقية.

2-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتمثل هذه العمليات في:

▪ عمليات التقويم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد

المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

▪ عمليات تخطيط التدريب:- استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي

ممكن -وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية.

▪ عملية تنظيم الأجهزة الفنية:- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية

والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل

▪ المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

2-8-2- عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب

؛وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب

وتتمثل فيما يلي:

▪ عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

▪ عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية

وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية

والخطبية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

▪ عمليات القيادة التنموية :

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.
-تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

2-11- طرق التدريب الرياضي:

2-11-1- مفهوم طرق التدريب:تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة)البدنية للاعب (حماد، "التدريب الرياضي الحديث"،) وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ،والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب)) (وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد.، 2002،ص26)
(وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)) (السيد)5 - محمد لطفي السيد،وجدي مصطفى الفاتح،ص331)
وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية)).

2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها:يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا (حماد، "التدريب الرياضي الحديث"،210)
أ-2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.

- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

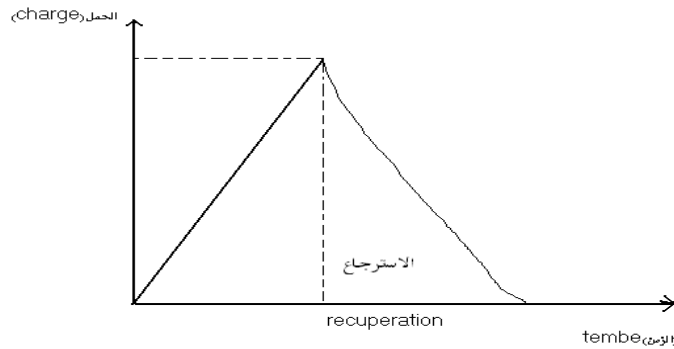
- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البيئية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (البصير،

التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ص157)

أ-4- أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: ((السيد)5 - محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، ص324)

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
- ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
- ◆ تدريب الهرولة.

و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم(2): يبين طريقة التدريب المستمر (حسين، 1984، ص38)

أ-5- أشكال التدريب المستمر: (حسان، 2007، 2006)

-التدريب بإيقاع متواصل (**rythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبياً،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

-التدريب بإيقاع متغير (**variable rythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

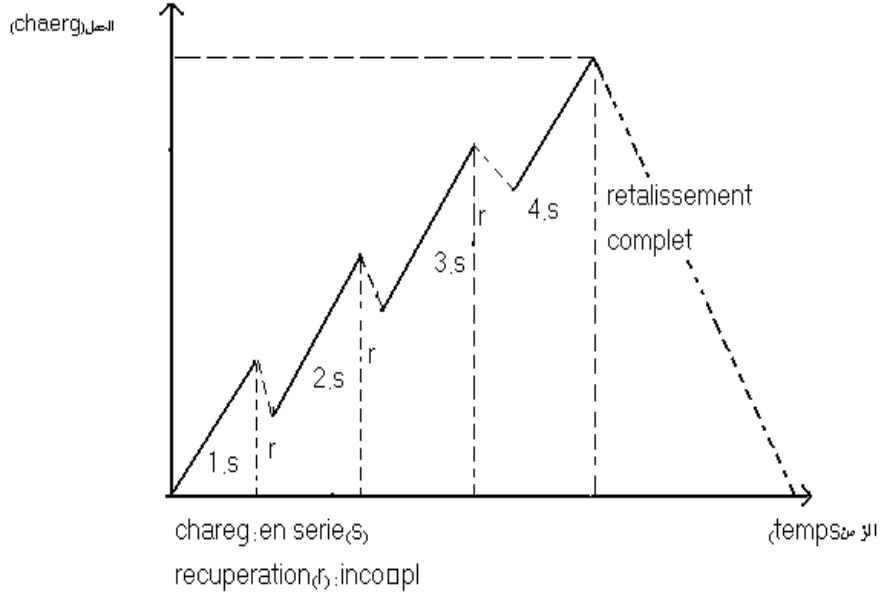
-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال و علي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

و يفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

ب- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل) من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات،وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (3): يبين طريقة التدريب الفتري (حسين، 1984، ص166)

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال (حسان، 2007، 2006):

- نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤديون التدريب بشدة من 60-80% .
- الحجم :40تكرار بزمن 32-35ثانية لكل تكرار .
- عدد المجموعات : 4مجموعات .

- الراحة : ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

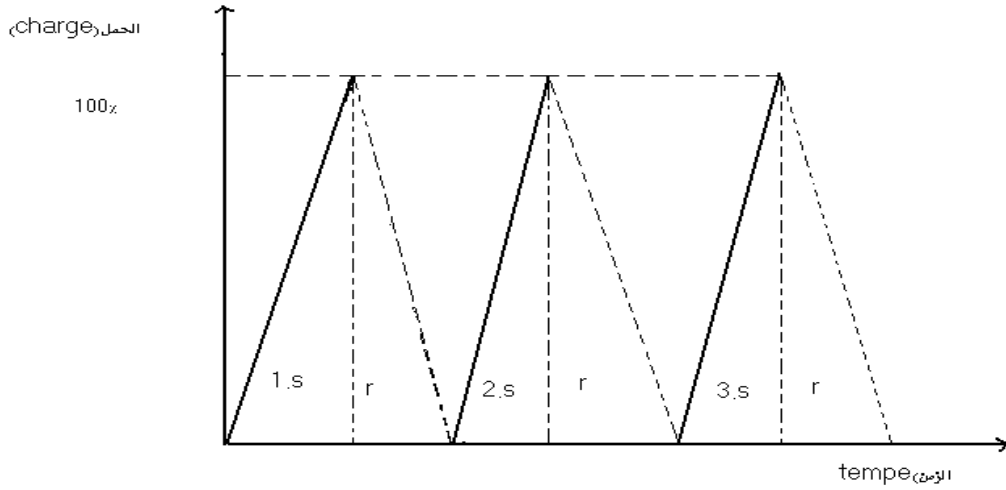
ج- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفترتي ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفترتي في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم (4): يبين طريقة التدريب التكراري (حسين، :1984،ص169)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ،السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية (البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،ص169):

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.
- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.
- ب- شدة التمرين.
- ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .
- د- عدد تكرارات التمرين .
- د- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (endurance de vitesse) (force).

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

- أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .
- ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- د- التشويق والإثارة .
- هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان (البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، 1999، ص169) .

2-12- حمل التدريب الرياضي:.

2-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي: (أحمد، 1999، ص49)

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) ،وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب ،فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

- **تعريف حمل التدريب الرياضي:** (السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب" ، ص68)

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

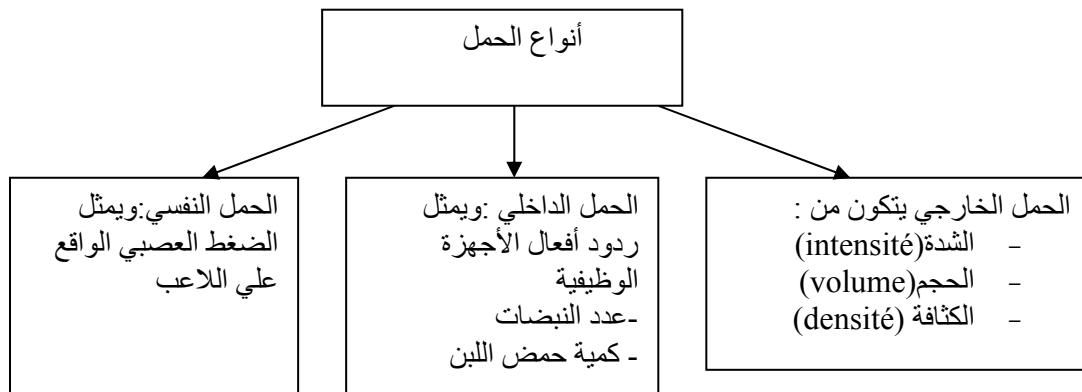
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:(قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987،ص97)

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرّب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم(5): يوضح أنواع حمل التدريب (حسين، 1984،ص173)

أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

* - شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ،وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى،متوسطة، أو ضعيفة).

- درجات شدة حمل التدريب: (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987،ص105)

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة(تمرينات التمير،تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى .

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة .

- الشدة الضعيفة .

الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولابد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

الشدة الأقل من القصوى (intensité sub-maximale) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 الى 10 تكرارات .

الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10الي 15تكرار .

الشدة الضعيفة (intensité faible) :

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35الي 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15الي 20 تكرار .

*** - حجم حمل التدريب (volume de la charge) :** (أحمد ب.ص51)

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة) الاسترجاع بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ،حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة ونقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50متر أربع مرات) أو (رفع 70كغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية) .

*** - كثافة التدريب (densité de la charge) :** (أحمد ب.، 1999،ص54)

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز

حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البيئية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البيئية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

ب- الحمل الداخلي (charge intérieure) : (حسين ، 1984، ص175، 177)

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه .

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

ج- الحمل النفسي (charge psychologique) : (حسين ، 1984، ص175، 177)

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكلوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخطية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط..... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك (حمل داخلي)) ،ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ،والحافز... الخ.

3-أسلوب المنافسة :

تعريف: يعد أسلوب المنافسة من الوسائل الناجحة لإستثارة المتعلم و جعله يستخدم طاقته الكامنة ويبدل جهوده بكل جدية ونشاط عند إشتراكه في عملية التعلم وكذلك زيادة تفاعله داخل الحصة حيث أدا ما إستخدم بشكل يحفز المتعلمين لمادة التعلم أصبح من الأساليب الناجحة في عملية التعلم خصوصا عند إستخدام المثيرات اللفظية كالتشجيع والمدح فلها الأثر الفاعل في مضاعفة الجهود وزيادة الثقة بالنفس حيث ينقل (احمد محمد العقاد) عن(ابو جالسكي) بأن "أي كائن حي يتعلم شيئا ما يثير إنتباهه سواء أراد أم لم يرد فإذا انتبه الكائن الحي لشيء فأن حدا أدنى من التعلم سوف يحدث"

3-1- أقسام ومظاهر أسلوب التنافس :

تشير (إيلين وديع فرج) إلى مظهران للتنافس هما :

3-1-1-المنافسة الغير المباشرة : تحدث بين فردين أكثر ويفوز الفرد أو المجموعة بإنجاز المهمة قبل الآخر

3-1-2- المنافسة المباشرة : هذه المنافسة تتم من خلال منافسة الفرد لذاته

*كما توجد عدة تقسيمات في المنافسة حيث يقسمها (كمال درويش وآخرون) الى :

3-2-1-التنافس الجماعي : وفيه يتنافس فريق ضد فريق آخر ويسود جو المنافسة التعاون و

الإنسجام بين أفراد الفريق الواحد الذي يحقق الفوز مثل كرة القدم , كرة اليد , كرة السلة

3-2-2- التنافس الفردي : ويتنافس فيه الفرد مع فرد آخر مثل رياضة الملاكمة و المصارعة

والمبارزة

3-2-3-التنافس الداتي : (الفرد مع نفسه) حيث ينافس الفرد قدراته الداتية للوصول إلى أفضل

إنجاز مثل رياضة الركض و السباحة

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

الفصل الثاني

المهارات الأساسية و المرحلة

العمرية

تمهيد

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

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

1-1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "
- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1-3-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

* **التعلم يعرف عادة بأنه :** " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفا للأداء".

1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا (حماد، 2002، ص14،13).

1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة. (حماد، 2002، ص15)

3 مفهوم المهارات الأساسية

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. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

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

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

* الوثب(الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس. وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (عبدو، 2002، ص43.41.28.27)

3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

3-3-1- التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (Bernardturpin، 1990.p99) إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم و المرحلة العمرية

بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي:

أ- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخطي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير للأمام.

ج- التمير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمير للناشئ كالاتي:

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

- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخطي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخطي عند التمير وأن يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير، كما لا بد أن لا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، 2001، ص58). اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، 2001، ص58).

3-3-2- استقبال الكرة:

- تعريف:

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

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصاً في المواقف التي يكون فيها الخصم قريباً من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

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

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها (عبدو، 2002، ص116.115).

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (مختار، 1997، ص54).

3-3-3- الجري بالكرة:

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

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجارة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق

لأكثر شيوعا للجري بالكرة ، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ،غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث ،وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتتطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (الوقاد، 2003،ص171-173)

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم و سن القدم. وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعديية خصم أو حاجز . (الوقاد، 2003،ص174)

3-3-4- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم و المرحلة العمرية

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

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

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (عبده،ص153)

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجومي وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم و المرحلة العمرية

- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف. (عبد، ص154)

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمير للزميل أو التصويب. (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، 2001، ص43)

3-3-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (مختار، 1997، ص106)

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

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتقاء التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، 2001، ص158)

4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

4-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".
تتوقف نتائج المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .
إجابة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .
اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

4-2 - المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.
- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

4-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.
- مرحلة المراهقة:
- مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام (إسماعيل، 1986، ص19)، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (السيد، 1997، ص272-257)

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة نكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق. (مول، 1981، ص291)

وبمفهوم فؤاد بهي السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة. (السيد، ص252-257)

أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (سليمان، 1985، ص206)

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (الجسماني، 1994، ص129)

2- تعريف المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (السيد، ص272-257)

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد". (إبراهيم أنيس وآخرون، 1972، ص275)

اصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (العيصوي، 1999، ص100)

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (رايح، 1989، ص241)

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة *adolescere* تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمراهقة تعد امتداد لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب

انحرافها. (http/ www.islam web.net/ family/adulance2، 2007)

3- مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة يمكن ذكرها فيما يلي:

3-1- المراهقة المبكرة (12-14):

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

3-2- المراهقة الوسطى (16-17):

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها. (مختار م، ص164)

3-3- المراهقة المتأخرة (18-21):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن الباقة والوجاهة وحسب الطهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع، واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسهى إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفا أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه، وخاصة في المرحلة الخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة

مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.
(راتب، 1994، ص207)

- خصائص مرحلة السنية (12-14):

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب.

وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فانه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة اكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (12-14) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

1- مظاهر النمو خلال المرحلة:

كما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

2- مفهوم النمو :

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد. (بهادر،ص25)

2-2-6 نقص القدرة على التحكم الحركي:

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نصادف ظاهرة "التعلم من أول وهلة" في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب والمراة المتكررة لا يحقق في غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج. كما يظهر الخوف على المراهق أكثر وضوحا من المرحلة السالفة ويسهم ذلك في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة. (بهادر،ص128)

2-2-7 التعارض(التضاد) في السلوك الحركي العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة. فنجده دائم الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء ونجده تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس، وأحيانا التقطيب والتهمج وغير ذلك، ومن ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفنور والتكاسل التي توصف غالبا بالثقل أو الكسل والتي تصادفها كثيرا في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد. (بهادر،ص129)

2-2-1 الارتباك الحركي العام:

يلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك وابلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق في أثناء المشي والجري. (بهادر،ص127-128)

2-2-2 افتقار للرشاقة

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

2-2-3 نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن. (بهادر، ص127-128)

2-2-4 الزيادة المفرطة في الحركات:

كثيرا ما نجد إن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات.

2-2-5 إضطرابات الفوكا المحركة:

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والنقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة، ويعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات وأحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والطرأوة. (بهادر، ص127-128)

2-2-6 النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن *Gorkin*" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"تويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها

بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.(علاوي، 1998،ص127)

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

2-3- النمو الجسمي:

لقد اثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تتألف من طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى الخامسة عشر عند البنين. (آدم، 1984،ص45)

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت *cheltort* سنة 1938م أبحاثا عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30كغ ويزيد سنويا بحوالي 2كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ. (آدم، 1984،ص45)

2-4- النمو العقلي:

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

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

- الذكاء:

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطردا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

- الانتباه:

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

- التذكر:

يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع. (حافظ، 1990، ص48)

- التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما انه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

2-5- النمو الفيزيولوجي:

لعل من ابرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة:

- من الجانب الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك *Kiobachke* أن

حوالي 50% من الإناث ينضجون جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا انه لا يجب إهمال اثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم 8سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12سم³ في أوائل المراهقة. (آدم، 1984،ص48)

2-5-1 العوامل الفيزيولوجية:

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاضا في كمية الأكسجين، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الارقومترية ذات ذبذبة *F.C* تقدر بـ: 170 دقة/ دقيقة.

2-5-2 العوامل المرفولوجية:

2-5-2-1 الطول والوزن:

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته.

فالتغير في الطول يتم حسابه بالسنتيمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا ويبطء طوال فترة الطفولة.

وهذه المعدلات متغيرة وإن كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات و 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فإن البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف. (سلامة، 2002،ص187)

2-2-5-2 العظم:

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكالسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا. (آدم، 1984، ص188)

2-2-5-2 العضلات:

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25 % من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون. ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ. وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام. ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16- 20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة (آدم، 1984، ص188)

2-2-5-2 الدهون

بدا ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة. وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بان المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي

تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بان عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

واحدث دراسة في هذا المجال توضح انه عندما تزيد الدهون في الجسم فان الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحت على تطور خلايا دهنية جديدة.

ونعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية.

ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها.

وعند الميلاد يكون من 10-12 % من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون. (أدم، 1984، ص188-189)

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجيا من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين $VO_2 Max$ في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكثر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

2-6- التغيرات الاجتماعية:

تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة

ويمكن أن نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي:

- ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدث بعض الانحرافات الجنسية.
 - يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.
 - تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار.
 - تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته خبرات ومهارات جديدة.
 - الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع.
 - يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدراته.
 - ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
 - يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
 - زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الجنس، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج والأسرة.
 - تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد النزعة الاستقلالية. زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر.
 - الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
 - الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية.
 - الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته
 - الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه.
 - الاهتمام بالموطن وحبه أكثر.
- 2-7- التغيرات النفسية:**

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بان هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك

فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي:
(السيد،ص275)

- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

- نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل انه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففيها يفكر ويتأمل وينضج.

- تختفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعاينه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها. (السيد،ص275)

ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكلفا يتحمل المسؤولية الكاملة.

2-8- التغيرات الانفعالية:

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات عنيفة إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات الني تأخذ المظاهر الآتية: (العيسوي، 1999، ص142)

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.

- ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.
 - نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.
 - ظهور الصعوبات التعليمية في الإكمالية والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها:
 - صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.
 - صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية.
 - صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.
 - صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية.
- 4- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

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

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.(محمدي سمير، أبي إسماعيل، 1999-2001، ص38)

5- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم و المرحلة العمرية

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية- رفع مستوى الأداء الرياضي:

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمدي سمير، أبي إسماعيل، 1999-2001، ص38)

خلاصة

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

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج "التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة". (إبراهيم، 1993، صفحة 95)

2- مجتمع وعينة البحث :

تعد العينة هي الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، يقول عبد العزيز فهمي "عينة البحث هي معلومات عن عدد الحصص التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً" (فهمي، 1994م ، صفحة 95)، قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي ، من مجتمع لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة بولاية سيدي بلعباس (بلدية تلاغ) ، وتم اختيار فريق فتح تلاغ لكرة القدم ، إذ اشتملت العينة الأساسية على 24 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 12 لاعب وضابطة وعددها 12 لاعب

3-متغيرات البحث :

- المتغير المستقل :

البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة

- المتغير التابع :

يتضمن البحث متغيرين تابعين هما : تحسين مهارة التصويب (التهديف) و التمرير

4- مجالات البحث :

4-1 المجال البشري :- تمثلة عينة البحث في 24 لاعب من فئة ناشئين دون 17 سنة

- 12 لاعب يمثلون العينة الضابطة

- 12 لاعب يمثلون العينة التجريبية

4-2 المجال الزمني :- المدة : شهرين (مارس - أبريل)

4-3 المجال المكاني :- ملعب بلدية تلاغ بسيدي بلعباس

5- أدوات البحث :

1- المصادر والمراجع العربية و الأجنبية .

2- المقابلات الشخصية.

3- المسح المرجعي .

4- الاختبارات المهارية

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1- ساعات توقيت كرونومتر

2 - كرة قدم عدد 15 (قانونية).

3- شريط لتقسيم المرمي

4-شواخص مختلفة الأحجام.

5- استمارة تسجيل النتائج * .

6-ميزان طبي.

6- الدراسة الاستطلاعية :-

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحثون القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث .

*تعتبر التجربة الإستطلاعية إحدى الطرق التمهيديّة للتجربة المراد القيام بها ,حيث قمنا بالدراسة الإستطلاعية من اجل تحقيق عدة أهداف نذكر منها :

- تحديد أنسب الإختبارات لقياس كل من دقة التصويب (التهديف) و دقة التمرير

6-1-الدراسة الاستطلاعية الأولى :- اجريت هذه الدراسة من اجل:-

1-استمارات استطلاع رأي الخبراء(*):

2. من خلال المسح المرجعي قام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات الأساسية .

3. من خلال المسح المرجعي قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المستخدمة لمهارة التصويب (التهديف) و مهارة دقة التمرير لناشئي كرة القدم دون

17سنة

أولاً: المهارات الأساسية :- أهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم هي:-

* التمرير .

* التصويب (التهديف)

7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

- **ثبات الاختبارات** : وهو ان يعطى الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد على نفس الأفراد

وفى نفس الظروف .(عبد المجيد إبراهيم مروان ,1995,صفحة 193)

وفى بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار وبعد الحصول على النتائج قمنا باستعمال معامل الارتباط لبرسون.

- **صدق الاختبارات** : لأجل التأكد من صدق الاختبارات ,استخدمنا معامل الصدق الذاتي

باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية , والذي يقاس بحساب الجدر

التربيعي لمعامل الثبات للاختبار .

- **موضوعية الإختبار**: عرفها بارو و ماك جي بأنها " درجة الإتساق بين أفراد مختلفين

لنفس العينة و يعبر عنه بمعامل الإرتباط " ، و عرفها فان دالين موضوعية الإختبار "

يعتبر الإختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه . (

زمام ، 2012-2014 ، صفحة 115)

- **الدراسات الإحصائية** :

من المعلوم أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة و التي تتناسب مع نوع المشكلة و

خصائصها و هدف البحث لذلك تعتبر الدراسات الإحصائية من أهم الطرق المؤدية لفهم

العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة لذلك تم الإستعانة بالدراسة

الإحصائية في هذا البحث و من الوسائل الإحصائية المستعملة :

• المتوسط الحسابي :

هو أبسط المتوسطات يمكن إستخراجه بعدة طرق كالآتي :

جمع الدراسات و قسمتها على عددها

مجموع الدرجات (مجم س)

= المتوسط الحسابي

عددها (ن)

(جلال ، 2008 ، الصفحة 96)

• الإنحراف المعياري : في الإحصاء يعتبر الإنحراف المعياري القيمة الأكثر

إستخداما من بين مقاييس التشتت الإحصائي لقياس مدى التبعثر الإحصائي ، أي أنه

يدل على مدى إمتداد مجالات القية ضمن مجموعة البيانات الإحصائية

(<https://ar.wikipedia.org/wiki/>)

و هو انحراف الدرجات عن متوسطها و هو يساوي الجذر التربيعي لمجموع مربعات

انحرافات الدرجات عن متوسطها الحسابي مقسوما على عدد الدرجات .

$$\frac{\sqrt{\text{مجم (من - م)}}}{\text{ن}} =$$

• معامل الارتباط :

هو المقياس الرسمي لقوة الارتباط بين متغيرين مثل s ، v و له مجموعة من الخصائص هي :

تتراوح قيمة معامل الارتباط بين $1+$ و $1-$

تزداد قوة العلاقة كلما إقترب معامل الارتباط من $1+$ و $1-$ و تقل كلما اقتربت من 0

بيرسون

$$\frac{\sum s v - n \bar{s} \bar{v}}{\sqrt{\sum s^2 \sum v^2}}$$

$$\frac{\sum (s - \bar{s})(v - \bar{v})}{n \alpha_s \alpha_v}$$

s : مفردات المتغير s
 v : مفردات المتغير v
 \bar{s} : وسط حسابي لقيم s
 \bar{v} : وسط حسابي لقيم v
 n : عدد قيم s - عدد قيم v

يستخدم إذا كان واحد من \bar{s} ، \bar{v} على الأقل غير صحيحة

s : مفردات s
 v : مفردات v
 \bar{s} : الوسط الحسابي لقيم s
 \bar{v} : الوسط الحسابي لقيم v
 n : عدد قيم s أو v
 α_s : انحراف معياري لقيم s
 α_v : انحراف معياري لقيم v

يستخدم إذا كان \bar{s} ، \bar{v} أعدادا صحيحة

(أحمد عبد السميع الطيبة ، 2007 صفحة 124)

• ت ستيودنت :

في الإحصاء و نظرية الإحتمالات يعتبر توزيع ستيودنت : أحد التوزيعات الإحتمالية المهمة الذي ينشأ عند تقدير المتوسط الحسابي لمجتمع حسابي ذي توزيع طبيعي عندما يكون حجم العينة صغيرا عادة أقل من 30

و تم استخدام إختبارين لستيودنت ت :

اختبارات للعينات المرتبطة

اختبارات للعينات غير المرتبطة

مواصفات الإختبارات المهارية :

اختبار التصويب في كرة القدم

_ هدف الاختبار:

قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى من الأماكن الحساسة امام المرمى

- الملعب والأدوات :

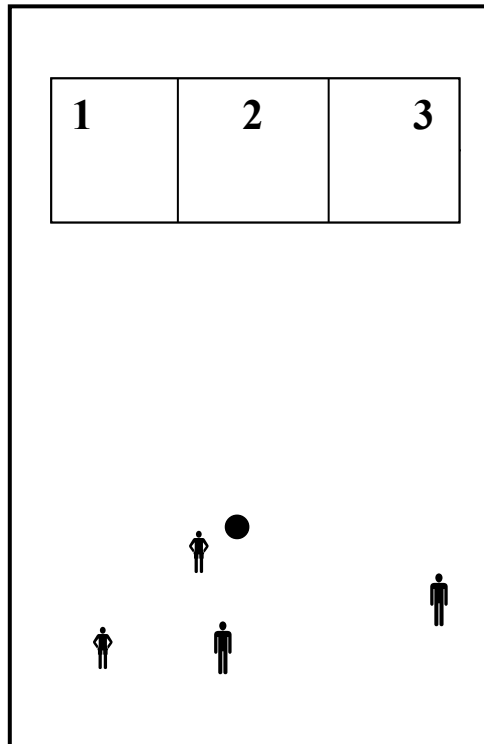
منطقة الجزاء - يقسم المرمى إلى ثلاثة أقسام متساوية بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى و تثبت بالأرض - ثلاث كرات الأولى على خط منطقة الجزاء أمام الركن الأيسر لمنطقة المرمى و الكرة الثانية من الناحية الأخرى أمام الركن الأيمن لمنطقة المرمى وتوضع الثالثة بينهما على خط منطقة الجزاء وامام نقطة الجزاء

- طريقة أداء الاختبار:

يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليمنى نحو الثلث الأيمن من المرمى ثم يتحرك إلى الكرة الوسطى ليصوبها نحو الثلث الأوسط من المرمى ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ليصوبها نحو الثلث الأيسر من المرمى . يكرر الأداء اربع مرات بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليمنى و مرتين بالرجل اليسرى في كل نقطة من نقاط التصويب

- التسجيل :

تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة لا تحسب الكرة التي تذهب الى الثلث غير المصوب نحوه .



_ملاحظة : يمكن أن يحدد المدرب ارتفاع الكره (أرضية - عالية - متوسطة) ويعطى درجة للكرة الصحيحة فقط .

إختبار دقة التمرير :

- هدف الاختبار:

قياس دقة اللاعب في التمرير القصير

- طريقة الأداء :

دقة التمرير القصير :يوضع على أضلاع المربع وفي كل ضلع مرمى يكون من علمين وفي منتصف المربع دائرة يقف فيها اللاعب يبداء بان يقف المختبر داخل دائرة البدء وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بتمرير كرتين في المرمى المواجهة بحيث يمرر الكرة اليمنى والكرة اليسرى بالقدم اليسرى داخل المرمى

- التسجيل :

تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة نحوه المرمى الصغير في ضلع المربع و لا تحسب الكرة التي تذهب خارج المرمى في ضلع المربع .

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

عرض و تحليل النتائج :

قوم هذه الدراسة على المنهج التجريبي للتحقق من وجود أثر البرنامج التدريبي المقترح باستعمال أسلوب المنافسة في تحسين مهارات التصويب و التمرير لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة حيث احتوت على قسمين وذلك على النحو التالي:

القسم الأول: يتكون من المعلومات الشخصية لأفراد عينة الدراسة، ويتكون من 03 فقرات وهي كالآتي (السن، الطول، الوزن).

القسم الثاني: يتكون من 4 محاور، من أجل تحقيق هدف الدراسة و تحليل البيانات التي قمنا بتجميعه قمنا باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics).

و قد اعتمدنا كذلك على الأساليب الإحصائية التالية:

-التكرارات و النسب المئوية.

-المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض اختبارات

أفراد العينة.

-اختبار الثبات و الصدق الداخلي لأداة البحث من خلال معامل ألفا كرونباخ.

1/- أسلوب جمع البيانات:

أ/- صدق الاتساق الداخلي:

و فيه يتضح مدى قوة الارتباط و مستوى الدلالة لكل عينة من عينات الدراسة:

جدول (1): يبين قيمة ارتباط بيرسون للعينة التجريبية

| نوع التمرين المتلقى | معامل الارتباط "بيرسون" | | 0.05* 0.01** |
|------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------|
| | الاختبارات البعدية | الاختبارات القبليّة | |
| دقة التصويب | 0.947 | 0.895 | / |
| دقة التمرير | 0.831 | 0.852 | / |

المصدر: الجدول من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V.19)

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية 0.01 // * دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية 0.05

يتضح من الجدول أعلاه بأن أغلب الاختبارات للعينة التجريبية كانت لديها معاملات ارتباط تراوحت بين 0.831 و 0.947 و هي كلها مرتفعة و ذات دلالة إحصائية قوية مما يؤكد لنا صدق الدراسة.

جدول (2): يبين قيمة ارتباط بيرسون للعينة الضابطة

| نوع التمرين المتلقى | معامل الارتباط "بيرسون" | | 0.05* 0.01** |
|------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------|
| | الاختبارات البعدية | الاختبارات القبليّة | |
| دقة التصويب | 0.849 | 0.874 | / |
| دقة التمرير | 0.595 | 0.809 | / |

المصدر: الجدول من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V.19)

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية 0.01 // * دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية 0.05

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط للعينة الضابطة كان منخفضا مقارنة بالعينة التجريبية إذ تراوحت بين 0.595 و 0.874 و هي أيضا معاملات مرتفعة و يمكن من خلالها تعميم دراستنا و التوصل إلى نتائج مقبولة.

ب/- ثبات أداة الدراسة:

جدول (03): معاملات ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة

| المتغير | عدد الأفراد | معامل ألفا كرونباخ |
|------------------|-------------|--------------------|
| العينة التجريبية | 12 | 0.896 |
| العينة الضابطة | 12 | 0.787 |
| بالنسبة للعينتين | 24 | 0.841 |

المصدر: الجدول من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V.20)

التعليق:

ويشير الجدول رقم (03) إلى قيمة معاملات الثبات للعينتين، حيث يتضح أن قيمة معامل الثبات تتراوح بين 0.787 و 0.896 في حين بلغت قيمة معامل الثبات للعينتين 0.841، وجميع هذه القيم مرتفعة مما يدل على ثبات النتائج، وكذلك إمكانية تعميم النتائج التي توصلت لها الدراسة.

2- وصف خصائص عينة الدراسة :

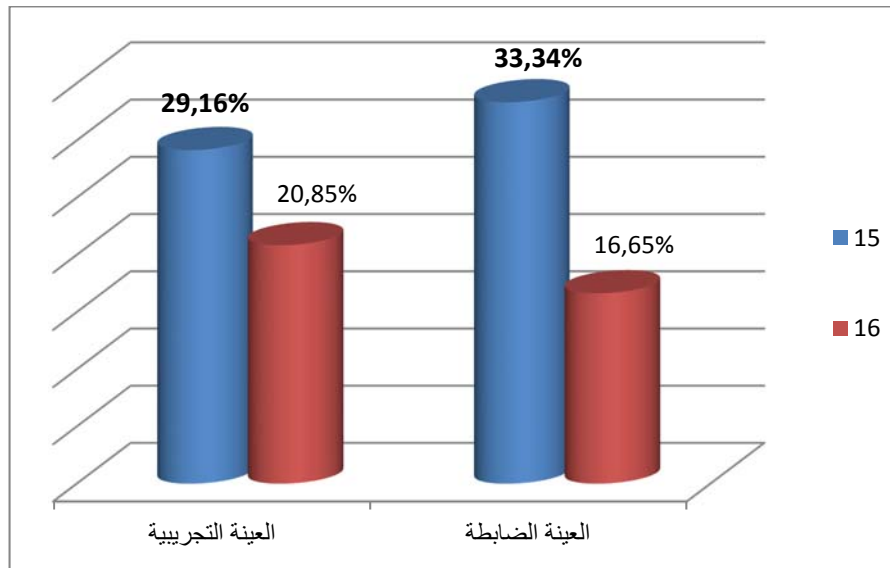
الوصف الإحصائي لعينة الدراسة وفق الخصائص أو السمات الشخصية:
توضح الجداول والأشكال التالية الخصائص الأنتروبومترية لأفراد عينة الدراسة من حيث: السن، الطول، الوزن.

أولاً: السن

الجدول رقم (4): توزيع عينة الدراسة حسب السن

| النسبة المئوية | | التكرار | | السن |
|----------------|------------------|----------------|------------------|---------|
| العينة الضابطة | العينة التجريبية | العينة الضابطة | العينة التجريبية | |
| 33.34% | 29.16% | 8 | 7 | 15 سنة |
| 16.65% | 20.85% | 4 | 5 | 16 سنة |
| %100 | | 24 | | المجموع |

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V.20)



شكل رقم (01): يبين توزيع العينة على حسب السن

يمثل الشكل رقم (01) عينة الدراسة على حسب السن، حيث كان عدد الأفراد العينة التجريبية الذين أعمارهم 15 سنة 7 أفراد و هذا بنسبة 29.16% بينما الذين أعمارهم 16 سنة فكان عددهم 5 أفراد و

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

هذا بنسبة 20.85%، بينما كان عدد أفراد العينة الضابطة الذين أعمارهم 15 سنة 8 أفراد و هذا بنسبة 33.34% و الذين أعمارهم 16 سنة فكان عددهم 4 أفراد و بنسبة 16.65%.

ثانيا: الطول

الجدول رقم (5): توزيع عينة الدراسة حسب الطول

| النسبة المئوية | | التكرار | | الطول | |
|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| العينة الضابطة | العينة التجريبية | العينة الضابطة | العينة التجريبية | العينة الضابطة | العينة التجريبية |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 1.58 | 1.58 |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 1.59 | 1.59 |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 1.60 | 1.61 |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 1.61 | 1.62 |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 1.62 | 1.63 |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 1.63 | 1.64 |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 1.65 | 1.66 |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 1.67 | 1.67 |
| 8.35% | 4.16% | 2 | 1 | 1.68 | 1.68 |
| 4.16% | 12.50% | 1 | 3 | 1.69 | 1.69 |
| 100% | | 24 | | المجموع | |

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V.20)

يمثل الجدول رقم (02) عينة الدراسة على حسب الطول، حيث كان عدد أفراد العينة التجريبية تتراوح أطوالهم من 1.58 متر و 1.67 متر و كان هناك فردين لديهم 1.68 متر طول و ثلاثة أفراد بطول 1.69 متر، بينما كانت أطوال العينة الضابطة تراوحت بين 1.58 متر و 1.69 متر.

ثالثاً: الوزن

الجدول رقم (6) : توزيع عينة الدراسة حسب الوزن

| النسبة المئوية | | التكرار | | الوزن | |
|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| العينة الضابطة | العينة التجريبية | العينة الضابطة | العينة التجريبية | العينة الضابطة | العينة التجريبية |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 55 | 58 |
| 8.35% | 4.16% | 2 | 1 | 58 | 59 |
| 8.35% | 4.16% | 2 | 1 | 60 | 60 |
| 8.35% | 4.16% | 2 | 1 | 63 | 61 |
| 4.16% | 8.35% | 1 | 2 | 64 | 62 |
| 12.50% | 4.16% | 3 | 1 | 65 | 63 |
| 4.16% | 4.16% | 1 | 1 | 69 | 64 |
| / | 8.35% | / | 2 | / | 65 |
| / | 4.16% | / | 1 | / | 66 |
| / | 4.16% | / | 1 | / | 68 |
| 100% | | 24 | | المجموع | |

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V.20)

يوضح الجدول أعلاه أن عدد الأفراد العينة التجريبية كانت لديهم مختلفة، تراوحت بين كلغ و 68 كلغ بينما أفراد العينة الضابطة تراوحت أوزانهم بين 55 كلغ و 69 كلغ.

3- حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينتين في اختبار التصويب و التمرير:

جدول رقم (07) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري:

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المقاييس الإحصائية | |
|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------------|---------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 1.621 | 8.58 | 1.443 | 4.58 | العينة التجريبية | التصويب |
| 1.929 | 5.08 | 1.446 | 4.50 | العينة الضابطة | |
| 0.937 | 5.83 | 1.231 | 2.67 | العينة التجريبية | التمرير |
| 1.267 | 3.83 | 1.193 | 2.83 | العينة الضابطة | |

المصدر: من إعداد الطلاب بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V.20).

التعليق: يتبين من خلال الجدول رقم (07) أنه كانت المتوسطات الحسابية مرتفعة لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة إذ بلغ المتوسط الحسابي لاختبار التصويب للعينة التجريبية 4.58 بالنسبة للاختبار القبلي و بمتوسط حسابي بلغ 8.58 بالنسبة للاختبار البعدي، بينما كان المتوسط الحسابي لاختبار التمرير لدة العينة التجريبية 2.67 بالنسبة للاختبار القبلي بينما بلغ 5.83 بالنسبة للاختبار البعدي.

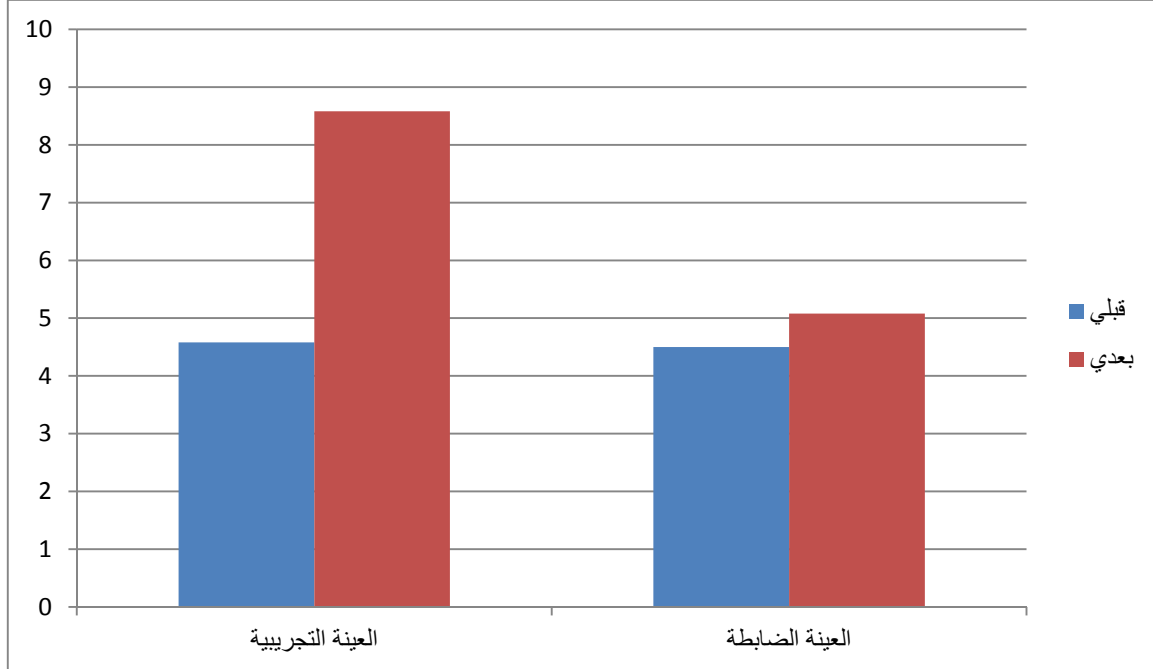
4/- عرض و تحليل نتائج الاختبارات:

جدول رقم (08): عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينتين في اختبار التصويب:

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوية | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المقاييس الإحصائية | التصويب |
|---------------|-------------|------------|------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------------|---------|
| | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينات | |
| | | | | | | | | | |
| 0.05 | 11 | 12.31 | 17.23 | 1.621 | 8.58 | 1.443 | 4.58 | العينة التجريبية | |
| | | | 13.26 | 1.929 | 5.08 | 1.446 | 4.50 | العينة الضابطة | |

التحليل:

من خلال الجدول رقم 08 يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية لاختبار التصويب بين الاختبارين القبلي و البعدي لمصلحة الاختبار البعدي عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 11 للعينة التجريبية التي اتبعت البرنامج التدريبي.



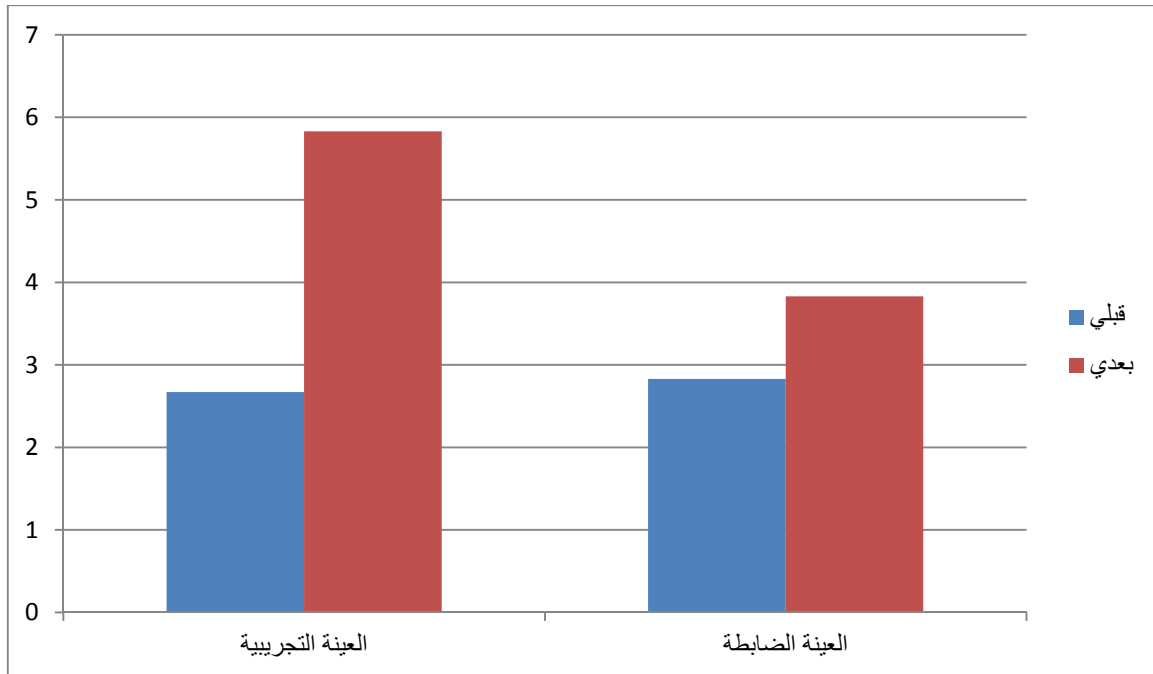
الشكل رقم (2): رسم بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب

جدول رقم (09): عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينتين في اختبار التمير:

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المقاييس الإحصائية | التمير |
|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|--------|
| | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينات | |
| | | | | | | | | | |
| 0.05 | 11 | 12.31 | 17.23 | 0.937 | 5.83 | 1.231 | 2.67 | العينة التجريبية | |
| | | | 13.26 | 1.267 | 3.83 | 1.193 | 2.83 | العينة الضابطة | |

التحليل:

من خلال الجدول رقم 09 يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية لاختبار التمير بين الاختبارين القبلي و البعدي لمصلحة الاختبار البعدي عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 11 للعينة التجريبية التي اتبعت البرنامج التدريبي.



الشكل رقم (3) : رسم بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار التمير

5- مناقشة الفرضيات :

من خلال النتائج المتحصل عليها و كما يبينه الجدول رقم (8) و رقم (9) والأشكال البيانية رقم (8) و رقم (9) وما تنص عليه الفرضية القائلة أن :

- للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة تأثير في تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم دون 17 سنة.

نلاحظ انه هناك دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية ، وهذا ما يبين لنا أن هناك تأثير فيما يخص المهارات المعتمدة في البحث و هذا ما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي صمم وفق أسس علمية، و قد راعينا في تصميمه عدة متطلبات منها ، فترات الراحة و الشدة بالإضافة على أن هذا البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة صمم و حكم من طرف خبراء في المجال من دكاترة المعهد و بعض المدربين .

و هذا ما إتفق مع الدراسة السابقة لكل من :

- دراسة مساليتي لخضر (2008). (لخضر، 2008)

- دراسة بلعروسي سليمان (2008) (سليمان، 2008)

و من هنا نستطيع القول أن البرنامج التدريبي المقترح الذي أستخدم فيه أسلوب المنافسة كأسلوب تدريبي تعتمد الكثير من الفرق في مجال كرة القدم الحديثة أعطى نتائج ، و لهذا يوصي الباحثون بإستخدام هذا الأسلوب و إتباعه في التدريبات خاصة تدريبات الناشئين ، لما لأسلوب المنافسة من دور في تفعيل و إستثارة نشاط الناشئين .

6- الإقتراحات :

في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، يوصي الباحثون بما يلي:

1- ضرورة إنشاء منافسات رسمية على شكل بطولة وطنية تنبأرى فيها جميع المدارس الموجودة على مستوى الوطن.

2- ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالى .

3- نوصى بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضى بأسلوب علمى، وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة.

4- نوصى المدربين بالتأكد على ضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة بها.

5 - إلزام كل النوادي الجزائرية بإنشاء مدارس كرة القدم و التي تعتبر النواة لكل عمل تكوينى مستقبلى والاستعانة بمدربين أكفاء.

6- العمل على تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على لاعبى مدارس التكوين الرياضية تحت 17 سنة لكرة القدم لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من تأثير إيجابى على تعليم وتحسين مختلف المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم قيد الدراسة .

الخلاصة :

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب و اللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم، فالبرامج التدريبية المقننة و المبنية على أسس سليمة تحترم القوانين و نظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية بإستخدام أسلوب المنافسة حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة و الضعف فيها و بالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل ، و من هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام أسلوب المنافسة على تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 17 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم و تحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية . لقد حاولت مقارنتي الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية و الكيفية الصحيحة في بنائها و تقويمها تقويماً علمياً موضوعياً مراعيّاً الأسس و المبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة و عدد الممارسات أسبوعياً و زمن الحصة و تكرار التمرين إلى غير ذلك... و يبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة و التي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة و تحليل النتائج تجنباً لتكرار لأعتقادي بضرورة الوصول في نهاية البحث إلى أعداد برنامج تدريبي مقترح يركز على الجانب المهاري حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس و إعداد النشء و رفع مستواهم مهارياً و فنياً. لأن الاستثمار على

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير ، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً . هذا ما أهتديتُ إليه ثم ترك الباقي للقارئ الذي هو جدير بأن يصل إلى أحسن مما توصلت إليه .

المصادر و المراجع

وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد .(2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب
والمدرّب. المنيا: دار الهدى.

- حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم.
لإسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

محمدي سمير ، أبي إسماعيل. (1999-2001). مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثرت ب ر
على صحة ونفسية المراهق. دالي إبراهيم: معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم.

- مساليتي لخضر. (2008). - مساليتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب
بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم . .
الجزائر: جامعة دالي ابراهيم .

مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواج. (2005). مبادئ التدريب الرياضي،. عمان،الأردن:
دار وائل للنشر.

- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب
والمدرّب" . مرجع سابق.

- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. " الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب
والمدرّب. مرجع سابق،.

(السيد)5 - محمد لطفي السيد،وجدي مصطفى الفاتح. الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب
والمدرّب. مرجع سابق.

.B Bernard turpin (1990). *preparation et entrainement du foot balleur*.
paris ,France: edition amphora

.(2007 ,05 05) .[http/ www.islam web.net/ family/adulance2](http://www.islam web.net/ family/adulance2)

إبراهيم أنيس وآخرون. (1972). المعجم الوسيط، .

إبراهيم شعلان - محمد عفيفي. (2001). كرة القدم للناشئين. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

أسامة كامل راتب. (1994). النمو الحركي والمرافقة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

أمر الله احمد البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.

أمر الله احمد البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.

بلعروسي سليمان. (2008). توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، . الجزائر: جامعة دالي ابراهيم .
بهاء الدين إبراهيم سلامة. (2002). الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي. دار الفكر العربي.

بوجليدة حسان. (2006،2007). محاضرات في مناهج التدريب الرياضي. جامعة المسيلة، الجزائر: قسم الإدارة والتسيير الرياضي.

تركي رابح. (1989). أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية.

حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي. (2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة،. مصر: جامعة الزقازيق.

حسن السيد أبو عبده. مرجع سابق .

حسن علاوي. (2000). علم النفس. القاهرة: دار الفتح.

حنفي محمود مختار. (1997). كرة القدم للناشئين . القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. ،مرجع سابق.

حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مرجع سابق.

حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي،.

حين السيد أبو عبدو. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. الإسكندرية، مصر: مكتبة الإشعاع الفنية .

سطويسي أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. مرجع سابق.

سعدية محمد علي بهادر. سيكولوجية المراهق. الكويت: دار البحوث العلمية.

سعدية محمد علي هادر. (1980). سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية .

شادلي مول. (1981). علم نفس الطفل المراهق. بيروت، لبنان: دار المعارف.

عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر .

عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مرجع سابق.

عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مرجع سابق.

عامر إبراهيم. (1993). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات. بغداد، دار الشؤون الثقافية، العراق: دار الشؤون الثقافية.

عبد الرحمان العيسوي. (1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني. بيروت، لبنان: دار الراتب الجامعية.

عبد العلي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة. الدار العربية للعلوم.

فؤاد بهي السيد. المرجع السابق.

فؤاد بهي السيد. (1997). الأسس النفسية للنمو. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

قاسم حسن حسين و علي نصيف. (1987). علم التدريب الرياضي. العراق: دار الكتب للطبع والنشر .

- كمال درويش و محمد حسين. (1984). *التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي. (1998). *سيكولوجية النمو للمربي الرياضي*. القاهرة.
- محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي .
- محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. مصر: دار السعادة.
- محمد سلامة آدم. (1984). *علم النفس الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد عماد الدين إسماعيل. (1986). *النمو في مرحلة المراهقة*. الكويت: دار القلم.
- محمدي سمير، أبي إسماعيل. (1999-2001). *مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثرت ب ر على صحة ونفسية المراهق*. دالي ابراهيم: معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم.
- محمدي سمير، أبي إسماعيل. (1999-2001). *مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثرت ب ر على صحة ونفسية المراهق*. دالي ابراهيم: معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم.
- محي الدين مختار. *محاضرات في علم النفس الاجتماعي*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- مفتي إبراهيم حماد. "التدريب الرياضي الحديث". ،مرجع سابق.
- مفتي إبراهيم حماد. "التدريب الرياضي الحديث" ، .مرجع سابق .
- مفتي إبراهيم حماد. *التدريب الرياضي الحديث*. مرجع سابق.
- مفتي إبراهيم حماد. (2002). *المهارات الرياضية*. جامعة حلوان، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- ملك مغول سليمان. (1985). *علم النفس الطفولة والمراهقة*. سوريا: جامعة دمشق.
- نور حافظ. (1990). *المراهق*. بيروت ،لبنان: دار النشر.

(*)المراجع التي اطلع عليها الباحث تناولت موضوع متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة ، القياسات و الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي ، وعليه قام الباحث باختيار

الاختبارات المهارية للاعب كرة القدم ، ثم عرضها على مجموعة من الدكاترة و الأساتذة لتقويمها ، ومن أهم والمراجع التي اعتمد عليها الباحث نجد :

1- إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، 2001.

2- ابوالمجد واسماعيل النمكي : تخطيط برامج وتدريب الناشئين ، 1997 .

3-TUPIN BERNARD : préparation et entrainement du footballeur .1990.

4-WEINECK JURGAIN : Manuel D'entrainement .1986

قائمة الملاحق

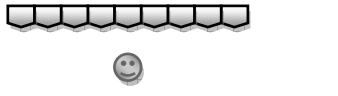
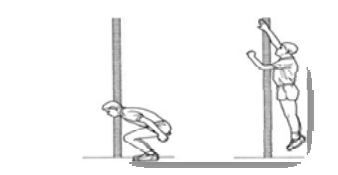
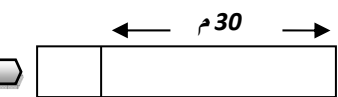
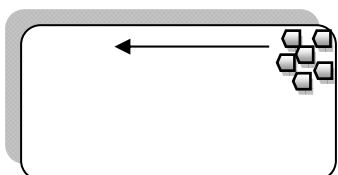
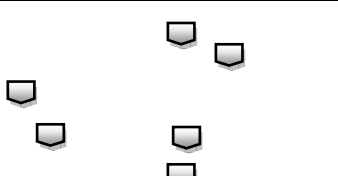
الفريق : فتح شباب تلاغ
المدة : 100 د

الهدف : الاختبارات البدنية القبلية لتقويم مستوى اللاعبين

المكان : الملعب البلدي- تلاغ
عدد اللاعبين : 12 لاعب

إعداد : بوعرفة زكرياء

الوسائل : شواخص ، كرات ، ميقاتي ، شريط متري

| المراحل | الهدف | المحتوى | الحمولة | التشكيلات | التوصيات |
|-------------------|---|--|---------|---|--|
| المرحلة التمهيدية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | - الاصطفاف - المراقبة- شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بايقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية | -25 |  | الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |
| المرحلة الرئيسية | قياس القوة المميزة بالسرعة قياس أقصى سرعة يصل إليها اللاعب قياس أقصى استهلاك الأوكسجيني | -الإختبار الأول : اختبار الوثب سارجنت Saregent : - يقف مواجها للحائط بكتفه لوضع علامة عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع ثم الوثب عموديا بعد المرجحة لوضع علامة ثانية عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع . -الإختبار الثاني : اختبار العدو 30 م من الوقوف : تحديد ثلاث خطوط بين الاول والثاني (10م) والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الاول مكان البداية من الوقوف اما الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت اما الثالث فيمثل خط النهاية . - الإختبار الثالث : اختبار الجري 6 د : - يتم فيه تسجيل أقصى مسافة يقطعها في 06 دقيقة جرياً مع الأخذ بعين الاعتبار العمر والجنس والقدرة على الوصول للاستيعاب الأمثل للأكسجين. | قصوى |    | - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى - التنافس في اطار قانون اللعبة . |
| المرحلة الختامية | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . - مثلثي مثلثي تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | -20 |  | -عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |

التاريخ : 2018

الفريق : فتح شباب تلاغ

المدة : 100 د

إعداد : بوعرفة زكرياء


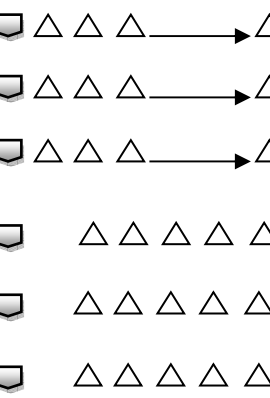
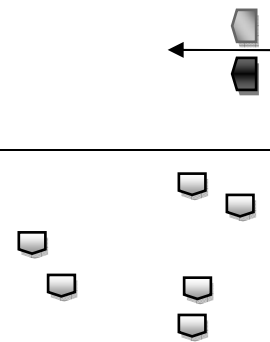
الموضوع : التحضير التقني

الهدف : تعلم كيفية المداعبة الكرة بالرجلين

المكان : الملعب البلدي - تلاغ

عدد اللاعبين : 12 لاعب

الوسائل : شواخص ، كرات

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المحتوى | الهدف | المراحل |
|--|---|---|-------|--|---|--|---------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | - الاصطاف - المراقبة - شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بايقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التهيئية |
| - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى |  | يتم الاسترجاع براعاة نبض القلب عند كل تكرار | قصوى | 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) | - <u>التمرين الأول</u> : تشكيل ثلاث أرتال : ف1: القفز برجل على شواخص ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م ف2: القفز برجلين على شواخص ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م ف3: القفز يمين يسار الشواخص و ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م - <u>التمرين الثاني</u> : نفس التشكيل عند الإشارة : الفوج 1: تمارين المضخة ثم الجري المتعرج حول معالم بالكرة لمسافة 10 م. الفوج 2: تمارين تقوية عضلات البطن ثم الجري المتعرج حول معالم بالكرة لمسافة 10 م . الفوج 3: تمارين تقوية للظهر ثم الجري المتعرج بالكرة لمسافة 10 م حول معالم . - <u>التمرين الثالث</u> : من منتصف الملعب التنافس للاستحواذ على الكرة (Duel) و الإنهاء بالتصويب من خارج منطقة 18 م . | تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تحسين السرعة لمسافات قصيرة تقوية عضلات الأطراف العلوية مع تحسين تكتيك الجري بالكرة دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | المرحلة الرئيسية |
| - التنافس في ايطار قانون اللعبة . -عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة ايجابية | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |

التاريخ : 2018

الفريق : فتح شباب تلاغ
المدة : 100 د

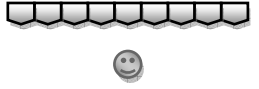
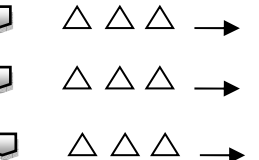

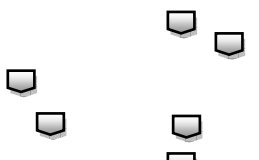
إعداد : بوعرفة زكرياء

الموضوع : التحضير البدني والتقني

الهدف : تحسين القوة المميزة بالسرعة وتحسين التسديد نحو المرمى

المكان : الملعب البلدي - تلاغ
عدد اللاعبين : 12 لاعب

الوسائل : شواخص ، كرات ،

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المحتوى | الهدف | المراحل |
|--|---|--|-------|--------------|---|--|-------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | - الاصطاف - المراقبة - شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بايقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التمهيدية |
| - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى |  | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار | قصوى | 15 د (3 * 5) | - <u>التمرين الأول</u> : تشكيل ثلاث أرتال : ف1: تمارين المضخة ثم القفز برجل على شواخص و الإنهاء بقذف الكرة نحو المرمى . ف2: تمارين تقوية عضلات البطن ثم القفز برجلين على شواخص و الإنهاء بقذف الكرة نحو المرمى . ف3: تمارين تقوية للظهر ثم القفز يمين يسار الشواخص و الإنهاء بقذف الكرة نحو المرمى . | تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تحسين التسديد نحو المرمى | المرحلة الرئيسية |
| - التنافس في ابطار قانون اللعبة . |  | | | 15 د (3 * 5) | - <u>التمرين الثاني</u> : نفس التشكيل عند الإشارة : ف1: الجري المتعرج حول معالم بالكرة ثم التسديد نحو المرمى . ف2: الجري بسرعة بعد تمرير الكرة نحو لاعب أ هذا الخير يهين الكرة ليسدها اللاعب ب نحو المرمى . ف3: تبادل التمرير من منتصف الملعب ثم التسديد من منطقة 18م | دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | |
| - عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة ايجابية | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |

التاريخ : 2018

الفريق : فتح شباب تلاغ

المدة : 100 د

إعداد : بوعرفة زكرياء

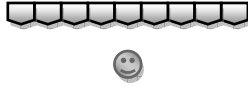
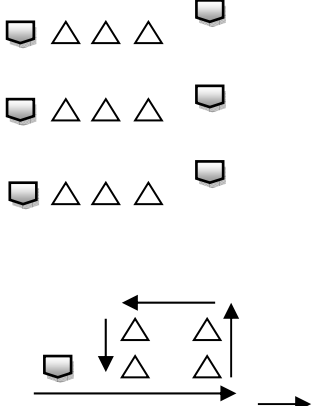
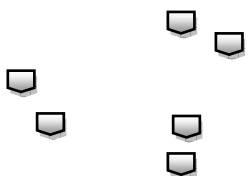
الموضوع : التحضير البدني والتقني

الهدف : تحسين القوة المميزة مع تحسين ضرب الكرة بالرأس

المكان : الملعب البلدي-تلاغ

عدد اللاعبين : 12 لاعب

الوسائل : شواخص ، كرات

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | الهدف | المراحل | |
|--|---|--|-------|--|--|---|------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | التمهيدية | |
| - الأداء الصحيح و السريع . - احترام زمن الأداء - التنافس في ايطار قانون اللعبة . |  | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار | قصوى | 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) | - <u>التمرين الأول</u> : تشكيل ثلاث أرتال الفوج 1: القفز برجل على شواخص ثم تمارين المضخة ثم النهوض بسرعة وضرب الكرة بالرأس ممررة من الزميل . الفوج 2: القفز برجلين على شواخص فتمارين تقوية للبطن البطن ثم النهوض وضرب الكرة بالرأس ممررة من الزميل . الفوج 3: القفز يمين يسار الشواخص فتمارين تقوية للظهر ثم الجري ثم ضرب الكرة بالرأس ممررة من الزميل . - <u>التمرين الثاني</u> : نفس التشكيل عند الإشارة : - ثلاث أرتال في منتصف الملعب ينطلق اللاعب أ بسرعة نحو الشواخص ثم يجري بالكرة حولهم ثم ينطلق اللاعب ب و ينافس اللاعب أ على الكرة (Duel) ثم التسديد على المرمى . - <u>التمرين الثالث</u> : في نصف الملعب مقابلة موجهة اللعب مع الأجنحة و التمرير نحو العمق لتسديد الكرة بالرأس . | تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تحسين ضرب الكرة بالرأس تحسين السرعة القصوي لمسافات قصيرة مع التسديد القوي دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | المرحلة الرئيسية |
| -عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة إيجابية | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | المرحلة الختامية | |

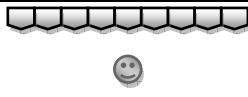
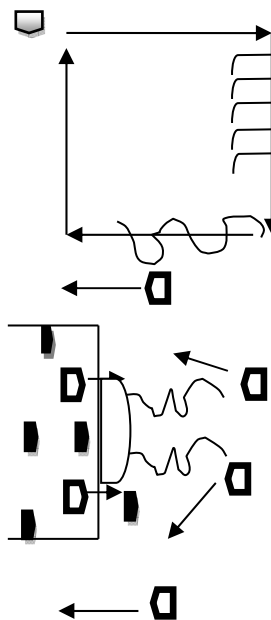
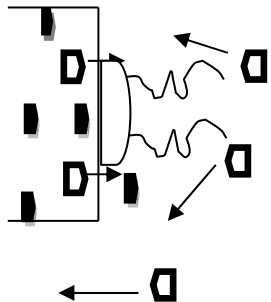
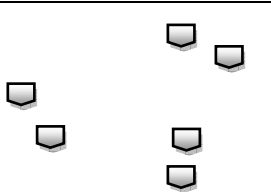
التحضير التكتيكي

الهدف : كيفية التسديد علي المرمي

الفريق : فتح شباب تلاغ
المدة : 100 د

إعداد: بوعرفة زكرياء

المكان : الملعب البلدي - تلاغ
عدد اللاعبين : 12 لاعب
الوسائل : حواجز ، شواخص ، كرات

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المرحلة | الهدف | المراحل |
|--|---|---|--------|-------|--|---|-------------------|
| | | الكثافة | الشدّة | الحجم | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | | <ul style="list-style-type: none"> التحضير النفسي تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التمهيدية |
| <ul style="list-style-type: none"> الأداء الصحيح و السريع . الجري بأقصى سرعة . احترام مسافة الاسترجاع المعطاة |  | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار قصوى | | | 20 د (7 * 3) | <ul style="list-style-type: none"> تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تحسين الجري بالكرة | المرحلة الرئيسية |
| <ul style="list-style-type: none"> التنافس في ايطار قانون اللعبة . |  | | | 30 د | <p>le Travail intrmitant على الشكل التالي :</p> <p>مج 1: الجري السريع بالكرة 20 م .</p> <p>مج 2: القفز بالرجلين فوق حواجز لمسافة 15 م .</p> <p>مج 3: الجري المتعرج بالكرة 15 م .</p> <p>مج 4: سرعة قصوى لمسافة 20 م .</p> <p>الإسترجاع يكون بالمشي بين المجموعات لمسافة 10 م</p> <p>التمرين الثاني : attaque placé (6 ضد 5) :</p> <p>في نصف الملعب 6 مهاجمين ضد 5 مدافعين تنفيذ ماييلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> الجري السريع بالكرة على الجوانب . تمريرات عرضية في العمق . تهيئة الكرات للتسديد للخط الخلفي . التسديد القوي و الدقيق . التنافس للاستحواذ على الكرة (Duel) | <ul style="list-style-type: none"> دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | |
| <ul style="list-style-type: none"> عدم التركيز التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة إيجابية | | 20 د | <ul style="list-style-type: none"> مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . التحية الرياضية ثم الانصراف . | المرحلة الختامية | |

الفريق : فتح شباب تلاغ
المدة : 100
إعداد: بوعرفة زكرياء

الهدف : تعلم كيفية الجري بالكرة مع التسديد
التحضير التكتيكي والتقني

المكان : الملعب البلدي - تلاغ
عدد اللاعبين : 12 لاعب
الوسائل : كرات ، شواخص

| المراحل | الهدف | المحتوى | الحمولة | | |
|-------------------|---|---|------------------------------|--------------|--|
| | | | الحجم | الشدة | الكثافة |
| المرحلة التمهيدية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | - الاصطافاف - المراقبة- شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بإيقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصلية | 25د | بسيطة | |
| المرحلة الرئيسية | تقوية عضلات الأطراف العلوية مع تحسين التمريد و الاستقبال تقوية عضلات الأطراف العلوية مع تحسين التسديد دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | - le Travail intrmitant على الشكل التالي (مثلى مثلى) : مج 1: تمارين المضخة و تقوية عضلات البطن ثم جري خفيف . مج 2: التمريد و الاستقبال لمسافة 15 م . مج 3: تمارين المضخة و تقوية عضلات الظهر فالجري الخفيف . مج 4: التنافس للاستحواذ على الكرة (Duel) مع التسديد . - التمرين الثانى : تشكيل ثلاث أرتال : الفوج 1: تمارين المضخة ثم الجري بالكرة و الإنهاء بالتسديد . الفوج 2: تمارين تقوية البطن ثم الجري بالكرة و الإنهاء بالتسديد . الفوج 3: تمارين تقوية للظهر ثم الجري بالكرة و الإنهاء بالتسديد . - التمرين الثالث : من منتصف الملعب التنافس للاستحواذ و السيطرة على الكرة (Duel) و الإنهاء بالتصويب من خارج منطقة 18 م . | 20 (7 * 3) / 15 (5 * 3) / 15 | قصوى | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار |
| المرحلة الختامية | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثلى مثلى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | 20د | راحة ايجابية | |

التاريخ : 2018

الفريق : فتح شباب تلاغ
المدة : 100 د

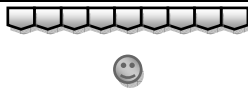
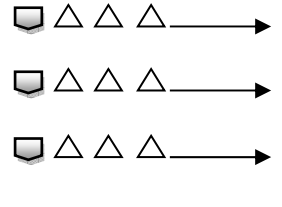
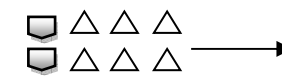
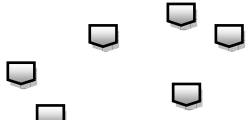
إعداد : بوعرفة زكرياء

الموضوع : التحضير البدني

الهدف : تحسين القوة المميزة بالسرعة (القدرة)

المكان : الملعب البلدي - تلاغ
عدد اللاعبين : 12 لاعب

الوسائل : كرات ، شواخص ، حواجز

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المحتوى | الهدف | المراحل |
|--|---|--|-------|--------------|--|--|---------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | - الاصطاف - المراقبة - شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بإيقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصلية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التهيئية |
| - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى |  | يتم الاسترجاع بمراجعة نبض القلب عند كل تكرار قصوى | | 15 د (3 * 5) | - <u>التمرين الأول</u> : تشكيل ثلاث أرتال : الفوج 1: تمارين المضخة ثم الجري المتعرج حول معالم الكرة لمسافة 10 م و الإنهاء بالتسديد . الفوج 2: تمارين تقوية عضلات البطن ثم الجري المتعرج حول معالم الكرة لمسافة 10 م الإنهاء بالتسديد . الفوج 3: تمارين تقوية للظهر ثم الجري المتعرج بالكرة لمسافة 10 م الإنهاء بالتسديد . - <u>التمرين الثاني</u> : نفس التشكيل عند الإشارة (مثنى مثنى): ف1: القفز برجل على حواجز ثم التنافس للاستحواذ على الكرة (Duel) و الإنهاء بالتصويب من خارج منطقة 18 م . ف2: القفز برجلين على حواجز ثم التنافس للاستحواذ على الكرة (Duel) و الإنهاء بالتصويب من خارج منطقة 18 م . ف3: القفز يمين يسار شواخص ثم التنافس للاستحواذ على الكرة (Duel) و الإنهاء بالتصويب من خارج منطقة 18 م . التمرين الثالث : منافسة موجهة في نصف الملعب . | تقوية عضلات الأطراف العلوية مع تحسين التسديد نحو المرمى | المرحلة الرئيسية |
| - التنافس في ايطار قانون اللعبة . |  | | | 15 د (3 * 5) | | دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | |
| - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |

التاريخ : 2018

الفريق : فتح شباب تلاغ

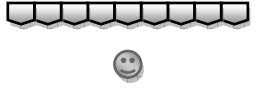
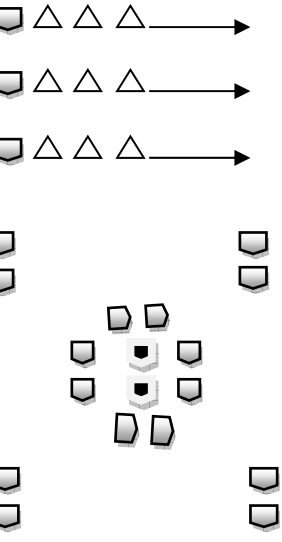
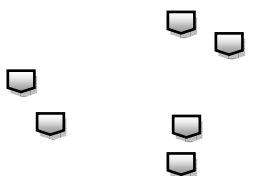
المدة : 100 د

إعداد : حاجي عبدالرحمان

الموضوع : التحضير البدني
الهدف : تحسين التحمل الخاص (تحمل الأداء)

المكان : الملعب البلدي - تلاغ
عدد اللاعبين : 12 لاعب

الوسائل : حواجز ، عارضة المرمى

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المحتوى | الهدف | المراحل |
|--|---|--|-------|--------------------------------------|---|---|---------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | - الاصطفاف - المراقبة- شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بايقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التهيئية |
| - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى - التنافس في ابطار قانون اللعبة . |  | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار | قصوى | 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) 15 د | - <u>التمرين الأول</u> : : ف1: القفز برجل على شواخص ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م ف2: القفز برجلين على شواخص ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م ف3: القفز يمين يسار الشواخص و ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م - <u>التمرين الثاني</u> : مثنى مثنى عند الزوايا و 8 لاعبين في الوسط ف1: اثنان يؤديان القفز على حواجز لمسافة 15 م . ف2: اثنان يؤديان تمارين المضخة ف3: اثنان يؤديان قفزات متتالية إلى الأعلى مع لمس العارضة ف3: اثنان يؤديان تمارين تقوية عضلات البطن ف5: داخل دائرة المركز 6 ضد 2 - <u>التمرين الثالث</u> : على طول الملعب اجراء مقابلة موجهة بدون حارس . | تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تحسين السرعة لمسافات قصيرة تحسين تحمل الأداء الحفاظ على الكرة بأكبر بأكبر وقت ممكن | المرحلة الرئيسية |
| -عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة ايجابية | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |

التاريخ : 2018

الفريق : فتح شباب تلاغ

المدة : 100 د

إعداد : بوعرفة زكرياء

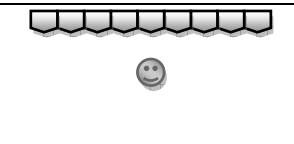
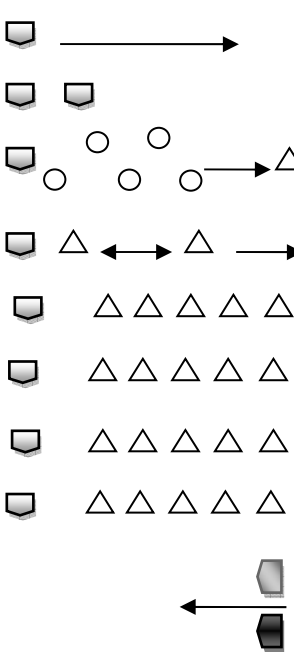
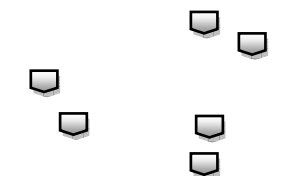
الموضوع : التحضير البدني

الهدف : تحسين القوة المميزة بالسرعة (القدرة)

المكان : الملعب البلدي - تلاغ

عدد اللاعبين : 12 لاعب

الوسائل : شواخص ، كرات

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المرحلة | الهدف | المراحل |
|--|---|--|-------|--------------------------------------|---|--|---------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | الاصطفاف - المراقبة- شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بايقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التهيئية |
| - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى - التنافس في ابطار قانون اللعبة . |  | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار | قصوى | 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) 15 د | - <u>التمرين الأول</u> : تشكيل ثلاث أرتال : ف1: القفز العمودي لمسافة 30 م ثم تمارين للبطن . ف2: تبادل الكرة بين اللاعبين بالرأس ، الرجلين و الصدر ف3: القفز المتعرج على حلقات و ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م ف4: الجري ذهابا و اياب ثم تسديد الكرة نحو المرمى . - <u>التمرين الثاني</u> : نفس التشكيل عند الإشارة : الفوج 1: تمارين المضخة ثم الجري المتعرج حول معالم بالكرة لمسافة 10 م. الفوج 2: تمارين تقوية عضلات البطن ثم الجري المتعرج حول معالم بالكرة لمسافة 10 م . الفوج 3: تمارين تقوية للظهر ثم الجري المتعرج بالكرة لمسافة 10 م حول معالم . - <u>التمرين الثالث</u> : من منتصف الملعب التنافس للاستحواذ على الكرة (Duel) و الإنهاء بالتصويب من خارج منطقة 18 م . | تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تحسين السرعة لمسافات قصيرة تقوية عضلات الأطراف العلوية مع تحسين تكنيك الجري بالكرة دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | المرحلة الرئيسية |
| -عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة ايجابية | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |

التاريخ : 2018

الفريق : فتح شباب تلاغ

المدة : 100 د

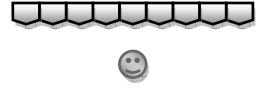
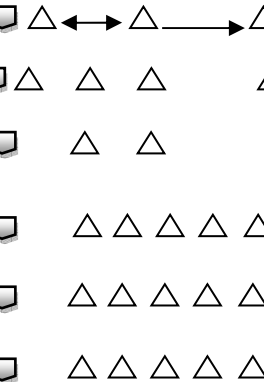

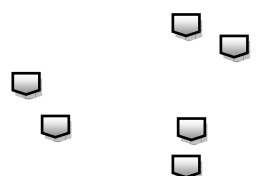
إعداد : بوعرفة زكرياء

الهدف : تحسين القوة المميزة بالسرعة (القدرة)

المكان : الملعب البلدي - تلاغ

عدد اللاعبين : 12 لاعب

الوسائل : شواخص. كرات

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المرحلة | الهدف | المراحل | |
|--|---|---|-------|-------|--|--|------------------------------|------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التمهيدية | |
| - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى |  | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار أقل من القصوى | | | 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) | - <u>التمرين الأول</u> : تشكيل ثلاث أرتال (العمل على مسافة 30 م): ف1: تمارين المضخة ثم قفز الحواجز ثم جري الخطوة الجانبية بين شواخص تمارين المضخة تمارين الخطوة Skipping الجري بسرعة متوسطة إلى الكرة ثم الجري المتعرج بها فالتسديد . ف2: تمارين الظهر فالجري ذهابا و ايابا بين شواخص ثم تمارين الخطوة Skipping ثم تقوية للظهر ثم القفز برجل واحدة فالجري بسرعة متوسطة إلى الكرة ثم الجري المتعرج بها فالتسديد . ف3: تمارين البطن ثم الجري المتعرج بين شواخص ثم القفز العمودي ثم تقوية للظهر فالخطوة Skipping ثم الجري المتوسط إلى الكرة ثم الجري المتعرج بها فالتسديد . | تحسين تحمل الأداء مع التسديد | المرحلة الرئيسية |
| - التنافس في ابطار قانون اللعبة . |  | | | 15 د | - <u>التمرين الثاني</u> : تشكيل مجموعتين : مج 1 : داخل الدائرة المركزية 6 ضد 4 (تمريرات قصيرة) مج 2 : داخل منطقة 18 م 6 ضد 4 (تمريرات طويلة) - <u>التمرين الثالث</u> : في نصف الملعب مقابلة موجهة | تحسين التمرير القصير و الطويل | | |
| -عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة ايجابية | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية | |

التاريخ : 2018

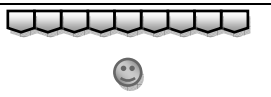
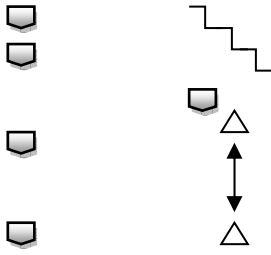
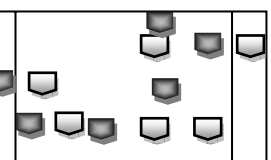
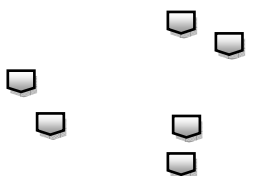
الفريق : فتح شباب تلاغ
المدة : 100 د

إعداد : بوعرفة زكرياء

الهدف : تحسين القدرات اللاهوائية

المكان : الملعب البلدي- تلاغ
عدد اللاعبين : 12 لاعب

الوسائل : كرة طبية بشواخص بكرات

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المحتوى | الهدف | المراحل |
|--|---|--|---------------|--------------|---|---|---------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | - الاصطاف - المراقبة - شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بايقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التهيئية |
| - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى |  | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار | أقل من القصوى | 15 د (3 * 5) | - <u>التمرين الأول</u> : تشكيل ثلاث أرتال : ف1: الصعود و النزول على الدرج (تغيير الرجل) ف2: تمرير كرة طبية بين لاعبين على شكل رمية تماس ف3: تمرير الكرة بين اثنين في وضعية نصف الجلوس . ف4: الجري بين شاخصين لمسافة 10 م . - <u>التمرين الثاني</u> : مقابلة في ملعب مقسم إلى ثلاث مناطق : المنطقة 1: التمرير بلمسة واحدة . المنطقة 2: التمرير بلمستين . المنطقة 3: التمرير الحر . | تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تقوية عضلات الأطراف العلوية مع تحسين تكنيك الجري بالكرة دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | المرحلة الرئيسية |
| - التناقص في ابطار قانون اللعبة . |  | | | 15 د | التمرين الثالث : مقابلة حرة في نصف الملعب | | |
| -عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة ايجابية | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |

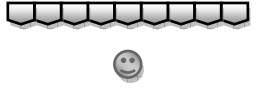
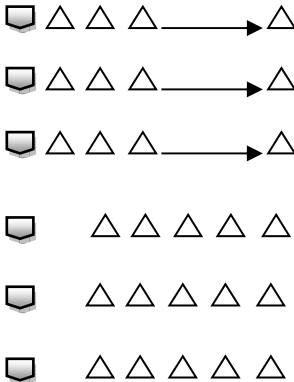
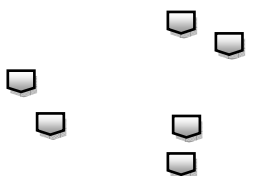
التاريخ : 2018

الفريق : فتح شباب تلاغ
المدة : 100 د

إعداد : بوعرفة زكرياء

الهدف : تحسين القوة المميزة بالسرعة (القدرة)

المكان : الملعب البلدي - تلاغ
عدد اللاعبين : 12 لاعب
الوسائل : شواخص تكرار .

| التوصيات | التشكيلات | الحمولة | | | المحتوى | الهدف | المراحل | |
|--|---|--|-------|-------|---|---|--|---------------------|
| | | الكثافة | الشدة | الحجم | | | | |
| الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد |  | | بسيطة | 25 د | - الاصطاف - المراقبة - شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بايقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية | - التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي | المرحلة التهيئية | |
| - الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى |  | يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار | | | 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) 15 د (3 * 5) | - <u>التمرين الأول</u> : تشكيل ثلاث أرتال : ف1: القفز برجل على شواخص ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م ف2: القفز برجلين على شواخص ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م ف3: القفز يمين يسار الشواخص و ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م - <u>التمرين الثاني</u> : نفس التشكيل عند الإشارة : الفوج 1: تمارين المضخة ثم الجري المتعرج حول معالم بالكرة لمسافة 10 م. الفوج 2: تمارين تقوية عضلات البطن ثم الجري المتعرج حول معالم بالكرة لمسافة 10 م . الفوج 3: تمارين تقوية للظهر ثم الجري المتعرج بالكرة لمسافة 10 م حول معالم . - <u>التمرين الثالث</u> : من منتصف الملعب التنافس للاستحواز على الكرة (Duel) و الإنهاء بالتصويب من خارج منطقة 18 م . | تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تحسين السرعة لمسافات قصيرة تقوية عضلات الأطراف العلوية مع تحسين تكنيك الجري بالكرة دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة | المرحلة الرئيسية |
| -عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد |  | راحة ايجابية | | | 20 د | - مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف . | عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |

الإختبار القبلي للعينة الضابطة

| الإسم و اللقب | الطول | الوزن | نتائج دقة التصويب | نتائج دقة التمرير |
|---------------------|-------|-------|-------------------|-------------------|
| 1-سي قدور عدلان | 1.62 | 60 | 5 | 2 |
| 2-مجلد أكرم | 1.68 | 63 | 6 | 4 |
| 3-بلكبير علاء الدين | 1.69 | 58 | 4 | 2 |
| 4-بن عودة محمد | 1.61 | 60 | 7 | 4 |
| 5-مقدم يحيى | 1.67 | 65 | 3 | 4 |
| 6-دباغ محمد | 1.58 | 65 | 4 | 3 |
| 7-يوسفى نسيم | 1.59 | 69 | 3 | 2 |
| 8-سرحاني محمد | 1.69 | 55 | 5 | 4 |
| 9-طبور شهاب | 1.64 | 58 | 2 | 1 |
| 10-مسدوة رشيد | 1.69 | 64 | 6 | 3 |
| 11-سعيدى عبد الكريم | 1.66 | 63 | 4 | 4 |
| 12-خفاق بشير | 1.63 | 65 | 5 | 1 |

الإختبار البعدي للعينه الضابطة

| نتائج دقة التمير | نتائج دقة التصويب | الوزن | الطول | الإسم و اللقب |
|------------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| 3 | 4 | 60 | 1.65 | 1-سي قدور عدلان |
| 5 | 6 | 63 | 1.68 | 2-مجلد أكرم |
| 2 | 5 | 58 | 1.60 | 3-بلكبير علاء الدين |
| 4 | 10 | 60 | 1.63 | 4-بن عودة محمد |
| 5 | 3 | 65 | 1.62 | 5-مقدم يحيى |
| 4 | 5 | 65 | 1.69 | 6-دباغ محمد |
| 2 | 5 | 69 | 1.70 | 7-يوسفى نسيم |
| 3 | 3 | 55 | 1.59 | 8-سرحاني محمد |
| 4 | 3 | 58 | 1.58 | 9-طبور شهاب |
| 5 | 6 | 64 | 1.68 | 10-مسدوة رشيد |
| 6 | 5 | 63 | 1.67 | 11-سعيدى عبد الكريم |
| 3 | 6 | 65 | 1.61 | 12-خفاق بشير |

الإختبار القبلي للعينة التجريبية

| نتائج دقة التمير | نتائج دقة التصويب | الوزن | الطول | الإسم و اللقب |
|------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|
| 3 | 4 | 60 | 1.62 | 1-بوحفص حسان |
| 1 | 3 | 62 | 1.68 | 2-بن مومن هشام |
| 4 | 6 | 65 | 69.1 | 3-حطاب جمال الدين |
| 3 | 5 | 58 | 1.61 | 4-حمزاوي حسان |
| 2 | 7 | 62 | 1.67 | 5-بلعربي يحيى |
| 2 | 5 | 59 | 58.1 | 6-صالحى أنس |
| 1 | 2 | 61 | 59.1 | 7-ناصرى صديق |
| 4 | 4 | 65 | 69.1 | 8-عمار رشيد |
| 2 | 3 | 66 | 64.1 | 9-جفال محمد |
| 5 | 6 | 68 | 1.69 | 10-سويح حكيم |
| 3 | 5 | 64 | 1.66 | 11-سماحي أبو بكر |
| 2 | 5 | 63 | 1.63 | 12-داود فاروق |

الإختبار البعدي للعينة التجريبية

| نتائج دقة التمير | نتائج دقة التصويب | الوزن | الطول | الإسم و اللقب |
|------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|
| 6 | 8 | 60 | 1.62 | 1-بوحفص حسان |
| 5 | 6 | 62 | 1.68 | 2-بن مومن هشام |
| 7 | 9 | 65 | 1.69 | 3-حطاب جمال الدين |
| 6 | 10 | 58 | 1.61 | 4-حمزاوي حسان |
| 6 | 11 | 62 | 1.67 | 5-بلعربي يحيى |
| 5 | 10 | 59 | 1.58 | 6-صالحى أنس |
| 5 | 7 | 61 | 1.59 | 7-ناصرى صديق |
| 7 | 9 | 65 | 1.69 | 8-عمار رشيد |
| 6 | 8 | 66 | 1.64 | 9-جفال محمد |
| 7 | 10 | 68 | 1.69 | 10-سويح حكيم |
| 6 | 9 | 64 | 1.66 | 11-سماحي أبو بكر |
| 4 | 6 | 63 | 1.63 | 12-داود فاروق |