

بعنوان:

تأثير طريقة التدريب بالمنافسة على مستوى الأداء المهاري
(التمرير ، التهديف) و علاقتهما بسرعة إتخاذ القرار في كرة القدم
دراسة تجريبية أجريت على نادي اتحاد سيدي بلعباس أشبال U-17

تحت إشراف:

أ.د. بلكبش قادة

من إعداد الطالب:

□ موكسي عبد الله



السنة الجامعية: 2023-2024



الإهداء

الى المعلم الأول سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم
الى والدي الكريمين أطال الله في عمرهما
الى الدكتور القدير بلكيش قادة
الى جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية لجامعة
مستغانم

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى طاقم اتحاد بلعباس و على
رأسهم المدرب مادوني محمد على تعاونهم معنا





شكر ونقـم

" و أما بتعمة ربك فحدث "

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع،
أنقدم بالشكر والعرفان للأستاذة الفاضلة الدكتورة فائزة الذي نكرم مشكوراً بالإشراف على هذا البحث
والذي واقعنا طوال المشوار الجامعي و كان خير مثال للأستاذ والمدرّب و الصديق المتواضع في
رياضة الكرة القدم . لم يتوان بتعليم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة، زانك الله
صحة و بركة في مالك و أهلك وولدك.


كما أنقدم بالشكر و الامتنان إلى أستاذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وشكر
أيضا إلى جميع طلبة المعهد و أخص بالذكر زملاء و رفقاء التروب طلبة السنة الثانية ماستر

الشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد أن يصل هذا العمل إلى شكله النهائي.

الشكر الخالص إلى كل من عطنا حرقا من بحر العلم.

إن أصبت فمن الله و إن أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان والله الحمد والشكر أولا وأخيرا.

لعم مني جزيل الشكر و العرفان



الفهرس

التعريف بالبحث

- 1. المقدمة: أ
- 2. الاشكالية ب
- 3. الأهداف ب
- 4. الفرضيات ب
- 5. ماهية وأهمية البحث ج
- 6. مصطلحات البحث هـ
- 7. الدراسات السابقة والبحوث المشابهة و

- الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : التدريب بالمنافسة الرياضية

- 1. التدريب الرياضي: 2
- 2.1- مفهوم التدريب الرياضي: 2
- 3.1- أهداف التدريب الرياضي: 2
- 4.1 خصائص التدريب الرياضي: 4
- 5.1- مميزات التدريب الرياضي. 6
- 6.1 طرق و أساليب التدريب الرياضي. 7
- الأساليب المستخدمة في تنفيذ طريقة التدريب المستمر: 9
- 7.1 أشكال المنافسة: 18
- 8.1 واجبات التدريب في مرحلة المنافسات 23
- 9.1 متطلبات النشاط التنافسي: 24
- 10.1 الدوائر المتوسطة التنافسية 25
- 12.1 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية 27

- الفصل الثاني : الأداء المهاري و اتخاذ القرار في كرة القدم

- 1.2 - مفهوم كرة القدم 32 -
- 2.2 - ملامح كرة القدم الحديثة 32 -
- 3.2 - المهارات في كرة القدم 32 -
- 4.2 أهمية المهارات في كرة القدم 38 -
- 5.2 مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم 39 -
- 6.2 خصائص المهارات في كرة القدم 39 -
- 7.2 أسباب وحالة القلق الرياضي : 41 -
- 8.2 تأثير القلق في نتائج المنافسة: 42 -
- 9.2 مفهوم اتخاذ القرارات في الرياضة الجماعية : 43 -
- 10.2 الأنشطة الرياضية واتخاذ القرار 46 -
- 11.2 التحضير والقرار 47 -

- الباب الثاني : الجانب التطبيقي

- الفصل الأول : الاجراءات المنهجية للدراسة

- 1.1 منهج البحث واجراءاته الميدانية: 51 -
- 2.1 -مجتمع الدراسة: 51 -
- 3.1-عينة الدراسة: 51 -
- 4.1-تجانس عينة الدراسة : 52 -
- 5.1 أسباب اختيار العينة 52 -
- 6.1-مجالات البحث: 53 -
- 7.1-ادوات البحث 53 -

54	- 8.1- الدراسة الاستطلاعية :
54	- 9.1- الخصائص السكومترية للأداة (الشروط العلمية للأداة)
56	- 10.1- الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:
60	- 11.1- الأساليب الإحصائية:
- الفصل الثاني : تحليل و مناقشة النتائج	
66	- 1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية
67	- 2.1 عرض مناقشة نتائج اختبار دقة تمرير الكرة في منطقة محددة
69	- 3.1 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب في المرمى المقسم:
70	- عرض ومناقشة نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى
74	- الاستنتاج العام:
78	- التوصيات
81	- المراجع المعتمدة في الدراسة
	-الملاحق

قائمة الجداول :

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
.1	يمثل تجانس عينة البحث في السن و الطول و الوزن و العمر التدريبي	61
.2	يمثل معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية	65
.3	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير نحو مرمى صغير.	75
.4	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير الكرة في منطقة محددة.	76
.5	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التسديد في المرمى المقسم	78
.6	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الدقة التصويب نحو المرمى	79
.7	يوضح الارتباط بين أداء مهارة التمرير و إتخاذ القرار	81
.8	يوضح الارتباط بين أداة مهارة التهديف و اتخاذ القرار	82

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
23	يمثل عملية المنافسة حسب مارتن	.1
25	تخطيطي يوضح نسب الأنظمة الثلاثة خلال مرحلة المنافسات في كرة القدم	.2
41	يوضح أنواع السيطرة على الكرة	.3
66	يمثل اختبار دقة التمرير نحو هدف صغير	.4
67	يمثل اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	.5
67	يمثل اختبار التسديد على المرمى المقسم	.6
68	يمثل اختبار دقة التصويب نحو المرمى	.7
75	يمثل الفرق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار دقة التمرير الكرة نحو مرمى صغير	.8
77	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار دقة التمرير الكرة في منطقة محددة.	.9
78	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار التصويب نحو المرمى المقسم	.10
80	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعيني البحث في اختبار دقة التصويب نحو المرمى	.11

81	يمثل الارتباط بين أداء مهارة التمرير و اتخاذ القرار	.12
82	يمثل الارتباط بين اداء مهارة التهديف و اتخاذ القرار	.13

ملخص الدراسة :

تأثير طريقة التدريب بالمنافسة على مستوى الاداء المهاري (التمرير- التهديف) وعلاقتها بسرعة اتخاذ القرار إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضرورياته الحياة لهذا وجب الإهتمام بها، وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات و الإتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها وجب الإهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر في الأداء المهاري و على اتخاذ القرار للممارسين نظرا إلى ما تتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على الجانب المهاري و الخططي و الذهني للاعبين خاصة لاعبي مستوى الأشبال وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إلى دور طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين الأداء المهاري واتخاذ القرار للاعبي كرة القدم أشبال والتي وضخناها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصول إلى النتائج وتحليلها ومناقشتها .

Study summary:

The effect of the competition training method on the level of skill performance
The effect of the competition training method on the level of skill performance
(passing - scoring) and its relationship to the speed of decision making

Sport in our present time represents one of the necessities of life, so attention must be paid to it, and all capabilities, components and trends must be found. Perhaps the most prominent sport that is considered the most popular in the world is football, as it is beloved by the masses, and given its popularity, attention must be given to it in all its aspects, given several factors. Factors surrounding sports competition in football affect the skill performance and decision-making of practitioners, given what modern football requires, given the many competitions that negatively affect, in particular, the skill, tactical, and mental aspects of the players. Cubs level players. In this modest research, we have considered the role of the competition training method in improving the skill performance and decision-making of Cubs football players, which

We explained it through our theoretical and field study, based on hypotheses, arriving at results, analyzing them, and discussing them.

Résumé :

L'effet de la méthode d'entraînement en compétition sur le niveau de performance des compétences (réussite - notation) et sa relation avec la vitesse de prise de décision

Le sport à notre époque représente l'une des nécessités de la vie, il faut donc y prêter attention et trouver toutes les capacités, composantes et tendances. Le sport le plus important et considéré comme le plus populaire au monde est peut-être le football, comme le football. il est apprécié des masses et, compte tenu de sa popularité, il faut y prêter attention sous tous ses aspects, compte tenu de plusieurs facteurs entourant la compétition sportive dans le football qui affectent les performances techniques et la prise de décision des pratiquants, compte tenu des exigences du football moderne. compte tenu des nombreuses compétitions qui affectent négativement, notamment, l'aspect technique et tactique. Et la santé mentale des joueurs, en particulier des joueurs de niveau Cubs. Dans cette modeste recherche, nous avons examiné le rôle de la méthode d'entraînement en compétition dans l'amélioration des performances et de la prise de décision des joueurs de football des Cubs.

Nous l'avons expliqué à travers notre étude théorique et sur le terrain, basée sur des hypothèses, en arrivant à des résultats, en les analysant et en les discutant.



التعريف بالبحث

- مقدمة

- مشكلة البحث

- أهداف البحث

- فرضيات البحث

- ماهية و أهمية البحث

- مصطلحات البحث

- الدراسات المشابهة



1. المقدمة:

لقد بدأ الإنسان البشري منذ القديم حتى عصرنا هذا على العناية بتدريب جسمه وتقوية أعضائه المختلفة سواء بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة، وبالرغم من قلة معلوماتنا عن الإنسان الأول إلا أن هناك اتفاقا كبيرا على أن الإنسان الأول لم يكن في حاجة ملحة لتخصيص فترة معينة من يومه ليقوم فيها بممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة الحركية والبدنية والتدريب عليها نظرا لأن ذلك كاف وجزء لا يتجزأ من حياة الفرد اليومية لضمان إشباع حاجاته الأولية (مزهود توصيف، وآخرون، 1997ص 320)

وربما كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنيف ضمن الدول العظمى، وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون يجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي التكوينية لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم مع بلوغ الرياضي أعلى مستويات اللياقة البدنية والعمل على المحافظة عليها، وتشير بعض المصادر إلى أن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني من أجل تحقيق أسى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى الوصول إلى المستوى المهاري العالمي يتطلب منذ البداية التدريب والاجتهاد وكذلك لا بد من وجود منافسة بين اللاعبين والفرق.

والتدريب خاصة لأن التدريب الذي يعتمد على المنافسة يكون من أهم عوامل النجاح في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم والنهوض بها إلى المستويات العالية

2 . إشكالية الدراسة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكب مع تكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه مجموعة من التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

وعليه فإن مرحلة المنافسة هي الاختبار الأمتل لإبراز اللاعب الجميع قدراته، والمنافسة في كرة القدم تتطلب من اللاعب قدرا كبيرا من الاستعدادات البدنية والمهارية و الخططية والنفسية من أجل إكمال المباراة بكل أريحية.

وفي هذا الصدد يذكر محسن محمد عبد الرحيم أنه من المتوقع أن يتأثر الأداء في المنافسة بالعديد من العوامل منها خصائص المنافسة ذاتها وطبيعة النشاط الرياضي مستوى المنافس، البيئة التي يتم فيها التنافس، وهو ما يطلق عليه الموقف التنافسي الموضوعي ومنها ما يتأثر بالعوامل الشخصية واستعدادات واتجاهات وقدرات الرياضي، كيف يدرك ويفسر الموقف الموضوعي التنافسي. (محسن) محمد عبد الرحيم : 2007 ، ص (11).

فمن الرياضيات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية لاجب كرة القدم، إن التطور الذي تستهدفه هذه الرياضة ليس وليد الصدفة إنما هو ناتج عن تسلسل برامج تدريبية ومنهج تخطيطية جدية وفق الأسس العلمية والتي تشمل جميع الجوانب البدنية، مهارية، تخطيطية ذهنية، مورفولوجية...). ولهذا لا بد من الأخذ بعين الاعتبار لهذه العوامل من أجل التحسين والرفع من مستويات إنجاز وأداء اللاعبين خصوصا أولئك الذين لا ينقطعون عن أداء المنافسات لأي أسباب كان لذلك إرتأينا عبر بحثنا إلى دراسة هذه الظاهرة التي تتمثل في تأثير طريقة تدريب المنافسة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وعليه يمكن طرح مجموعة من الأسئلة يترأسها التساؤل الرئيسي:

– هل التدريب بالمنافسة لها دور في تحسين الأداء المهاري و علاقته باتخاذ القرار ؟

الأسئلة الفرعية:

- هل التدريب عن طريق المنافسة لها تأثير في تحسين مهارة التمرير؟
- هل التدريب عن طريق المنافسة لها تأثير في تحسين مهارة التهديف ؟
- هل التدريب عن طريق المنافسة لها تأثير في تحسين علاقة الاداء المهاري باتخاذ القرار ؟

3. الفرضيات:

- طريقة التدريب بالمنافسة لها تأثير تحسين مهارة التمرير
- طريقة التدريب بالمنافسة لها تأثير في تحسين مهارة التهديف
- هناك ارتباط بين الأداء المهاري و إتخاذ القرار عند اللاعبين

4. أهداف البحث:

- إبراز مدى أهمية التدريب بالمنافسة في تحسين المردود المهاري
- إبراز مدى أهمية تحديد أنواع التدريب بالمنافسة من طرف المدرب في تحسين أداء اللاعبين
- معرفة العلاقة بين تدريب مهارة التمرير و التهديف و إتخاذ القرار

5 . ماهية و أهمية البحث :

يعتبر موضوع البحث هاما حيث يحمل في طياته الكثير من المؤشرات والدلائل التي تبرز أهميته ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز أي تتجمع بشكل يؤدي إلى تحقيق أهداف معينة ويمكن تقسيم أهمية هذه الدراسة إلى:

أ. أهمية علمية:

- معرفة تأثير المنافسة الرياضية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- إثراء الرصيد المعرفي والعلمي لدى الباحثين والمدربين.
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هذا النوع من البحوث.
- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث وملاءم الفراغ. (هارة ، 1975 ص 11).

ب. أهمية عملية:

التعرف على أنسب الطرق والأساليب التي تساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة القدم. معرفة تأثير التدريب الرياضي والمنافسة على أداء اللاعبين.

6. أسباب اختيار موضوع الدراسة: إن اختيار هذا الموضوع راجع إلى عدة أسباب أهمها:

- قلة الدراسات حول الموضوع
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.
- الرغبة في تسليط الضوء على تدريب المنافسة وتأثيرها على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- الإلمام بالجوانب النظرية والميدانية.

7. تحديد المفاهيم

التدريب

أ. لغة: يقال درب فلان فلانا الشيء ودربه على الشيء عوده ومرنه. (معجم اللغة العربية المعاصرة معجم

عربي - عربي).

ب. إصطلاحا: مجموعة من البرامج المهمة بالتعليم وتحسين المهارة الفنية ليؤدي المتدرب انجازا أفضل .

2 ت إجرائيا مجموعة النشاطات التي تعلم المتدربين وتحفزهم، وتثري قيمتهم، وترتفع بمستويات تفكيرهم وتحسن مهاراتهم القيادية والأساليب التي يتبعونها. (معجم اللغة العربية عربي عامة)

المنافسة

أ. لغة: مصدر نافس والمنافسة يعني التنافس ويعرفها معجم المعاني العربي على أن المنافسة الرياضية

هي مباراة رياضية، أي بدل كل الجهود لتحقيق التفوق .

ب. اصطلاحاً: تعرفها مارغريت ماد بقولها هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع.(عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر ، ، 2004 ، ص 40).

ت. إجرائياً: هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين.
الأداء المهاري:

1. لغة: يعرف في معجم اللغة العربية المعاصرة على أنه تسديد أو دفع ما هو واجب ومستحق.

الأداء المهاري (معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي عربي)

ب. إصطلاحاً: إن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات إتقانها وتنبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستوى ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة.(محمود عبد الفتاح عنان ، ، 1995 ، ص 422)

ت. إجرائياً : هو الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة
أخذ القرار:

التعريف اللغوي:

أخذ:أخذ الأمر مجراه سار - سيره الطبيعي أخذت القرارات مجراها.

القرار:من فعل قرر -قرر بفعل الشيء أي عزم عليه ونفذه.

أخذ القرار هو العزم على فعل الشيء في موقف ما - تقرير الأخذ بأحد البديلين أو أكثر.

تعريف الاصطلاحى:يعتبر احد استراتيجيات التفكير التي تحل المشكلات وتتضمن خطوات وعمليات عن بعضها البعض

التعريف الإجرائى:عملية تفكير مركبة الهدف منها اختيار أفضل البدائل والحلول المتاحة للفرد في موقف معين من اجل الوصول إلى الحل والهدف المرجو أو الغاية المطلوبة.

8. الدراسات السابقة والتعقيب عليها :

الدراسة الأولى:

- اسم الباحث عبد الكبير كمال 2019/2018 .

- عنوان البحث تأثير التحضير البدني الخاص أثناء مرحلة المنافسة على الرفع من مستوى

الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة

- التساؤل العام هل للتحضير البدني تأثير على الرفع من مستوى الهجوم المضاد على لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة خلال مرحلة المنافسة؟
- الفرض العام لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

أهداف البحث:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.(مأمون بن حسن آل سلمان، ، 1998، ص 9.)
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى اللاعبين أثناء فترة المنافسة.
- منهج البحث المنهج التجريبي.
- مجتمع وعينة البحث أواسط كرة القدم ضمن البطولة الولائية المسيلة 2019/2018 .
- أدوات البحث: الاختبارات والقياسات.

- أهم النتائج التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة فعالية التحضير البدني والتحكم في الحمولة المناسبة للتدريب.

أهم توصيات:

- يجب الاهتمام باللياقة البدنية للوصول بها إلى القمة من خلال التحضير البدني الجيد.
- يجب إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.

الدراسة الثانية:

- اسم الباحثان عابد مختار بن باكر كامل 2012 ، 2013 ماستر.
- عنوان البحث تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.
- التساؤل العام هل تؤثر كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة؟

الفرض العام: تؤثر كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

أهداف البحث: التعرف على مدى تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

- المنهج المتبع المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة البحث: اللاعبين الذين ينشطون في البطولة الوطنية الأولى 2012 / 2013 أقل من 17 سنة.

عينة البحث: 24 لاعب ينتمون لفريق ترجي مستغانم أقل من 17 سنة.

أدوات البحث:

- المقابلات الشخصية.

- الاستبيان.

- الاختبارات البدنية.

- الاختبارات المهارية.

أهم نتائج:

- كثافة المنافسة تعتبر عامل مهم لما له من أثر ايجابي في تحسين الأداء وتحقيق نتيجة جيدة. - اللعب بصفة مستمرة يحافظ على اللياقة من الجانب البدني والمهاري والنفسي.

أهم التوصيات:

- عدم إهمال كثافة المنافسة باعتباره عامل مهم لما له من أثر ايجابي في تحسين الأداء للاعبين وتحقيق نتائج جيدة.

- الاهتمام بضرورة اللعب بصفة مستمرة في المقابلات للحفاظ على اللياقة من الجانب البدني والمهاري والنفسي.

- اعتبار أن الأداء الجيد للاعبين له ارتباط وثيق بكثرة المنافسة.

الدراسة الثالثة:

إسم الباحثان: دراسة حلمي مصطفى هزيل مختار 2013-201 ماستر.

عنوان البحث دراسة أثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

التساؤل العام : هل تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب؟

الفرض العام تؤثر المنافسة على المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب. الهدف العام التعرف على مدى تأثير المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب.

مجتمع البحث : أشبال النوادي الذين ينشطون في البطولة الوطنية 2 القل من 17 سنة الذين بلغ عددهم

408 للموسم الرياضي 2013 / 201

منهج البحث: منهج تجريبي.

عينة البحث: 36 لاعب من فريقي هلال وشباب سيق.

أدوات البحث:

المقابلات الشخصية.

- الاستبيان .

الاختبارات البدنية.

- الاختبارات المهارية.

أهم نتيجة: للمنافسة دور مهم في ضمان اللاعبين للفورمة الرياضية خلال فترة ما بعد التحضير .
أهم التوصيات: يجب تطبيق الاختبارات في بداية فترة الإعداد على مستوى اللاعبين المعيارية حتى يتمكن المدربون من وضع خطة تدريب وكذلك تكرار إجراء الاختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مدى مستوى اللاعبين.

9.التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد لاحظنا عدم توافق الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا في المنهج المتبع حيث استخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي في حين أن دراستنا اعتمدت على المنهج الوصفي.
كما أنه كان لزاما على الباحثين في هذا المنهج أن يستخدموا الأدوات اللازمة كالاختبارات البدنية والمهارية على عينة من اللاعبين مهما اختلفت فئاتهم العمرية ، وقد توصل كل باحث تقريبا لنتيجة مشتركة وهي للمنافسة دور هام في الحفاظ على اللياقة البدنية ، كما اشتركوا أيضا في توصية واحدة وهي الاهتمام بالمنافسة كونها عامل مهم في الحفاظ على اللياقة البدنية.

10.نقد الدراسات السابقة

وقد ارتأينا في دراستنا هذه التطرق لعامل المنافسة وطريقة تأثيره على تحسين الأداء المهاري للاعبين وخاصة في التجانس بين لاعبي نفس الفريق تتمثل في اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين داخل الفريق بحيث اللاعبين الاحتياطيين الذين لا ينالون فرص كثيرة مقارنة بالأساسيين وهذا ما يحقق روح المنافسة بينهم و هذا الذي سوف يؤثر على نتائج الفريق ككل.



الباب الأول

المصر أسس النظرية





الفصل الأول : التدريب بالمنافسة الرياضية

1. مفهوم التدريب الرياضي
2. أهداف التدريب الرياضي
3. خصائص التدريب الرياضي
4. مميزات التدريب الرياضي
5. طرق و أساليب التدريب الرياضي
6. أشكال المنافسة الرياضية
7. واجبات التدريب في مرحلة المنافسة
8. متطلبات النشاط التنافسي
9. الدوائر المتوسطة التنافسية
10. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية



1- التدريب الرياضي:

هناك آراء عديدة حول مفهوم علم التدريب الرياضي، فقسم من الباحثين يعبر عن اللياقة البدنية بمفهوم التدريب الرياضي، ويعدها مجموعة من فرضيات وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحافز والمتغيرات التي تظهر بوجود دوافع دائمة، وتحديدها حسب المستوي بعد المحافظة على الاتزان لوظيفة الأجهزة والتكيف أو التسلط على ما يعقبها من حواجز. ويعتقد بعضهم الآخر أن التدريب الرياضي يعني الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج.

2.1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف " ماتيف " التدريب الرياضي علي انه : "ذلك التحضير، ألبدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية. (قاسم حسن حسين، 1998ص13) ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على انه: "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية التي تشمل ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة".

أما طه إسماعيل، وعمر أبو المجد، وإبراهيم شعلان فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة بأنه: "ذلك الإعداد الفزيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول، والأداء المطلوب خلال المباراة، وكذا إعداده مهاريا، وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره." وكلمة التدريب في نظر علي نصيف: "جميع الحركات التي تحمل الجسم جهد إضافيا، وتعمل على توليد (JURGON WEINECK, 1986, p17) الانسجام الحركي الخارجي، وتغير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني".

3.1- أهداف التدريب الرياضي:

من خلال واجبات التدريب الرياضي يتضح أن هدفه هو تكوين الفرد والعمل على الرفع من قدراته المختلفة وبذلك يمكن أن نوضح مجموعة من الأهداف التي يعمل التدريب الرياضي على تحقيقها:

الإعداد البدني:

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة.

إعداد المهارى والخططي:

يهدف إعداد فن الأداء الحركي والخططي إلى ضمان الاقتصاد الحركي والجهد عند أداء الفعالية أو اللعبة الرياضية (عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، 1988ص.14) والى تعليم المهارت الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها (طه إسماعيل و آخرون، 1989ص.17) كما أن الجانب المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل الأداء الخططي وتحدده، من خلال مستوى اللاعبين مهاريا، ونفس الشيء بالنسبة لتعليم المهارت الحركية في مستوى تدريبي معين حيث نجد أن الخطة المبنية على قدرات الخصم تحدد المهارات الحركية اللازم لتعلمها.

الإعداد المعرفي:

يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عملي التدريب أو أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد أن يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي كما انه لا بد أن تكون له معلومات حول قوانين الرياضة وما يجب القيام به للوصول إلى نتائج عالية.

الإعداد التربوي:

العمل على تربية الفرد خلقيا وعقليا من خلال تزويده بأفكار ومعارف متنوعة، ترمي إلى بناء فرد صالح، متقبل للغير ومتسامح ومتعاون.

الإعداد النفسي:

إن طبيعة التدريب الرياضي تستلزم إعداد نفسي مسبق لتحضير الفرد كي يتقبل حمولة التدريب وشدته لتحكم والتعامل مع جميع التمارين سواء كانت تهدف إلى البناء المهاري أو الخططي إضافة إلى ا في النفس وإظهار الأحاسيس على طبيعتها دون تصنيع. (طه إسماعيل و آخرون، 1989ص.17)

4.1 خصائص التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدرس التربية الرياضية بالمدرسة، أو نشاط وقت الفراغ، أو النشاط الترويحي، (قاسم حسن حسين، مرجع سابق، 1998، ص22) الخ، ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي مايلي: (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 1992، ص36)

1- أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى، (برياضة المستويات) أو (رياضة البطولات) أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة. (محمد حسن علاوي، المرجع السابق، 1992، ص36)

وطبقا لهذا المفهوم فإن ممارسة النشاط الرياضي بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ، أو بهدف الترويح، أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة، ما هي إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى (بالرياضة الشعبية) أي ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي، أو دون تخصص دقيق في نشاط رياضي معين.

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الخطئية) الخ، والقوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات البدنية والقوى النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وعلى ذلك فإن حمل عملية التدريب الرياضي، يتميز بارتفاع درجة شدته وكميته- وهذا يعني استخدام مختلف التمرينات أو الأنشطة البدنية، أو المنافسات الرياضية التي تتميز بقوتها وشدتها، أو التي تتميز بطول فترة تكرارها، والتي تتطلب قيام الفرد الرياضي ببذل أقصى ما يمكن من جهد حتى يمكن بذلك سرعة تطوير وتنمية كل هذه القوى إلى الدرجة القصوى.

2- من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي والرياضيات وغير

ذلك من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي ولقد كانت الموهبة الفردية قديما - في الثلاثينات والأربعينات - تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، أما الآن فإن إمكانية وصول الموهبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث قد أصبح أمرا مستبعدا.

3- أن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة (فردية) إذ أنها تارعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس.

فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية، الذي يختلف بالتالي عن تدريب اللاعب الدولي، كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات في نواحي متعددة، حتى في الرياضات الجماعية كرة القدم مثلا، تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقا لمركزه في الفريق، وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية أو نفسية معينة.

كما تراعي عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب رامي الجلة أو القرص عن تدريب المصارع. ويتطلب ذلك كله اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضي، وطرق متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة، كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية ونفسية معينة، واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والإشراف والتوجيه، وعلى ذلك نجد أن خطط التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة. (8أبو العلا أحمد عبد الفتاح،)

4- التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية-أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معيناً ثم تنقضي وتزول.

وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب -أولا الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها. إذ أننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركن للراحة التامة، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد ويتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء والراحة.

وبطبيعة الحال بتأسيسي ذلك كله على التخطيط المنظم لعملية التدريب الرياضي(خطط التدريب طويلة المدى-خطط التدريب قصيرة المدى - خطط التدريب السنوية-خطط التدريب المرحلية- خطط التدريب الأسبوعية).

5- يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة ، إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته، كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية... الخ بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي الى اقصى درجة ممكنة.

وعلى ذلك نجد أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد، ويصبح في معظم الأحيان، عاملاً هاماً تتأثر به طريقة حياة الفرد وأسلوب معيشته.

6- يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي، إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة، متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

- 5.1 مميزات التدريب الرياضي.

يتصف التدريب الرياضي بمميزات مهمة يمكن حصرها فيما يلي:

1- إن التدريب الرياضي يهدف دائماً إلى الوصول بالفرد إلى المستويات العالية في رياضة معينة وان التطور لوصل المستمر للمستويات الرياضية العالية أدى إلى التخصص وأصبح حتى الموهوبون غير قادرين على إلى المستوى العالمي بألعاب متعددة ولكن هذا لا يعني أن يقتصر التدريب الرياضي على لعبة فقط إذ أن التدريب سيخدم الألعاب الأخرى كألعاب مساعدة للعبة التي تخصص لها اللاعب.

2- إن التدريب الرياضي في مستواه العالي عملية تتسم بالصفة الفردية فمحتويات التدريب الرياضي متباينة ومتعددة، واننا نلاحظ هذه الصيغة الفردية المتباينة حتى عند الرياضيين ذوي النتائج المتقاربة، فإذا كانت القوة عند الرياضي واطئة مثلاً فإنه يستطيع تعويضها بضبط التكنيك، وإذا كانت مهارة اللاعب غير كافية فيستطيع تعويض ذلك بالتحمل الجيد.

3- كلما كانت القابلية الفردية للرياضي واضحة (النواحي القوية والضعيفة) كلما كان استغلالها وتوزيع الطاقات أحسن. ولكي تستغل جميع الطاقات الفيزيولوجية والجسمية لابد أن يحتوي التمرين على تحمل عالي وهنا يكون من الضروري أن تتسجم طريقة حياة الرياضي مع متطلبات مستواه بما يطور هذا المستوى ولذلك فإن التدريب الرياضي واستمراره يظهر في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية وعلى التجارب الناجحة في الحياة العملية مما يضمن الاستمرارية.

كذلك من ناحية التدريب يجب أن يتدرب الرياضي مع المجموعة قدر الإمكان وفردياً قدر الحاجة وأن القابلية والتصرفات الخاصة للرياضي لابد أن تأخذ بعين الاعتبار عند وضع الخطط التدريبية الجماعية.

4-إن التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة كما يستند على العلوم الطبيعية والاجتماعية فبالنسبة للناحية التربوية يأتي العلوم الاجتماعية للتربية الاشتراكية بالدرجة الأولى بالنسبة للناحية النظرية وطريقة إخراج التدريب تأتي إضافة إلى ما تقدم العلوم التالية:"علم النفس الرياضي والطب الرياضي، والبيوميكانيك، والكيمياء العضوية وعلم الاجتماع، وكذلك التجارب الناجحة للمدربين والرياضيين التي يجب تطبيقها تحت ظروف انضباطية خاصة."

5-إن التدريب الرياضي يتصف بالوحدة بين التربية والتعليم كفروع التربية الأخرى ولذلك فيجب على المدرب أن يحسن تطوير قليات الرياضي الجسمانية وان يطور استعداده إلى المستويات العالية.

6-وأخيرا هناك صفة مهمة للتدريب الرياضي، وهي أن المدرب يجب أن يقود ويوجه التدريب وعليه في نفس الوقت أن يربي الرياضي على الاعتماد على النفس.

6.1 طرق و أساليب التدريب الرياضي.

طرق التدريب هي وسائل تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب. وتعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف".

مفهوم طرق التدريب .

اتفق كلا من مفتي إبراهيم (2001 عماد الدين عباس 2005) أن مفهوم طرق التدريب: يستبدل البعض مسمى "طرق التدريب البدني" بمسمى "طرق الإعداد البدني" والعكس، فكلاهما يشير إلى نفس المعنى.

- تعرف طريقة التدريب بأنهما "المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب/ اللاعبة".

يذكر عصام عبد الخالق 2003 أنه هناك بعض الاعتبارات الواجب توافرها في الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية وهي:

- 1-أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
- 2-تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد.
- 3-تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- 4-تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- 5-توضع على أساس خصائص ومميزات النشاط الرياضي الممارس.

6- استخدام القوة الدافعة التي تحت الرياضي لمواصلة النشاط.

7- تكون جزءا مكملًا لخطة التدريب لتربية الرياضي وإكسابه السلوك والخبرات والعادات الإيجابية.
طرق التدريب.

يتفق كلا من مفتي إبراهيم ()، 2001 ومحمد حسن علاوى () 1994 أن أبرز طرق التدريب هي:

1- طريقة التدريب المستمر.

2- طريقة التدريب الفتري.

3- طريقة التدريب التكراري.

4- طريقة التدريب الدائري.

وينظم تنفيذ طريق التدريب البدني كما يلي:

1- تنظيم دائري.

2- تنظيم حر.

ويذكر عادل عبد البصير 1999 أن أبرز طرق التدريب هي:

1- طريقة حمل التدريب المستمر (الدائم).

2- طريقة حمل التدريب الفتري.

3- طريقة حمل التدريب التكراري.

4- طريقة حمل المنافسات والمراقبة.

يذكر بسطويسي احمد 1999 أن أنواع طرق التدريب هي:

التدريب بالحمل المستمر Endurance Training Method

التدريب الفتري Interval Training Method

التدريب التكراري Repetition Training Method

بالإضافة إلى تلك الطرق الرئيسية، توجد وسائل ونظم تدريب خاصة ومتعلقة بهما، حيث تسمى في بعض المراجع "طريق تدريب أيضا" كالتدريب الدائري بنظمه المختلفة والتدريب البليومتري والفارتيك والهرمي.. الخ تلك الوسائل والمنظم الخاصة والمعينة لطرق التدريب الأساسية، وعلى ذلك يمثل حمل التدريب بمكوناته وجرعاته علاقة بين تلك الطرق والأساليب والنظم التدريبية المختلفة

ويرى الباحث من خلال قراءته للمراجع والدراسات المرتبطة أن أنواع طرق التدريب هي:

- 1- طريقة التدريب المستمر .
- 2- طريقة التدريب الفتري .
- 3- طريقة التدريب التكراري .
- 4- طريقة التدريب الدائري .
- 5- طريقة التدريب البليومتري .
- 6- طريقة التدريب بالمنافسة .

أولاً: طريقة التدريب المستمر:

مفهومها:

يقصد بهما تقديم حمل تدريبي للاعبين/ اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً

الأغراض الرئيسية: تعمل على:

التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وترقية وتنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر ممن الأوكسجين والوقود الملازم للاستمرار في بذل الجهد.

التأثير التدريبي: تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة- تحمل السرعة- تحمل الأداء) إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة. التأثير النفسي: تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليهما التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر.. الخ

الأساليب المستخدمة في تنفيذ طريقة التدريب المستمر:

1- أسلوب الاستمرار بنبات الشدة : يبقى الفرد في هذه الطريقة محافظاً على نفس توقيت السرعة لفترة طويلة، وهذه السرعة يمكن تحديدها كشدة التمرين بمساعدة معدل النبض والذي لا يقل عن 130ن/د. ولا يزيد عن 170-180نبضة في الدقيقة الواحدة حسب النشاط الممارس والحالة التدريبية للرياضي.

2-الاسبوع التبادلي المتغير الشدة تغيير السرعة حسب الخطة الموضوعة للحمل المستمر، على أن تقسم المسافة المعينة إلى مسافات ترتفع الشدة في بعضها بحيث تجبر الأجهزة العضوية على العمل في ظروف نقص الأكسجين لفترة قصيرة والتي تتعادل في المسافات التي تليها مثال: 60دقيقة جري كل 1000متر تقطع بسرعة 4متر/ث وبمعدل نبض نحو 150نبضة في الدقيقة وبعدها 500متر بسرعتها. (5متر/ث) والنبض نحو 180نبضة في الدقيقة وهكذا بالتبادل.

3-جري التلال والمرتفعات: يعتبر جري التلال بالنسبة للاعب التحمل عامة أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات الهوائية، حيث يعتمد على تغيير السرعات أيضا من خلال طبيعة الأرض، فنقل السرعة ويزداد الجهود عند الصعود إلى المرتفع أو التل حيث تعمل العضلات ضد الجاذبية Concentric وعندما يهبط اللاعب من المرتفع ويقف المجهود حيث تعمل العضلات مع الجاذبية، Eccentric وهذا النوع من التدريب يختلف عن تدريبات الفارتك في أنها تدريبات حرة لا تتقيد ببرنامج خاص محدد أكثر من مسافة فقط مثال: جري مسافة 5-6 كيلو متر على التلال وتسجيل الزمن ثم متابعة ذلك حسب أسس التدريب أما زيادة المسافة أو الشدة أو الاثنين معا المستويات المتقدمة.

- طريقة الجري المتنوع الذاتي "الفارتك": تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقا لمقدرة اللاعب اللاعبة وطبقا لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له .
ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها ما يلي:

- بث روح السرور والرضا النفسي للاعب، عامل نفسي.
- تحسين مستوى القدرات الهوائية، واللاهوائية إلى حد ما، عامل فسيولوجي.
- الجري على أرض خلال مع اختلافها من حيث نوع التربة والتضاريس، خضراء، ورملية، غابات ومرتفعات ومنخفضات.. الخ.

وبذلك تستخدم طريقة الفارتك لكل الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسابقات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم، كما استخدمها كل من مدربي السباحة والدراجات بطريقة مشابهة وبما يتلاءم مع سباقاتهم في إمكانية تغيير السرعات حيث حققت نتائج متقدمة بالنسبة للاعبوا المسافات الطويلة والمتوسطة بصفة عامة.

والمثال التالي يعرضه هاري ويلسون Willson للاعب جري المسافات الطويلة في ألعاب القوى.

مثال: جري 2 ميل سرعة أقل من المتوسط - - ميل جري مرتفعات ومنخفضات + 5 ميل هرولة 4/3

ميل جري بسرعة ثابتة متوسطة 200م هرولة تكرر 4-5 مرات. الميل - 1609 مترا. 23

الأسس الخاصة بالتدريب بالحمل المستمر

بالنسبة للمبتدئين:

تستخدم التمرينات الخاصة بالحمل المستمر والتي تعتمد على تنمية القدرات الهوائية - Aerobic Abilities بالنسبة للمبتدئين على شكل أزمنة وليست مسافات؛ فمثلا بالنسبة للجري يمكن أن تؤدي بأزمنة تبدأ بخمس دقائق مستمرة ثم ترد إلى 10، 15، 20، 25 وحتى 40 دقيقة، وعلى أن يبدأ اللاعب بخطوات متوسطة في البداية مع الابتعاد عن الزيادة المفاجئة في إيقاع تلك الخطوات.

بالنسبة للمتقدمين:

وبالنسبة لتدريب المتقدمين ننصح لاكتساب قدرات هوائية متقدمة العمل باستمرار باللعب بديناميكية تشكيل الحمل من خلال مكوناته وخصوصا الحجم والشدة وذلك ليس فقط من موسم تدريبي لآخر، بل من وحدة تدريبية لآخرى، وبذلك يمكن اتباع الأسس التالية لتطوير القدرات الهوائية، تدريجيا :

كلما زادت المسافة، قلت شدة مثير التدريب.

أو تثبيت المسافة مع زيادة تدريجية في الشدة .

ثانيا: طريقة التدريب الفتري.

مفهومها وأقسامها:

مفهومها

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

أقسامها :

تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي:

طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

طريقة التدريب الفترة منخفض الشدة

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة .

الأغراض الرئيسية:

- التأثير التدريبي
- التحمل العام والتحمل الهوائي
- تحمل القوة.

تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.
من الناحية النفسية تسهم في رقى التكيف النفسي للاعب / اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .
مثال نموذج للتدريب الفترى منخفض الشدة باستخدام 3 مجموعات لعدائي 200م، يؤدون التدريب بزمن -
36 32 ت (شدة)، راحة مستحسنة -90 45، حجم التدريب 40 تكرار ، شدة التمرينات 60 80% وتؤدى
كما يلي:

مجموعة أولى 200م × 10 مرات بزمن 36 ث، راحة مستحسنة 45 ث، راحة بين المجموعات
3 ق

مجموعة ثانية 200م 10 مرات بزمن 32 ث، راحة مستحسنة 50 ث، راحة بين المجموعات: 3ق.

مجموعة ثالثة 200م × 10 مرات بزمن 32 ث، راحة مستحسنة 55 ث، راحة بين المجموعات 3ق.

مجموعة رابعة 200م × 10 مرات بزمن 34 ث، راحة مستحسنة 54 ث، راحة بين نهائية: 27. 15ق

طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفترى مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما
تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

أغراضها الرئيسية:

التأثير التدريبي

تحمل السرعة القصوى..

تحمل القوى القصوى.

- القوى المميزة بالسرعة وبالقدرة الانفجارية.

التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة .

التأثير الوظيفي تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني تنظيم الدورة الدموية. اختزان الطاقة وانطلاقها وتطوير المقدرة العصبية للتوافق. تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والطريقة الآتية توضح بعض أشكال التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة :

مثال عدائين متسابقين حواجز أعمار 1-17 سنة شدة التمرينات (60: 80%) 100م عدو في 1-17 ث..
راحة مستحسنة 12090 ث تكرر 6-8 مرات.

200م عدو في 36-38 ث.. راحة مستحسنة 120-180 ث تكرر 6-8 مرات.

400م عدو في 75-95 .. راحة مستحسنة 180-300 ث تكرر 4-5 مرات .

طريقة التدريب التكراري

تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة. يعمل على :

التأثير التدريبي تنمية الصفات البدنية - القوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية، التحمل الخاص (تحمل السرعة)

التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة وانطلاقها تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف، ولذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة الفرد.

تؤدي الإثارة القوية للجهاز العصبي إلى تعب مركزي سريع، من خلال متطلبات الحمل العالي توقيت الأداء العالي الذي يقود إلى نقص أو عجز سريع في المنصرف من أكسجين، وينتج من ذلك أن يجب على العضلات أن تعمل في جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائي، وهنا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية (اللاكتيك) فتؤدي إلى سرعة إجهاد وتعب الجهاز المركزي.

التأثير النفسي: التكيف والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية، ثبات النواحي الإنفعالية واتزانها خاصة بما يتمشي مع صورة المنافسة.

للتمييز بين التدريب الفترى والتكراري تمرينات الجري

السرعة في التدريب الفترى تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع ولكن التدريب التكراري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا.

مسافات العدو في التدريب الفكري قصيرة نسبيا على أن لا تتجاوز نصف المسافة الأساسية ومسافة العدو في التكراري أكثر من ثلثي المسافة المنافسة.

(درجة الحمل شدة وحجم) في التدريب التكراري أعلى من الفكري لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبيا مسافة المنافسة.

التكرار يكون في التدريب الفكري أكبر من التدريب التكراري.

الراحة البيئية تستخدم في الفكري راحة بينية قصيرة 45-180 ثانية بينما تستخدم في التكرار فترات راحة طويلة نسبيا 3-45 دقيقة.

أمثلة للتدريب التكراري

مثال عدائين متسابقين حواجز، وثب طويل، ثلاثي قفز بالزانة من 1 - 17 سنة

30م عدوا، تكرر 8 مرات راحة -3- تمرينات خفيفة وإطالة شدة 90-95%

50م عدو، تكرر 6 مرات، راحة كق تمرينات خفيفة وإطالة شدة 90-95%

75م عدو متكرر 4 مرات، راحة 7-10 ق تمرينات خفيفة وإطالة شدة 90-95%

100م عدو، تكرر 3 مرات، راحة 15 - 20 ق تمرينات خفيفة وإطالة شدة 90-95%

150م عدو، تكرر 2 مرات راحة 20-25 ق تمرينات خفيفة وإطالة شدة 90-95%

التدريب الدائري

مفهوم التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفكري، التكراري ولكن هو عبارة عن وسيلة تنظيمية للتنمية للقدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب.

التأثير الفسيولوجي تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب التأثير التدريبي: يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى والتكيف للمجهود البدني المبذول.

الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة.

الأساليب المستخدمة في التدريب الدائري

- التدريب المستمر .

- التدريب الفتري.

- التدريب التكراري.

مثال لوحدة دائرية في الأنشطة المختلفة: تدريب ألعاب القوى:

1- هدف الدائرة : تنمية القوة المميزة بالسرعة مع الناحية الفنية.

2 الطرق المستخدمة تدريب فتري مرتفع الشدة.

- زمن فترة العمل: 15 ث.

4- زمن الراحة البينية: 60 ث.

مضمون التمرينات

1- الوقوف - كيس رمل كجم على الكتفين الوثب على جانبي المقعد باستمرار.

2 الانبطاح المائل العالي عقل الحائط ثنى ومد الكوعين يكرر باستمرار.

الرقود - عصا حديدية 4 كجم على الكتفين للوصول لوضع الجلوس الطويل.

4- الوقوف - حمل جلة 6 كجم على إحدى الدارعين فرد الذراع لأعلي ورجوعها بالذراع الأخرى باستمرار

- 5 الوقوف حمل ثقيل 4 كجم على الكتفين عمل حركة الانزلاق باستمرار.

6- الوقوف فتحا حمل كيس رمل 3 كجم على الكتفين) لف الجذع للجهتين .

التدريب البليومتري

لقد انتشر استخدام أسلوب التدريب البليومتري في مجال التدريب الرياضي وذلك ابتداء من منتصف الستينات

من هذا القرن بواسطة مدربي الاتحاد السوفيتي في هذا الوقت، ومصطلح بليومتري Plyometric

منحدر من أصله الإغريقي Pleythyein و Metric والتي تعنى القياس، وهذا هو المفهوم الإغريقي القديم

لهذا المصطلح، أما إذا ما نظرنا إلى معنى ومفهوم بليومتري في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب

تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية Explosiv Power.

وتتضح أهمية تمرينات البليومتري من خلال تحسينها لكل من عنصري القوى العضلية والسرعة في وقت

واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري Explosiv Power.

وقد استخدمت مثل تلك التمرينات منذ الخمسينيات ولكن بتسميات أخرى كالوثب المتعدد حيث تعمل من

الناحية الفسيولوجية على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي Eccentric

Contraction ويليه مباشرة الانقباض اللامركزي.

وبذلك ينظر الفورد 1989م إلى العمل البليومتري كنظام لتمرينات خاصة لإظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق العمل الانبساطي والانعكاسي، وبذلك يمكن تعريف العمل البليومتري في مجال التدريب بأنه أسلوب ونظام المجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزوج أعلي قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية" .

أمثلة التدريب البليومتري:

الوثب صعود المدرجات والهبوط منها، الحجلات .. الخ.

طريقة التدريب بالمنافسة

إن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك وأن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه، إلا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق و أن أسباب السلوك تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائي فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها في إشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه.

فيظهر السلوك التنافسي خلال الهجوم والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون أي اعتماد مباشر على زملائه في الفريق بالرغم من إمكانية التعاون معهم " .

مفهومها :

تسمح باكتساب خبرات المنافسة والإطلاع على صعوبتها، وتساعد في تطوير خصائص تحليل وقراءة اللعب، وتسمح بتطوير اللياقة البدنية والذهنية والفنية وتطوير حسن التصرف وامتلاك العادات الحركية في ظروف جد معقدة ومركبة تستعمل هذه الطريقة عادة في مرحلة ما قبل المنافسة أو في مرحلة التدريب المنافسة وذلك لخلق بعض الاهداف كالإنسجام والجاهزية ومستوى المجموعة خلال ظروف مشابهة للمنافسة الرسمية.

فالمنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما أنها تنمي وتصلل الصفات البدنية للرياضي ويعرف (فستجر 1954) السلوك التنافسي على انه استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعدا

للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته و المنافسين والإنفعالات "

خصائصها :

باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذي يستترك فيه اللاعب.

حيث تفيد في اكتساب خبرة منافسات، والتعود على حد (الشدة) المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد في تحسين السلوك الخطي وكذلك دراسة خطط المنافسة.

وبفضل كثير من المدربين استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات، ويرجع ذلك أساساً إلى أن كل الحالات الوظيفية بكافة أجهزة الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات إلى مستوى لا يمكن التوصل إليه سواء الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات التي تؤدي بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب أو عند أداء أي من اختبارات مراقبة المستوى الأخرى.

كما تمثل المنافسة أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهي توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسيولوجية المحددة المستوى، وتمكن من التوصل إلى استنتاجات حول ما إذا كان تكوين التدريب وكذلك طرق ومحتويات التدريب المستخدمة قد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة.

وأخيراً فمن طريقة حمل المنافسات هي أكثر طرق التدريب تعقيداً إذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

ود الإشارة إلى أنه يجب أن نضع في الاعتبار أن تكرار الاشتراك في عدد من المنافسات يمكن أن يؤدي من وجهة النظر النفسية إلى أن يعتاد اللاعب على مواقف المنافسات. مما يؤدي بدوره إلى إمكانية عدم إعطائها الاهتمام الكافي. وما يمكن أن ينتج عن ذلك من الأضرار بأهمية هذه الطريقة
أهدافها وتأثيرها :

في هذا الأسلوب اللاعب هو من يقوم باتخاذ القرارات الممنوحة له بنفسه وعليه فإن هذا الأسلوب يحقق الأهداف الآتية :

- أن اللاعب يتعلم اتخاذ القرارات الممنوحة له.
- اللاعب يستطيع العمل بمفرده لفترة من الوقت.

7.1 أشكال المنافسة:

قسم على فهمي البيت وعماد عباس أبو زيد المنافسة إلى:

التنافس الجماعي فريق ضد فريق

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسا هاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة حيث تظهر قدرات ومهارات الفرد الخدمة بعضهم بما يظهر أثره على الفريق كمجموعة وغالبا ما تعود النتيجة على جميع أفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

التنافس الفردي لاعب ضد لاعب:

تلعب هذا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه

تنافس فرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للفرد نفسه تعاونه مع نفسه وقدراته وهي تشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل فتحد الفرد وهو تلميذ يحاول التفوق في الدراسة أما الدراسة أما وهو لاعب يحاول تحسين مستواه حيث يحاول تحقيق فرص أفضل.

وبمنافسة الفرد مع نفسه بالرغم من وقوعها ضمن أشكال المنافسة إلا أنها قد يكون لها دورا مباشرا في كل من المشكلين الآخرين بالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا انه يحاول كل لاعب في الفريق تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها على الأقل أو لتأكد على تقدمه وتطوره ويلعب نفس الأداء للشكل الثاني من أشكال المنافسة وهي المنافسة القدية أو تنافس الفرد مع فرد آخر فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل و مستوى أحسن (على فهمي البيك، عماد الدين عباس 2003 223، ص 25)

فترة المنافسات: قسم خالد جمال السيد فترة المنافسات إلى ثلاثة أقسام كما يلي:

القسم الأول من الدوري (الذهاب):

يهدف برنامج التدريب في هذه الفترة إلى الحفاظ على المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعبين خلال الفترات السابقة أو أكبر قدرًا منها وذلك للاحتفاظ بالفورمة الرياضية التي اكتسبها اللاعبون، كذلك يجب الاهتمام بالحفاظ على الحالة النفسية المرتفعة واستمرار تنمية الصفات الإرادية حتى يتمكن اللاعبون من بذل أقصى جهد ممكن خلال المسابقة. (خالد جمال السيد : 2016، ص 206).

وبلاحظ في هذه الفترة أن حمل التدريب يكون ذو شدة عالية وحجم تشكيل مع الاهتمام بزيادة التدريب على العمل الجماعي والفرقي لتأخذ التدريبات طابع التنافس كما يحدث في ظروف اللعب أثناء المباريات الفترة بين القسم الأول والثاني من المباريات

هذه الفترة تختلف حسب طبيعة وعدد الفرق المشاركة والزمن المخصص للبطولة، فأحيانا تكون هذه الفترة في منتصف البطولة وتعطي بصورة جماعية لكل الفرق وأحيانا تكون فترة الراحة أسبوع لكل فريق إذا كان عدد الفرق المشاركة خلال البطولة فرديا.

وغالبا ما تستغرق هذه الفترة ما بين أسبوع إلى أسبوعين وفقا لنظام المسابقة، وبصورة عامة يجب أن يتضمن محتوى التدريب في هذه الفترة إصلاح الأخطاء واستكمال نواحي النقص في الإعداد البدني بشقيه العام والخاص وزيادة الاهتمام بالأداء الفردي والتدريبات الإضافية والاشتراك في المباريات الودية للحفاظ على المستوى الفني مرعاه أن يكون مستوى حمل التدريب من حيث الحجم والشدة اقل بشكل عام من فترة القسم الأول من مباريات الدوري حتى تضمن استعادة الشفاء للاعبين.

القسم الثاني من الدوري (الإياب):

وفي هذا القسم يجب أن يخطط المدير الفني والمدرّب إلى الإقلال من المباريات التجريبية و العمل على إثارة المرح والتشويق لدى اللاعبين والإكثار من عرض شرائط الفيديو الخاصة بمباريات الفريق في الدوري الأول حتى يتعرف اللاعبون على السلبيات والايجابيات للتركيز عليها أثناء مباريات الدوري الثاني، ويجب على الجهاز الفني العمل على رفع الروح المعنوية للفرق وحل مشاكل اللاعبين ومساعدتهم وصرف مستحققاتهم المالية حتى تكون دافع نحو المنافسة على البطولة (خالد جمال السيد : 2016، ص 206-207).

مراحل المنافسة:

يؤكد "واينبرغ وقولد" (weinberg et Gould) نقلا عن مارتين أن المنافسة ليست حدثا منعزلا بل تمثل عملية تحتوي على عدة مراحل أو أحداث.

ومنه فإنه يمكن تقسيم المنافسة إلى أربع مراحل مترابطة فيما بينها وهي :

المرحلة الأولى: الوضعية الهادفة للمنافسة:

ترتكز هذه المرحلة على نظرية التطور الاجتماعي، بحيث يقارن مردود الفرد في هذه الوضعية بنموذج مقياسي مثالي، وذلك بحضور شخص آخر على الأقل يعرف مقياس المقارنة.

المرحلة الثانية الوضعية غير الهادفة للمنافسة:

إن وجود الرياضي في وضعية منافسة بمحض الإرادة أو بدونها يخضعه للتقييم، وهو ما يفسر جدوى وجود هذه المرحلة، والمتمثلة في الأسلوب الذي يرى من خلاله الرياضي، ويقبل ويقيم الوضعية غير الهادفة للمنافسة، وهنا تكمن أهمية الخصائص الفردية والماضي الشخصي والرياضي لكل فرد إذ تؤثر كل هذه المعطيات في وجهة نظره وأحكامه غير الهادفة للمنافسة.

إنه كلما اختلف المستوى التأهيلي للرياضيين وقدراتهم البدنية والمهارية والخطوية، كلما اختلفت وجهة نظرهم، فالرياضي ذو المستوى العالي يكون أكثر تحفزا واندفاعية لتحقيق الفوز من الرياضي المبتدئ. غير أن تنافسية الرياضيين وحدها لا تكفي لمعرفة المسبقة لطبيعة رد فعلهم في مختلف الوضعيات التنافسية، فهناك مؤثرات أخرى لها وزنها وتأثيرها كتنوع النشاط الرياضي الممارس، والمدرّب، ومحتوى التدريب، والعائلة والزملاء، وغيرهم. فخصائص الشخصية إذا تسمح إلى حد بعيد بمعرفة كيف يقيم الرياضيون الوضعية الهادفة للمنافسة والتنافسية.

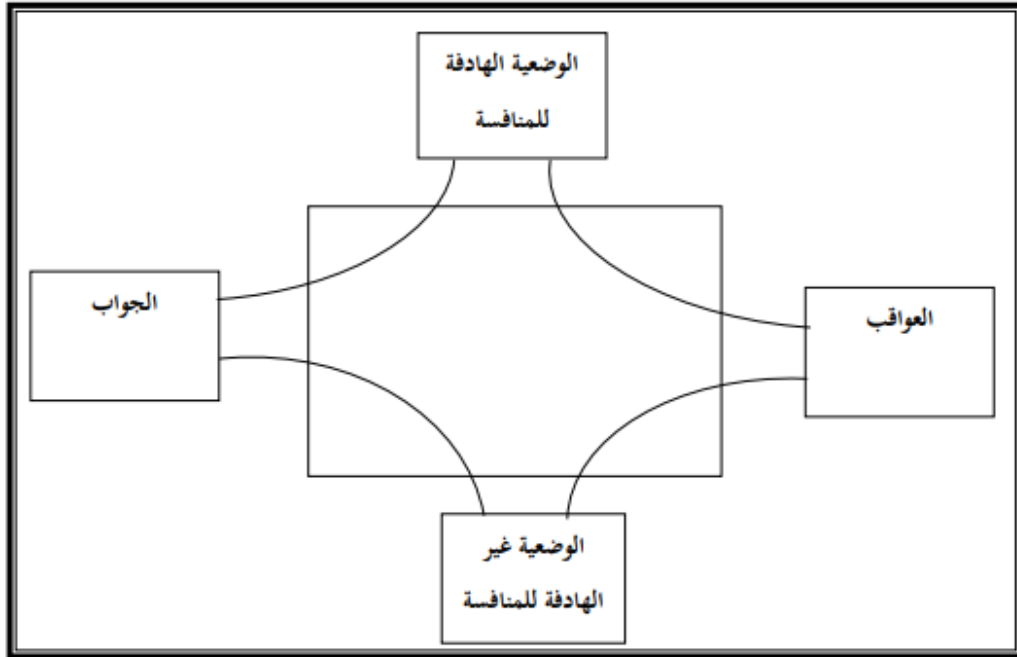
المرحلة الثالثة: الجواب

حسب المخطط المدون أدناه، يتضح لنا أن الفرد وبعد تقييمه للوضعية يقوم بفعل هجومي كان أو

دفاعي، يندفع أو يتجنب بكر أم يفر، فاختيار الإجابة هو مرحلة أخرى مستقلة بذاتها، وهنا عدة عوامل يمكن أيضا أن تؤثر على اختيار الإجابة وهي الدوافع، والثقة في النفس، ومعرفة الرياضي لمستواه الشخصي، والمؤهلات المنافس، وغيرها.

المرحلة الرابعة: العواقب

أن المرحلة النهائية لعملية المنافسة هي حصيلة مقارنة جواب الرياضي ومقاييس المقارنة، وعليه يجب حصره بإحكام وما يترتب عن جواب الرياضي من إيجابيات وسلبيات. إن أحاسيس النجاح والفشل لا تحدث منعزلة، بل إنها تأخذ مكانها في ذات الرياضي فيكون لها تأثير كبير على المنافسات اللاحقة. (محيمدات رشيد ، 2012، ص 171-172).



الشكل رقم 01: يمثل عملية المنافسة حسب مارتن (محيمدات رشيد: 2012، ص172).

التدريب أثناء مرحلة المنافسات

يذكر عبد القادر برقوق وعبابسة نجيب نقلا عن أبو العلاء عبد الفتاح أن علم التدريب الرياضي يعتبر من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، إن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (عبد القادر برقوق وعبابسة تجيب : 2017، ص 675).

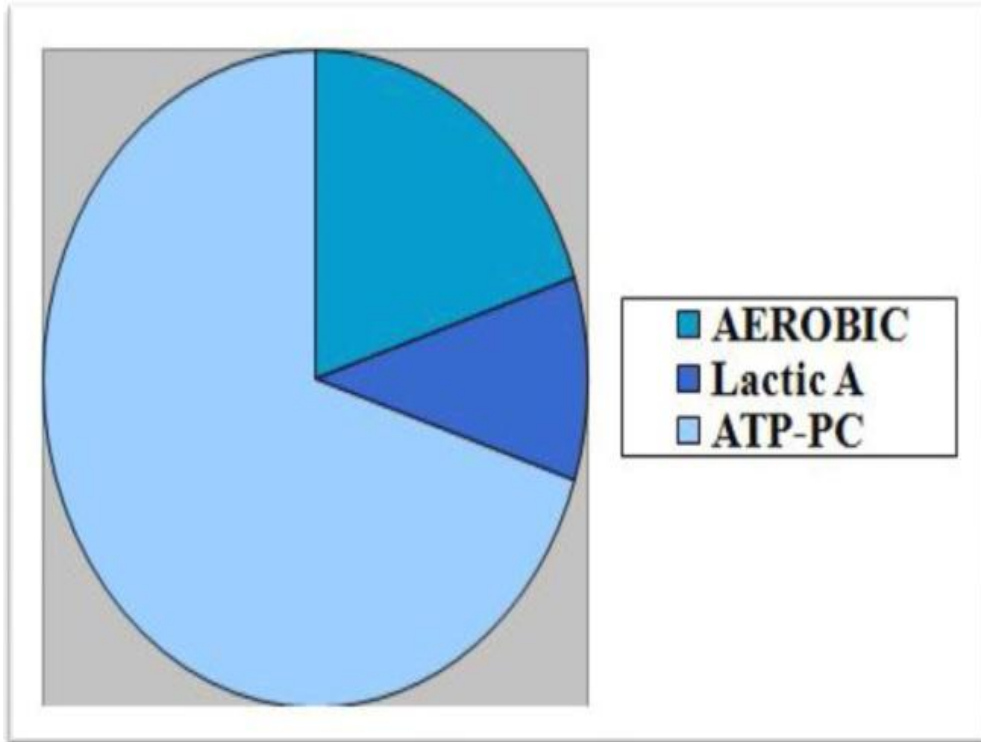
ويرى بعض الباحثين العرب في هذا المجال بان التدريب الرياضي عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء عناصر اللياقة البدنية وتطويرها وتعلم الأداء الحركي والخططي والتوجيه الإرادي ضمن منهج علمي مبرمج وهادف، يخضع لقواعد تربوية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (المجد محمد السديري : 2009، ص 3).

خصائص التدريب في مرحلة المنافسات

في كرة القدم تعتبر مرحلة المنافسات من أطول المراحل مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى، وذلك نظرا لعدد الفرق المشاركة في البطولات الكروية، فلو افترضنا أن البطولة تحتوي على 16 فريقا فان مرحلة المنافسات تمتد إلى 30 اسبوعا ناهيك عن مقابلات الكأس، وتتخلل مرحلة المنافسات في كرة القدم فترة راحة بين مقابلات الذهاب ومقابلات الإياب تمتد إلى 15 يوما.

فالتدريب الرياضي في هذه المرحلة يرتبط بإيقاع المنافسة ويجب أن يكون مشابها إلى حد بعيد بمجريات المقابلات وذلك في كل المتغيرات التي لها علاقة بمستوى الأداء، كالمتغيرات البدنية والمهارية من شدة وحجم وكثافة التدريب بهدف إعداد اللاعب لتحمل حمل المقابلات.

ويغلب على مرحلة المنافسات التدريب اللاهوائي وهو التدريب الذي يعتمد على النظامين الفوسفاتي والحمضي لإنتاج الطاقة في الجسم، وإذا نظرنا إلى توزيع الأنظمة الطاقوية في هذه المرحلة سنجد أن نسبة العمل اللاهوائي بنوعيه تفوق 75 بالمئة يوضح الشكل التالي:



الشكل 02: تخطيطي يوضح نسب الأنظمة الثلاثة خلال مرحلة المنافسات في كرة القدم.

كما يبدو من الشكل أعلاه، فإن التدريب اللاهوائي هو الغالب في هذه المرحلة، ولهذا يجب الحذر عند تشكيل الأحمال التدريبية خلال أسابيع مرحلة المنافسات، لأن العمل بهذا النظام الطاقوي يتطلب المعرفة الجيدة للعمليات الكيميائية التي تحدث على مستوى العضلات العاملة للاعب وكذا التغيرات الفسيولوجية الناتجة جراء الطاقة بالنظام اللاهوائي(عبد القادر برقوق وعباسة نجيب : 2017، ص 675-676)

8.1 واجبات التدريب في مرحلة المنافسات

يهدف التدريب في مرحلة المنافسات حسب عبد القادر برقوق وعباسة نجيب نقلا عن أمر الله البساطي إلى المحافظة على الحالة البدنية للاعبين المكتسبة من مرحلة الإعداد البدني العام والخاص، لكن المحافظة على الحالة البدنية للاعبين تتطلب تدريبات معينة في كل أسبوع نظرا لطول المرحلة، ومن جهة أخرى فإن المدربين يجدون أنفسهم بين مقابلتين على الأقل في كل أسبوع، مقابلة انتهت والمقابلة القادمة في نهاية الأسبوع، ولهذا فإن التجربة والخبرة الشخصية للمدرب لا تكفي من أجل تحديد جرعات الحمل التدريبي خلال أسبوع المقابلة، بل عليه التسلح بالعلم فسيولوجيا الجهد البدني من أجل ضمان المستوى العالي الذي يطمح إليه، وعموما فإن واجبات التدريب في هذه المرحلة تتلخص في العناصر التالية:

تحسين قدرة اللاعب على العمل المتميز بالسرعة وقوة السرعة.

تطوير القدرة على إنتاج الطاقة اللاهوائية.

التكيف مع الشدات العالية ومقاومتها لفترات طويلة نسبيا

تحسين قدرة اللاعب على سرعة الاستشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية بعد تكرار شدات عالية(عبد القادر برقوق وعباسة نجيب : 2017، ص 676).

الأداء الرياضي والمنافسة

يعتبر الأداء الرياضي والمنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في المحاولة لتحسين خدمته الرياضة، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية والنفسية فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك بالإسناد على العوامل السابقة والنظر إلى الدور العام الذي تلعبه المنافسة الرياضية في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي، كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي (سريوت عبد المالك وآخرون، 2018، ص 198).

التخطيط الاستراتيجي للنشاط التنافسي:

- تحديد الأهداف المطلوبة تنفيذها من العابيين والمدربيين والإداريين.
- جمع كافة المعلومات على الفرق المنافسة.
- إعطاء تدريبات عملية للفرق المشاركة لتنمية اللياقة البدنية والتدريب على المهارات الأساسية في هذه الألعاب قبل ممارسة النشاطات التنافسية (عما روش راضية، 2012، ص 25)

9.1 متطلبات النشاط التنافسي:

- الإعداد المبكر للمشاركة في الدوريات الرياضية والبطولات.
- أن يكون النشاط الرياضي التنافسي تتويجا للنشاط الرياضي التدريبي.
- توفير الإمكانيات والملاعب المنافسة لتنفيذ هذا النشاط.
- تدريب الفرق الرياضية الممثلة لإدارات المنافسات وفق أسلوب علمي ميداني (عماروش راضية 2012 ص 25)

إعداد الرياضي للنشاط التنافسي

هو إعداد نفسي بدني لتحمل أعباء التدريب والتنافس ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل النتائج الممكنة حسب استعداداته وإمكانياته، يبدأ هذا الإعداد منذ الفترة الأولى للممارسة الرياضية التي يمر بها الرياضي.

ومن خلالها يتم اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضة، لأن التنافس الرياضي هو مشروط بقواعد تحدد الأداء ومن خصائصه السيكلوجية أنه غالبا يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته النفسية والبدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا عن من ينافسه. (عماروش راضية ، 2012، ص 25-26).

أهدافه: يهدف النشاط الرياضي التنافسي إلى ما يلي:

- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال للانجاز.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية للممارسة الرياضية ورفع المستوى.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية.
- إعداد الرياضي نفسيا لخوض غمار المنافسات والتكيف مع المواقف الطارئة.
- توجيه الرياضي وإرشاده نفسيا لتفادي كل الأخطاء والضغوطات النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية

التنافسية (عما روش راضية، 2012، ص 26)

أهميته : تكمن أهمية النشاط الرياضي التنافسي في النقاط التالية.

- المحافظة على المستوى وثباته وذلك بتخلص اللاعب من الرهبة التي تصيبه أمام الجمهور خاصة المباريات المصيرية.
- زيادة كفاءة الأداء وفاعليته.
- المساعدة على التركيز والعمل على عدم تكرار الخطأ.
- احترام القوانين وتقوية التعاون والثقة بالنفس (عماروش راضية، 2012، ص 26-27)

10.1 الدوائر المتوسطة التنافسية

وهي الأكثر استخداما في فترة المنافسات الرئيسية. وتختلف الدوائر المتوسطة التنافسية تبعا لنوع اللعبة من حيث كونها فردية أو فرقية. ففي المنافسات الفردية لا تتجاوز (2-3) دوائر صغيرة والتي تحدد مرحلة المنافسات حيث لا يستطيع الرياضي الاحتفاظ بمستواه أكثر من تلك الفترة الحفاظ على الفورمة الرياضية) وعادة ما تشكل الدوائر المتوسطة التنافسية في المنافسات الفردية كما يأتي:

● دائرة صغير إعدادية + دائرة صغيرة تنافسية.

● دائرة صغيرة إعدادية + دائرة صغيرة استشفائية + دائرة تنافسية.

أما في الألعاب الفرقية فيتوقف عدد الدوائر المتوسطة على طول فترة المنافسات (الدوري مثلا في كرة القدم كرة السلة كرة اليد....) حيث يمتد إلى أشهر عدة وبذلك قد تقسم المنافسات إلى دورتين متوسطتين يفصلهما فترة راحة (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص 169)

11.1 أنواع المنافسة:

تنقسم المنافسة إلى أربعة أصناف هي:

المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكنولوجية لنشاط المنافسة وتحضير لاعب كرة القدم إلى المواجهة.

المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات لاعب كرة القدم للتركيز على حالته التحضيرية ودور منافسات المراقبة يمكن أن يأخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسات المنظمة.

المنافسة الإقصائية:

هي منافسات تستعمل خاصة في الرياضات الفردية، وتسمح بتصنيف المشاركين وتكوين الفرق التي تشارك في المنافسات الرسمية تبعا لقوانين معروفة من قبل.

المنافسة الرسمية:

حسب (PLAMTOV) أن وظيفتها هي أن تكون فرصة للفوز أو نيل مرتبة مشرفة، إن المنافسات الرسمية تشكل عنصر لا بديل له في تكوين لاعب كرة القدم، التحضير الفوري للمواجهة التي تدخل ضمن المنافسات نفسها وتساهم بشدة في تثبيت التفوق الوظيفي للجسم وتربية المقاومة للاعب كرة القدم وتزيد في نشاط ردود أفعاله المتكيفة (أونادي مجيد : 208 ، ص 53-54).

ولهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم وعتبرو المنافسات كوحدة من الأشكال الجد هامة لتدريبهم ومباشرة العمل للممارسة التنافسية، ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها، يجب أن تكون مكيفة في مرحلة تحضير لاعب كرة القدم.

لا يمكن للاعب كرة القدم المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهينا بدنيا تكتيكا ونفسيا للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة.

الصلة بين التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هاذين الأخيرين لتمثل نهاية المرحلة تطوير التحضير.

يجب أن تعطي المنافسات جوا لمواجهة الشدائد، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.. حيث لاحظ (WEINECK) بان مرحلة التدريب المنافسة تسمح بتطوير اللياقة البدنية الفردية العلية للاعب كرة القدم، إن ديناميكية الحمولات في مرحلة التدريب المنافسة تتبع نفس الطريق أثناء المرحلة التحضيرية الثانية، مع العلم أن الحمولة تصبح ذات شدة مرتفعة ومن المنصوح به تخفيف الحجم الإجمالي للتدريب.

ولقد لاحظ (MATVIEV) خصوصيات ديناميكية الحمولات في ما يلي:

عندما تكون فترة المنافسة طويلة فإن الحجم الإجمالي للحمولات في التدريب يكون منخفض قليلا ثم ثابتا، وشدة الحمولات تنمو وهناك بعض اللحظات الإضافية بجانب تثبيت متطلبات التدريب وينبغي علينا تطوير جديد للحجم العام للحمولات مع تخفيض خفيف لشدة المنافسة للتدريب، ثم فيما بعد تكون عودة الاتجاه

التخفيض الحجم لصالح الشدة، إن ديناميكية الحملات أثناء المنافسة تعتبر من شروط تمديد التحضير الحسن للنتائج الرياضية (أونادي مجيد : 208 ، ص 54-55).

12.1 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية

الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

تعتمد المنافسة الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات أو غيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن.

الخصائص السيكولوجية الايجابية

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد بصورة ايجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.

إن كثر وشدة وتنوع من المواقف الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة التنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعا لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنيها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، أنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة (أحمد أمين فوزي : 2003 ، ص 112-113).

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه للنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي يتعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل والتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثي من اضطرابات الشخصية. (أحمد أمين 214 فوزي 2003، ص214).

الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية

وبالرغم من الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب للفلسفة التي تعتقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يببالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية: تتم المنافسات غير الموجهة تربويا والغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى حد الإصابة البدنية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف الأحمال البدنية أثناء الحصص التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية. يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع النسب الخطط وأساليب المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، وتركيب عناصره يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خار السيطرة، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.

تتسم المنافسات الغير واعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة في المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.(أحمد أمين فوزي : 2003 ، ص 215).

ابعاد المنافسة : تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة وتتمثل أبعاد المنافسة الرياضية فيما يلي:

المنافسة كموقف : تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يجتمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات التي قد تعترض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لابد من تحقيق واكتشاف العناصر الايجابية الفعالة والمعنية بالنجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من اجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع انسب الخطط للمنافسة (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون 2002 348، ص 348).

المعلومات: مثل المعلومات أمرا هاما ومؤثرا في جميع عمليات الإعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف والمعلومات دورا رئيسيا في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحداثة المعلومات في توفير المتطلبات التالية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة.
- المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.

توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهةها.
المساعدة على تقويم العمل والانجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة.(كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون : 2002 ، ص (348)

الأساليب والطرق ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي

وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية في إستراتيجية المنافسات.

حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة، وتبنى فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون : 2002 ، ص 349).

التقويم: بالرغم من أن عملية التقويم نضعها احد الأبعاد الإستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تتدرج تحت بعض الطرق والأساليب، حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقويم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة المراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة و المعلومات المتاحة.

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

. الإعلام والاستعلام.

. التعليم والتعلم. - . التنقيف والتنقف(كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون : 2002 ، ص 351).



الفصل الثاني

الأداء المهاري و اتخاذ القرار في كرة القدم

1. مفهوم كرة القدم
2. ملامح كرة القدم الحديثة
3. المهارات في كرة القدم
4. أهمية المهارات في كرة القدم
5. مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم
6. خصائص المهارات في كرة القدم
7. أسباب و حالات القلق الرياضي
8. تأثير القلق في نتائج المنافسة
9. الأنشطة الرياضية واتخاذ القرار
10. التحضير و القرار



1.2 - مفهوم كرة القدم

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا الحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع المراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حلة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (عطاب براهيم: 2014، ص 16-17)

2.2 - ملامح كرة القدم الحديثة

هناك مقولة قديمة تقول " أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادرا على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك التهديد والتسجيل للاعب الوسط ومدفعي الجناح (بوحاج، 36 مزيان : 2016، ص36)

3.2 - المهارات في كرة القدم

يذكر محمد حازم أن لعبة كرة القدم الحديثة تتميز بسرعة وديناميكية الأداء والذي يظهر في تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة حيازة احد اللاعبين الكرة يصبح فريقه في حالة هجوم ويحاول من خلال مناوراته التغلب على الفريق المنافس وإحراز هدف، وفي حالة فقد احد اللاعبين الكرة يصبح الفريق المهاجم مدافعا بصرف النظر عن أماكن وجود اللاعبين أو مكان فقد الكرة وعلى ذلك يتبادل الفريقين مواقف اللعب طول زمن المباراة، ومن خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء انسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتيح

تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه، والمهارات الأساسية لها ارتباط قوى بتكتيك اللعب الفرقي حيث بيني الجانب التكتيكي على مدى قدرة اللاعبين على أداء المهارات الأساسية.

ويؤكد محمد حسن أبو عبيده على أن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية يؤدي إلى تحقيق أعلى المستويات بما يساعد اللاعب على أداء خطة فنية ناجحة.

ويعرف Dellal المهارات على أنها قدرة اللاعب على تنفيذ وإعادة تنفيذ الحركات الخاصة بكرة القدم، وقد درس العديد من المختصين القدرات التقنية للاعب كرة القدم خلال المنافسة، وقد بينوا أنه خلال المقابلة ذات المستوى العالي وحركات اللعب وعدد التمريرات وعدد التمريرات ارتفعت بشكل كبير ما يعنى وجود تأقلم واضح مع ما تتطلبه الكرة الحديثة (Dellal:2008,p231)

ويعتبر الإعداد المهاري جانب من الجوانب الهامة في لعبة كرة القدم ويهدف أساسا إلى إتقان المهارات الأساسية للعبة، حيث أنه بدون إتقان الفرد للمهارات الأساسية بصورة جيدة يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة فعالة مما لا يمكن الفرد من الأداء الجيد، ويرى محمد حسن علاوي أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكنه تحقيق أعلى المستويات الرياضية، حيث يشير إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه (محمد حازم أبو يوسف : 2005 ، ص 49-50)

ويعرفها كل من احمد أمين فوزي و محمد عبد العزيز سلامة بأنها القدرة على الأداء المنظم المتكامل للأعمال الحركية المعقدة بدقة وسهولة على التكيف للظروف المتغيرة المحيطة بهذا الأداء. (محمد حازم أبو يوسف: 2005،ص50)

ويعرفها محمد حازم أبو يوسف على أن المهارة في كرة القدم بأنها نتيجة أداء اللاعب المهارة مفردة مثل التصويب على المرمى أو مهارة مركبة مثل المحاورة والتصويب مشروط بتوافر السرعة - الدقة - اقتصادية المجهود.

ويضيف محمد حازم أنه مما لا شك فيه أن إتقان المهارات الأساسية هي أساس لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا ما جعل كثير من خبراء لعبة كرة القدم يجتهدوا في تحديد وتصنيف المهارات الأساسية للعبة فنجد البعض قد قام بتصنيف المهارات الأساسية إلى مهارات هجومية ومهارات

دفاعية) و البعض صنفها جميعها إلى تصنيف واحد والبعض صنفها إلى مهارات بالكرة ومهارات بدون الكرة، ولقد قام محمد حازم أبو يوسف بعرض بعض تلك التصنيفات للمهارات الأساسية في كرة القدم. فقد اتفق كل من محمد حامد الأفندي وبطرس رزق الله وعلى عثمان وحنفي مختار على إن المهارات تنقسم إلى:

- 1 - ضرب الكرة بالقدم
- 2- السيطرة على الكرة.
- 3 - الجري بالكرة.
- 4 - المهاجمة.
- 5 - رمية التماس.
- 6 - ضرب الكرة بالرأس.
- 7 - المحاورة
- 8- مهارات حارس المرمى

بينما يقسم تريمبي Trimby المهارات الأساسية إلى:

- 1- ضرب الكرة بالقدم.
- 2 - المهاجمة.
- 3 - السيطرة على الكرة.
- 4 - ضرب الكرة بالرأس.
- 5 - الجري بالكرة.
- 6 - رمية التماس.

ويرى جورج بايم George Beim أن المهارات الأساسية تنقسم إلى:

- 1- السيطرة على الكرة.
- 2- الجري بالكرة.
- 3- التمرير بأنواعه.
- 4- ضرب الكرة بالرأس.
- 5- التصويب.
- 6- المهاجمة.
- 7 - رمية التماس.
- 8-مهارات حارس المرمى.

ويقسم بطرس رزق الله المهارات الأساسية إلى:

1- مهارات هجومية وتشمل : الخداع بالكرة - المراوغة - السيطرة - ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس.

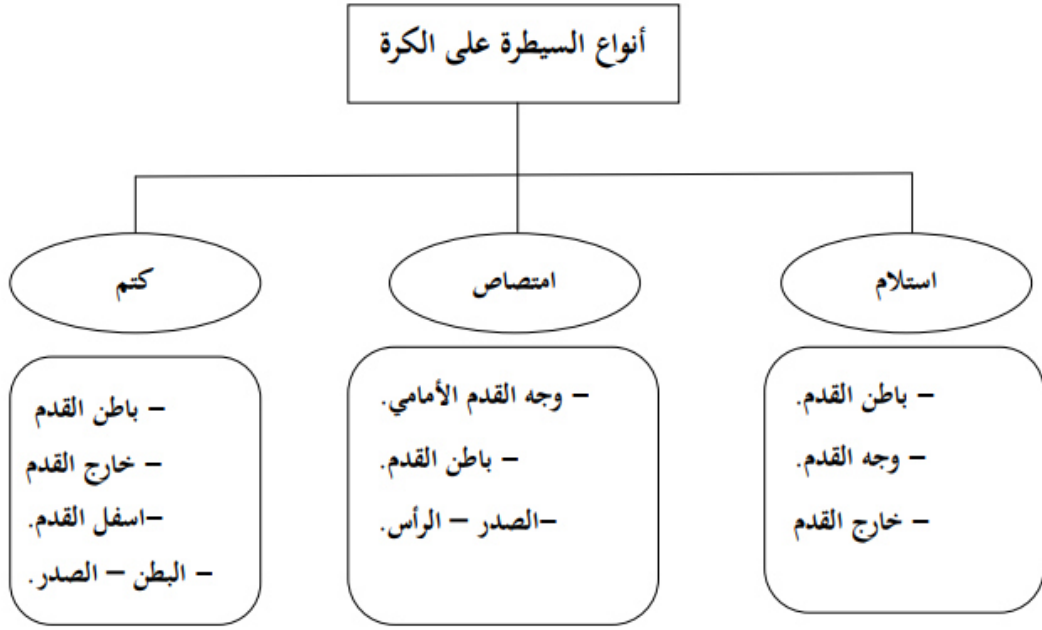
- 2 مهارات دفاعية وتشمل مهارات حارس المرمى - المهاجمة.
- 3 مهارات بدون الكرة وتشمل : الجري بأنواعه - الوثب من الحركة - الوثب على قدم واحدة - الوثب بالقدمين معا - التوقف والدوران (محمد حازم أبو يوسف : 2005 ، ص 50-51).
- ويذكر عزت خيرت يوسف كيلاني أن المهارات في كرة القدم تتمثل فيما يلي:

السيطرة على الكرة

بإمكان اللاعبين السيطرة على الكرة بأي جزء من أجسامهم باستثناء اليدين والذراعين، ويجب على اللاعب أن يقوم بتثبيت الكرة وإبطاء سرعتها بحركة ماهرة بالقدم أو الفخذ أو بالصدر تؤدي إلى وضع الكرة تحت سيطرة قدمه ويجب عليه بعد ذلك دفع الكرة بالقوة الكافية لتحريكها فقط في الاتجاه السليم حتى لا يفقد سيطرته عليها. (عزت خيرت يوسف كيلاني: 2015، ص 43).

أنواع السيطرة على الكرة

من الملاحظ أن الكرة لا تسير على الأرض أو في الهواء طوال زمن المباراة، كذلك فإن سرعة الكرة تختلف حسب قوة ركلتها وبالتالي فإن السيطرة على الكرة تخضع لمكانها وارتفاعها أثناء المباراة، فهناك الكرات العالية والمرتفعة والأرضية والكرات المنخفضة الارتفاع ولذلك يمكن تقسيم أنواع السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أقسام كما في الشكل التالي: (كنشوك سيدي محمد 2015، ص 46).



الشكل (3): يوضح أنواع السيطرة على الكرة.

التمرير :

يعتبر التمرير أهم مهارات الفريق على الإطلاق ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة بطرق كثيرة فهم يؤدون تمريرات طويلة وقصيرة ومباشرة ومنحرفة وعابرة ويمررون الكرة بإقدامهم ورؤوسهم وصدورهم والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى احد الزملاء في الفريق، الذي يكون في وضع أفضل يمكنه من استخدام الكرة أو من بناء هجمة أو ربما من التمرير. (عزت خيرت يوسف كيلاني 2015، ص 43-44)

التصويب في المرمى

بعد التصويب في المرمى واحدا من أهم أجزاء اللعب الهجومي بل يعد واحدا من أهم أساسيات العبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أتيج له التصويب على المرمى، ولذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية وتحمل المسؤولية لأن التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة فحسب بل يعتمد على ذكاء اللاعب وحسب تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي اقصر وقت مستخدما

سرعة التفكير والتنفيذ

إن التصويب الناجح هو السلاح القوي الذي يجب أن يحمله الفريق في أثناء المباراة، وتتم بوجود شروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، إذ أن كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب لان لهم أهمية متساوية،

إلا أنه لا يشترط دائما أن يتم التصويب بوجود كل الشروط ولكن الدقة هي أكثر الشروط أولوية وأهمية تحقيق التصويب الناجح، ومن خلال تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في الأداء. إن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم فضلا عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستوجه إليه الكرة واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية والنفسية والخارجية، وعموما كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصبوب إلى المرمى بدقة في المكان المناسب بالقوة المناسبة ((عبد القادر ناصر، 2006، ص 59-60).

ضرب الكرة بالرأس

يمكن للاعب أن يضرب الكرة برأسه بدقة وبقوة إذا ما استغل الوقت المناسب مع الاستخدام الصحيح لعضلات الرقبة ويجب أن تكون الجبهة هي منطقة تلقى الكرة وتستخدم عضلات الرقبة في ضرب الكرة وعندما يقوم اللاعبون بالدفاع فإنهم يحاولون ضرب الكرة بالرأس إلى أعلى و إبعادها عن الخطر ويفضل تمريرها إلى احد الزملاء وغالبا ما يقوم اللاعب بلف رأسه في حركة دائرية لمقابلة تمريرة عرضية وتغيير مسار الكرة بزواوية في اتجاه الهدف، وتعتبر ضربات الكرة بالرأس الموجهة لأسفل من أصعب الضربات التي يمكن الحراس المرمى إيقافها. (عزت خيرت يوسف كيلاني: 2015، ص 45)

الجري بالكرة

يعتبر احد سمات كرة القدم المثيرة، فيجري اللاعبون والكرة بين أقدامهم وهم يدفعونها أمامهم ويستخدم اللاعبون السرعة والمهارة والخداع ليحافظوا على استحواذهم على الكرة و ليتجنبوا حصار خصومهم لهم، فالجري بالكرة نحو الخصوم من الممكن أن يبدد أو يريك الدفاع حتى وان كان حيد التنظيم (عزت خيرت يوسف كيلاني: 2015، ص 45)

المهاجمة

يعتبر الهجوم مهارة مهمة من المهارات المتعدد للاستحواذ على الكرة ويتطلب الاستحواذ على الكرة توفير الحاسة الجيدة لاختيار الموقع والتوقيت الجيد والقدرة على توقع اللعبة وغالبا ما يتمكن المدافعون الجيدون من الاستحواذ على الكرة من خلال اعتراض تمريرة أو الاقتراب من الخصم بحيث يفقده القدرة على السيطرة على الكرة وغالبا ما تكون العرقلة الجسدية باستخدام القدم هي الملاذ الأخير، لان فقدان الكرة قد يؤدي إلى ترك منطقة دفاع اللاعب مفتوحة والى ارتكاب خطأ ضد الخصم. (عزت خيرت يوسف كيلاني: 2015، ص 47).

وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البدنية والنفسية :

القوة وتمثل في قوة الكتفين للقيام بالمكافحة القانونية، وقوة عضلات الجذع عند أداء المهاجمة الرجولية. الرشاقة وتمثل في قدرة اللاعب المدافع في تغيير اتجاهات جسمية بسرعة، وفقا لمتطلبات وأوضاع اللاعب المهاجم، وذلك عند الكفاح لاستخلاص الكرة.

الشجاعة: فالكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر، قد يتعرض اللاعب المدافع للأذى أو الإصابة عند الانقباض لاستخلاص الكرة من الخصم، مهما كانت صفاته البدنية

التصميم وهذه ناحية نفسية ذات أهمية كبرى، والتصميم هنا يعني مهاجمة الخصم في اللحظة المناسبة بدون تردد. (عبد القادر ناصر، 2006، ص 109)

4.2 أهمية المهارات في كرة القدم

تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة، إن درجة أو مستوى إجادة لابي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون كرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى.

أن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميزا داخل الفريق.

وكرة القدم رياضة تربية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، إذ ذلك ينطبق أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعا وتكاملا في مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى أداء الفريق جيدا. (كتشوك سيدي محمد : 2015، ص 43).

5.2 مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم

يرى رفاعي مصطفى 2005 أن كرة القدم الحديثة تتطلب الاهتمام بتنمية وتطوير العناصر التالية:

- التحمل - القوة العضلية - الرشاقة - السرعة - المرونة (رفاعي مصطفى حسين 2005، ص (32)

أما حسن السيد أبو عبده 2004 فيذكر أن خبراء كرة القدم اتفقوا على أن عناصر القدرات البدنية الضرورية والأساسية للاعب كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هي: - التحمل القوة - السرعة. - الرشاقة - المرونة (حسن السيد أبو عبده : 2004، ص 37).

ويذكر ماجد على موسى بأن الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم وفي هذا الإعداد يرتبط بالتدريب على المهارات والخطط والتدريب على الصفات البدنية (ماجد على 2009، ص 33).

6.2 خصائص المهارات في كرة القدم

حسب كنتشوك نقلا عن ثامر محسن و واثق ناجي فإن للمهارات عددا من الخصائص يمكن تلخيصها فيما يلي:

التعدد إن أهم خاصية في مهارات كرة القدم هي تعددها فبالإضافة لعددتها الكبير نجد أن كل واحدة منها لها فروع.

التنوع: كرة القدم تؤدي مهاراتها بكافة أجزاء الجسم باستثناء الذراعين، إذ يستخدم في ذلك القدمين والرأس والركبة والخذ والصدر، وقطعا تختلف طبيعة استخدام كل جزء من أجزاء الجسم السابقة في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة وغيرها.

إن التعدد والتنوع كخصائص مميزة لأداء المهارات في كرة القدم هو السر الأول في تلك الشعبية الجارفة لهذه الرياضة سواء كان ذلك على مستوى ممارستها أو مشاهدتها، ففي ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها و اختلافها يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد أن يتنبأ بأسلوب تعامل لاعب آخر مع الكرة خاصة في المستويات العالية، إن ذلك يزيد هذه الرياضة متعة وتشويقا ويعمل على إكساب ممارستها إشباعا حركيا سواء. بالأداء أو المشاهدة. (كنتشوك سيدي محمد 2015، ص 44).

متطلبات اللعب في كرة القدم

من أجل معرفة وتحديد القدرات والمؤهلات الخاصة باللاعبين من الضروري معرفة العوامل الأساسية التي تميز متطلبات كرة القدم الحديثة.

فرياضة كرة القدم رياضة جماعية تتطلب تسجيل عدد كبير من الأهداف في شبكة المنافس وكذلك صعوبة عمل الفريق جماعيا مع خلق شروط للقيام بعمل تكتيكي واستراتيجي، خلال اللعب يوجد اللاعبون في مواجهة مباشرة مع الخصم وهذا يتطلب نوعية حركية لكل واحد منهم. كما أن حالات اللعب متغيرة بسبب اختيار اللاعبين للحلول السهلة والصحيحة، إذ يجب أن تركز على قاعدة التحليل المتغيرة باستمرار مثلا: الجري يحل محله الحركات بالكرة أو المشي وتوقعات أو قفز في أغلبية تخصصات النشاط الحركي، فاللاعبون يستعملون الجري بنسبة كبيرة حيث أن حركتهم تمتاز بالجري والتسارع والانطلاقات التي ينبغي القيام بها من مختلف الوضعيات حيث أن السرعة القصوى تحول إلى توقعات مفاجئة وتغير الاتحاد الغير متوقع (زهراڻ السيد: 2000 ص 112)

الملاحظات البيداغوجية المتعددة حول نشاطات اللعب وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة، إذ تستخدم كوحدة نوعية ليكثوف (1965) توصل إلى خلاصة حول جري اللاعبين في مقابلة بسرعة قصوى (30 60 مرة) المسافة بين 10-15م) بواسطة هذه الملاحظة البيداغوجية توصل إلى تحديد الوقت المتوسط للجري حسب الخطوط بالنسبة للمهاجمين يقدر بـ 27.28، الجانبين 7.22، وسط الميدان 7.28، المدافع الحر 7.22، المدافعين الجانبيين 45.20 الملاحظات بينت أن طابع وحجم الأعمال الحركية التي تقدم في الميدان ليست بالنسبة لكل اللاعبين، حيث تكون حسب لعب الفريق، كما تدخل في ذلك الأوامر المقدمة حول اللعب من طرف المدرب وكل ما يحيط ويتعلق باللعب، نلاحظ أن لاعبي وسط الميدان موجودين في المرتبة الأولى حسب عدد الحركات المقدمة والمقياس المتوسط للحركات يساوي (106)، أما المهاجمين عدد حركاتهم (86) والمدافع الحر بـ (50) (عبد القادر ناصر : 2006، ص 41، 42).

7.2 أسباب وحالة القلق الرياضي :

يرى حسين أبو عبيد 1977 بان الآراء المعتمدة لمختلف المؤلفين دلت انه توجد عوامل ذاتية مثل : الموقف الداخلي اتجاه المنافسة التمرين وخبرة الاشتراك في المباريات 000 الخ ، وتوجد أيضا مجموعة من العوامل الموضوعية التي يمكن أن تتناسب مع حالة القلق الرياضي مثل : أهمية ونوعية المنافسة 000 الخ ، وحسب نفس المؤلف انه توصل "تشرين سكي عن طريق التجارب التي أجراها الرأي القائل بان (سيمون فوريد : 1980 ص 3) القلق يتأثر بالعوامل التالية:

- نوعية التدريب التعدادي.
- تأثير الجماعة.
- الإحساس بعدم الكفاءة (أسامة كامل راتب : ، 1990، ص15).
- استعداد الرياضي للمنافسة .
- أهمية المباراة.
- الخوف من الفشل .
- فقدان السيطرة.

ويلا شك يلعب العامل المزاجي دورا هاما في تكوين حالات الانفعال تبعا لنوعية الجهاز العصبي (ولم يفسر بعد مدى تأثير هذا العامل لان مناقشة هذا الموضوع لم تصل بعد إلى إجابة مقنعة. ويمثل الموقف التدريبي الجيد شرطا هاما للاستعداد المثالي للانجاز. ومن هذا يمكن إن تنشأ عدة أسباب الحالة القلق مثل: الكسور في حالة التدريب والتوعك البدني ، حيث يعرف الرياضي إن التدريب غير كافي ويعيش حالة تدريبية غير مرضية . ومن الطبيعي أن تؤدي هذه الحالة إلى عدم الثقة بالنفس والاضطرابات ومن ثمة تظهر أعراض حالة القلق وتمثل بعض الميادين وملاعب الرياضة وغيرها لبعض الرياضيين خبرة سيئة نتيجة هزيمة أول مباراة أو منافسة منذ زمن طويل وبالتالي تجنب هذه الحالة عن طريق التمرين الرياضي على نفس الملعب أو ملعب مماثل في نفس الظروف ، كما إن تكرار الهزيمة احد الأسباب المؤدية إلى حالة القلق نتيجة الهزيمة أو الفشل المستمر الذي يسيء إلى الثقة بالنفس واهتزاز الثقة بالنفس تعتبر حالة ملائمة لردود الفعل الحالة القلق وكل هذا يؤدي إلى خفض توقعات مستوى الإنتاج وفقدان الاستعداد والإبداع ، والأسباب الأخرى المؤدية إلى نشوء حالة القلق يمكن أيضا ذكر ما يلي:

- امتداد زمن الحالة النفسية لفترة طويلة قبل المنافسة .

- الصدمات الذاتية والنفسية.
- اضطرابات في العلاقات الاجتماعية .
- مشكلات الطموح الرياضي غير واضحة.
- التأثيرات الخارجية والعوامل المحبطة بالمنافسة الجمهور - وسائل الإعلام 000الخ) محمد حسن أبو عيبة : 1977 ص 231).

8.2 تأثير القلق في نتائج المنافسة:

- عدم الارتياح والتهدج وسرعة النرفزة.
 - ضعف القدرة على التركيز والانتباه والشرود الذهني .
 - ضعف الأداء الرياضي في مواقف الأداء الحرجة وخاصة في المنافسة .
 - كثرة الأخطاء المرتبكة من طرف الرياضي وخاصة في المنافسة .
 - العجز من السيطرة على التوتر .
 - انعدام الكفاءة البدنية .
- القابلية على اتخاذ القرارات: ما نتوقعه من الشخص الذي يتميز بالنضوج العقلي إن قابلية على اتخاذ قرارات ذات القيمة البالغة ودرجة من التعقيد الذي يتعدى فيها إلا يتخذ قرارا حاسما بشأنها بمفرده دون الاستعانة بالآخرين حتى إذا تميز بالنضج العقلي الواسع.
- واتخاذ القرارات في الواقع لا يقتصر على القابلية الذهنية فهو يتطلب في الوقت نفسه توفر القابلية على ملاحظة النواحي الانفعالية عند القرار مهما كان اللاعب مصيبا في اتخاذ القرار لوحده ، فسيذكر انه من المستحيل عليه أن يعيد النظر فيها أملا في اتخاذ القرار الجديد بشأنها ويتعرض للاضطراب .
- ونصف حالة اخذ القرار حسب أهمية المنافسة حيث قسمها الأخصائيون إلى أقسام:

1- تحضيرية ، فنية ، خطية.

2 - اقصائية.

3 - رسمية.

4 - مصيرية.

القلق البدني وهو إدراك الاستشارة الفيزيولوجية ويتضمن الأعراض العصبية والتوتر والمتاعب المعدية أو يقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي كالأم المعدية وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

الحالة التدريبية للاعب : تؤثر الحالة التدريبية للاعب بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة فألعاب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية " فورمة رياضية " غالبا ما تتوقع منه أن يمر بحالة مغايرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة .

9.2 مفهوم اتخاذ القرارات في الرياضة الجماعية :

أن مفهوم اتخاذ القرارات متعدد التخصصات فهو يتعلق بمجالات تطبيقية عديدة " نظرية العااب علم النفس لأنه توجد أمثلة عديدة وصفية أو تفسيرية كل منها عملية في مجال وسياق محدد في أنشطة رياضية كثيرة مفهوم القرار يوجب بصفة حتمية دقة التنفيذ ، جودة المهارات الحركية المكتسبة وتنوعها ، تضاف عادة ضرورة الاختبار بين أجوبة عديدة محتملة في وقت قصير والاختبارات لا تكون بصفة عشوائية بل تنتج عن حل الشفرة الخاصة بالوصفية ، تخفيض التردد وبهذا يصبح "الاختبار " عملا واتخاذ القرار " مهارة "

- تشكل معرفة محددات السلوك القراري أهمية كبرى للمعلم من اجل تطويرها واستعمالها على أكمل وجه وللباحث الذي يحاول فهم مسارات الإدراك والاستراتيجيات التي تحكم هذا السلوك غير انه في المجال الرياضي يجب توضيح مفهوم اتخاذ القرار وكذلك المحال النظري الذي ستعتمد عليه في الدراسة. سنتحدث هنا عن النشاط القراري الذي يعكس التسيير الفوري للقدرة الحركية حسب أهداف الفعل وبوجود التردد تحت ضغط الوقت ومتطلبات الدقة يتعلق الأمر بتسيير استراتيجي يتدخل فيه المتلقي كعامل معبنا جهاز الحركي الإدراكي.

وبالنظر إليه في إطاره الملائم يستبعد تنفيذ الأحكام المطبقة في المجال الرياضي المتعلق باستعمال المؤجل للنشاط الحركي "الأحكام الاجتماعية أو الموجودة المستقلة عن أي نشاط حركي يمكن ملاحظة ومقارنة الظواهر القرارية من زاويتين.

الشخصية والممارسة الرياضية

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضته مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية أو الأنماط الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

ففي مفهوم المعاصر للممارسة الرياضية يظهر بوضوح بأنها ليست القدرات الحركية المتقنة وحدها هي التي تحقق النتائج العالية ولكن تتدخل العديد من العناصر النفسية التي تربط بين حركة الفرد ومعطيات شخصيته لذا نجد أن المدربين لا يؤسسون تدريباتهم عن المعطيات التكتيكية و البيوميكانيكية فحسب ، ولكن أصبح مركز اهتمامهم هو طبع الرياضي من اجل تفادي الظواهر الغير مرغوب فيها أثناء الممارسة، ويعتقدون أن إدارة اختباراتهم التي تعتقد هذا الاتجاه هي وسيلة أكثر نجاحا من ملاحظات لا تعتمد على طبع الرياضي ، كذلك من الكبار من يعدون الأولوية للخبرات السيكولوجية من اجل تحديد نجاح مدرب أو توقع طبيعي حكم مثلا لذا فمتطلبات رياضة النخبة تدفع النفسانيين لدراسة المعطيات السيكولوجية لشخصية المشاركين سواء كان مدرب أو أستاذا أو مشاركا ، فلفظ الشخصية كثيرا ما نقصد به تصرفات الأستاذ ومعاملته دون التطرق لصفات ظاهرية كشكله وهذا القصد هو الأكثر صوابا في تحديد شخصية الرياضي خاصة المدربين.

العوامل التقنية

البراعة

يقصد بالبراعة القدرة على أداء الواجبات الحركية الدقيقة بصورة هادفة وسريعة، وغالبا ما لا يتم التفريق بين البراعة والرشاقة بصورة واضحة ، وبهذا فان الرياضي يحتاج إلى درجة عالية من البراعة حيث أن التعامل مع الكرة في الألعاب الجماعية على سبيل المثال التنطيط بالكرة أو التصويب نحو السلة أو التمرير إلى الزملاء مع اختيار الزميل الأنسب للتمرير له فبراعة اللاعب أو الرياضي في الألعاب الجماعية يتطلب منه أن يكون له القدرة على الأداء أثناء المنافسات . وفيما يتعلق بأسس البراعة يوجد تطابق بينها وبين أسس القدرات.

التوافقية

إذ تشمل هذه الأسس الخبرات الحركية والمعلومات الحسية والذكاء العلمي وخاصة في الرياضات الجماعية التوازن.

يقصد بالتوازن إمكانية أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهدافة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جدا. وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تخل بالتوازن غير المستقر إلى حد كبير ومن أمثلة الواجبات الحركية التي تلتقي بمتطلبات عالية من قدرة التوازن والاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية أو العصبية ، كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على توازن الجسم .

التوافق

يعتمد التوافق على سلامة ودقة وضائق العضلات والأعصاب وارتباطها معا في عمل واحد . فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى السيطرة التامة من الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد بحيث تتم عملية الكف والإشارة في توقيت زمني سليم . أي أن عملية إبطال مفعول الإشارة العصبية التي لا صلة لها بالأداة تسمى بعملية الكف ، يلي ذلك مرحلة موازية تامة بين عمليات الكف و الإشارة لتصبح الحركة آلية.

المهارة

يقصد بالمهارة في التعلم الحركي ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وهذا هو جزء من مفهوم الرشاقة . ولذلك فمن الصعوبة التفريق بين الرشاقة والمهارة ، فالرشاقة صفة المهارة وبهذا تفهم تحت اصطلاح المهارة حل الواجب للمسار الحركي لتكون مجموعة أجزائه في التربية الرياضية تعنى المهارة قابلة للانجاز العالي في الحركات الدقيقة . وان الانجاز العالي للمهارة في مجال حركات العمل واللعب بالأجهزة متعلق بقابلية الرياضي التوافقية أو كمي يطلق عليها بقابلية الترابط الحركي . كما أن المهارة تؤدي بدون النظر والانتباه الكامل لمجريات الأمور والمسارات الحركية كمثل ضرب اللب للكرة في الإرسال بالطائرة ليس معناه أن هناك وجود للتفكير الواضح وإنما تكون هذه اللعبة وفق نظام ذاتي . كما أن درجة المهارة تتفق مع التوافق الحركي بشكل عام وان درجة صعوبة التوافق والتطبع والتعلم في الحركات الدقيقة يمكن أن يكون مقياس لها .

أن المهارة هي جوهر الأداء الذي يتميز بانجاز مقدار كبير من العمل ، والمهارة مكتسبة من خلال تحسين وتهذيب المجموعات العضلية المختلفة ، تعتمد على التوافق العضلي وهذا يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء بدون بذل مجهود وهي جوهر الأداء وهذا الاصطلاح يعني نوع الحركة أن للمهارة درجات ومستويات ترتبط بالقدرات والسميات سواء كانت قدرات بدنية أو سميات نفسية وعلى ذلك فمستوى المهارة غير ثابت وهي في تقدم مستمر وعليه يوصف كل من هو مميز في عمله بأنه ماهر ، وبذلك تتوقف درجة المهارة ومستواها على العناصر التالية:

الموهبة والاستعداد الفطري للفرد المتعلم للمهارة.

- مستوى المعرفة والثقافة التي وصل إليها الفرد المتعلم والتي تخص المهارة.

- التقدم التكنولوجي في المجتمع وخاصة بالمهارة.

- الوقت الكافي للتدريب للاكتساب والتقدم المهاري.

وعند اتخاذ القرار بضرورة أداء استجابات جديدة تقوم ميكانيكية الترجمة باختيار نموذج الاستجابة المناسب وتعطي ميكانيكية الأداء الأمر التنفيذي للعضلات المعينة ويؤدي تنفيذ الاستجابة إلى حدوث تغييرات في المسار الحركي في وضع الجسم مما يتسبب في نشأة معلومات جديدة " تغذية مرتدة" تختص بفاعلية الاستجابة ، وبالرغم من أن النموذج السابق له وينتج مبسط إلى درجة كبيرة إلا انه أسهم في إيضاح الطريق الذي سلكه المسار الحركي والميكانيكية المختلفة التي تشترك في العمل إثناء الأداء إلا أن النموذج اغفل جانبا هاما من جوانب التعاملات الحركية حيث أن هذه التعاملات عبارة عن تفاعلات مستمرة بين الفرد والبيئة ، وينشأ عن هذه التفاعلات عوامل إخلال دائمة يتطلب الأمر تسجيلا ومعادلتها في الوقت المناسب وإذا لم يحدث ذلك فمن الواضح أن الهدف من الأداء لو يتحقق.

10.2 الأنشطة الرياضية واتخاذ القرار

يمكن ملاحظة الأنشطة الرياضية حسب الصعوبات التي يخلقها النشاط القراري للممارسين ، إن مؤشر "التردد" المستعمل معناه الواسع ، يسمح خصوصا بإجراء تمييز بين الأنشطة الرياضية التي تتطلب بقوة حل شفرة المعلومات في الوضعية المطلوبة من طرف فاعل القراري الفورية لمواصلة الفعل مستعينا بذاتيته " الرياضات الجماعية والتي تتطلب القدرات أو تتطلب أي قدرة في الاختيار أثناء الانجاز الحركي "مثل سباق السرعة "

المهارات الحركية المكتسبة ذات طبيعة مختلفة حسب ملاحظة بلوتون 1957 ففي الحالة الأولى يتعلق الأمر بالمهارات المفتوحة " والتي تستطيع أن تتكيف وتتشكل حسب الظروف المستجدة في حين انه في الحالة الثانية يتعلق الأمر بمهارات مغلقة" والتي تحينتها مدققة ومقررة سابقا ، مكتسبة ومكررة آليا خلال التدريب في الواقع هذا التمييز ليس بهذا الوضوح لان انجاز الفاعل يستطيع أن يتحول هو بنفسه من التردد الذي لابد من أخذه بعين الاعتبار أثناء الانجاز سواء بطريق مسبق أو في الوقت الحقيقي.

تتم القرارات في بعض الأحيان في ديناميكية تجعلها تدخل في رتبة أنظمة قرارات من خلالها تحافظ على العلاقات ولهذا في الرياضات الجماعية يكون فعل لاعب ما غير معقول إذا لم يكن له علاقة بالفاعلين الآخرين في تلك الوضعية يمكن القول أن القرار هنا ليس وظيفيا فقط لأنه يساهم في انجاز المهمة ولكنه أيضا له دلالة لأنه يعلم الشركاء والخصوم ويؤثر في قراراتهم إذ تحليل الوضعيات الرياضية للقرار تبين منطقتين متكاملتين .

1 - منطوق داخلي للنشاط الرياضي الذي يحدد قرارات الفاعلين بالتعريف المجموع البدائل.

2 - منطق الفاعل عن طريق تبادل المؤشرات وتساهم الدلائل والتي يعبر عنه وليس باستعمال المعلومات الموضوعية "خاصة بالنشاط الرياضي في حد ذاته ولكن أيضا باستعمال ذاتيته للأفعال المنجزة. ميزة التحضير يمكن أن تكون انتقائية أي الاهتمام خاصة بإحدى الأجوبة ، التحضير الانتقائي ثم تشكيله إلى ثلاث حالات بواسطة آلات لالوند و سرزات 1983

التحضير الحيادي: اللاعب لا يحدد مسبقا تحضيرا من اجل حدث معين.

تحضير جزئي : المتلقي يتحضر من اجل حدث ولكن دون أبعاد احتمال ظهور حدث آخر .

تحضير كلي : اللاعب يحدد الإجابة التي سيعتمدها عند ظهور الإشارة . خلال حدوث وضعية اللعب فان المتلقي يجتاز تتابعا رزمة من حالات المعرفة والتي يستعملها لتكوين القيم التي يتم تنسيقها لتقرير حالة التحضير ، حالات المعرفة ترتكز وضعية الجسم " من السباق .

"النتيجة، البرهان 00000 من اللاعب نفسه "الإعياء، الحماس والتي تسمح للاعبين بالتنبؤ بضربات الخصم وتقدير ضغطهم الزمني، تحديد أهمية تحضير ما من اجل حدث خاص.

أعمالهم الحالية تدخل في هذا المنظور وتهدف إلى التحديد إذا كان الاستعمال وتنفيذ الإجابة يمكن مراقبتها مفصولين والتي اعترض عليها كتاب المحالات مثل مارلين يوك وساكت ري 1980 وإذا كان الأمر هكذا ضمن أي ظروف مميزات المهمة تتبنى استراتيجيات تتضمن هذا أو ذلك المفهوم للإجابة"

طومباردو 1988 فمسار القرار معقد إذن ويدمج كما يظهر لنا ، عدة عمليات اضافة إلى اختيار إستراتيجية "جانبية " مسبقة تؤدي إلى تفصيل هذه وتلك الكيفية للإجابة حسب مميزات المهمة، فهو يتضمن أيضا اختيار حالة تحضيرية قبل ظهور إشارة الإجابة ، القرار يمثل الناتج الظاهر لعمليات الانتقاء و البرمجة للإجابة سرعة ودقة هاته العمليات يتوقف علي التي سبقتها أي اختيار حالة التحضير قبل الإشارة وكيفيات الإجابة بعد الإشارة مرتبطين جدا فيما نسميه المسار الإدراكي واستراتيجيات القرار .

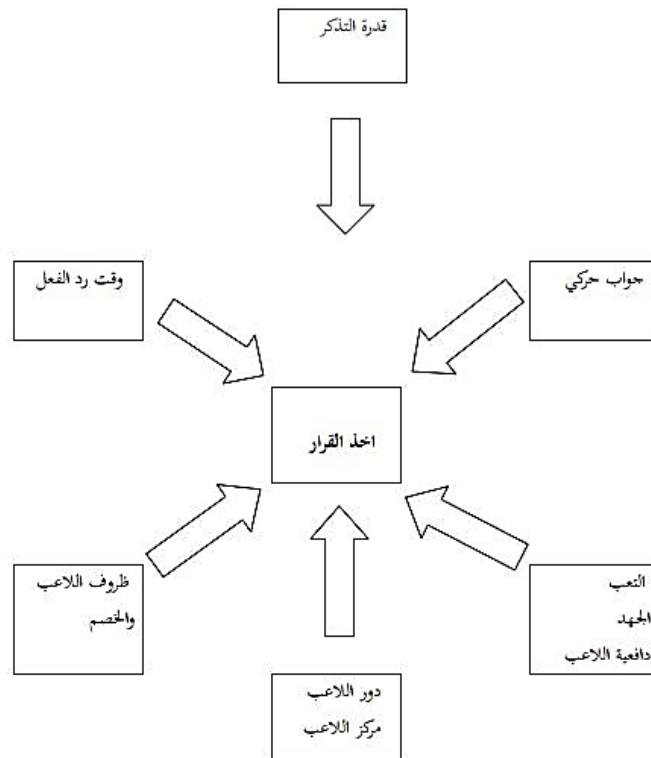
11.2 التحضير والقرار

يمكن تعريف التحضير كما يلي تغيير المسار أي القرارات السابقة لظهور إشارة التنفيذ التي من نتائجها تقليص مدة مرحلة أو عدة مراحل معالجة للمعلومة المكتسبة لأي إجابة مسار التحضير يأتي كفاصل مشترك بين مميزات المهمة والإجابة الناتجة لان الكيفيات الملاحظة للإجابة السرعة، الصواب، الدقة تمثل تمييز للمسار غير الملاحظة وخاصة استراتيجيات التحضير المنجزة انطلاقا من المعالجة الذاتية للمعلومات المحتواة في المهمة في بعض الظروف ، يختار اللاعبون عمدا عدم تفضيل سرعة رد الفعل ويعطون

لأنفسهم الوقت لاستيعاب إجابة صحيحة ، ويعوضونه ذلك زيادة السرعة في التنفيذ ، وهذه لها سلبية إنقاص دقة الحركة .

وهكذا يتبين أن دراسة استراتيجيات القرار المتعلقة بكيفيات الإجابة يجب أن تتوجه من تصاعد نحو مقارنة مدمجة تأخذ في الحسبان النتائج المتحصل عليها من طرف بروتو و دو قاس 1982 بروتو ولورسال 1983 ، بروتو وليرو ، ولباسك وجير وارد 1986 تسمح بمبدأ ثم منافع تبعا لمميزات المهمة حسبما يغلب وقت رد الفعل TRC أو وقت الحركة TM في الوقت الحالي الكلي للاجاية النفع المرتبط بتقليص هذا أو ذاك أو الاثنين معا TM أو TRC يكون أكبر ، والمتلقي الذي يلجأ إلى استعمال إستراتيجية التقليص

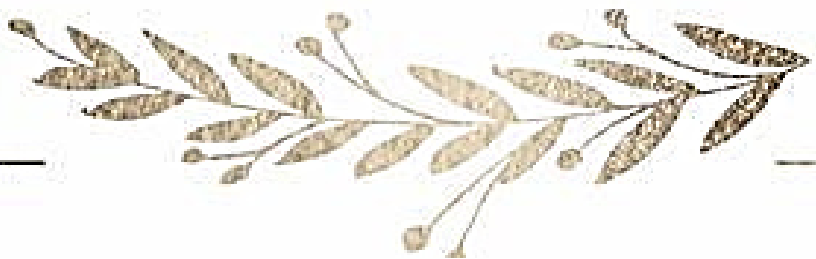
يظهر أن استراتيجيات القرار للمتلقي في حالة انتظار في وضعية حركية ورياضية تترجمه عن طريق كيفيات الإجابة بعد تقديم الإشارة الملزمة للتنفيذ.





الباب الثاني

المصاهرة النكاحية





الفصل الأول

منهج البكت

وأجر ماء أذنه



تمهيد

سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجه البحث واجراءاته الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينة الدراسة وكذا شرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع كافة المعلومات وعليها مع إبراز علاقتها بالفرضيات عن طريق عمليات ووسائل إحصائية لهذا الغرض.

1.1. منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1.1 منهجية البحث استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي للتناسب مع إشكالية البحث المطروحة والمتمثلة في معرفة آثار طريقة التدريب بالمنافسة على مستوى الأداء المهاري وعلاقتها بسرعة اتخاذ القرار الصائب لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (17U) .

المتغير المستقل والمتمثل في التدريب بالمنافسة والمتغير التابع الأداء المهاري وسرعة اتخاذ القرار .

2.1. -مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة في مجموعة من الفرق الناشطين على مستوى البطولة بالقسم الوطني الاول لكرة القدم والمتمثلة في 16 فريق .

3.1-عينة الدراسة:

إن الهدف من اختيار العينة والحصول على معلومات من المجتمع الأصلي فالعينة ملتقات بطريقة مقصودة والتي تمثل المجتمع الأصلي وقد اختار الباحث فريق اتحاد بلعباس و اطر مجموعة من الحصص المقترحة على الفريق والمكون من 20 لاعبا لإجراء تريض الميداني .

4.1-تجانس عينة الدراسة :

الجدول رقم (1): يمثل تجانس عينة البحث في السن و الطول والوزن والعمر التدريبي.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	سنة	19.17	0.20
الطول	سم	1.76	0.04
الوزن	كغ	71.2	3.88
العمر التدريبي	سنة	7.2	1.31

يتضح من الجدول (1) الخاص بمواصفات عينة البحث (المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري) للمتغيرات (السن - العمر التدريبي-الطول-الوزن) قيد البحث ،

5-أسباب اختيار العينة

جميع أفراد العينة من فئة الأواسط أقل من 17 سنة والمسجلين في نادي اتحاد سيدي بلعباس لكرة القدم في الموسم الرياضي 2023-2024 والمشاركين في القسم الاول لكرة القدم مجموعة غرب.

- متوسط السن الأفراد العينة متقارب إلى حد كبير .
- تعد مرحلة الآمال في كرة القدم من المراحل الأساسية التي من خلالها يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يصل إليه اللاعب من جميع النواحي ومدى إمكانية انتقاله للاعب في فئة

الاشبال.

- أهمية تلك المرحلة السنوية في اكتساب المهارات الخططية.
- فضلا على وجود التسهيلات على مستوى نادي اتحاد سيدي بلعباس من إدارة ومدربين لتنفيذ هذه الدراسة.

6.1-مجالات البحث:

1.4.1-المجال البشري: يتمثل المجال البشري في عينه من 20 لاعبا ينشطون في الفريق اتحاد بلعباس للقسم الوطني الاول

2.4.1-المجال المكاني أجريت الدراسة على مستوى فريق كرة القدم للقسم الوطني الأول للأشبال (17U)

المجال الزمني:

بعد الموافقة على البحث من لجنة البحث على مستوى المعهد في تاريخ 2024/1/18 تم إجراء الدراسة الاستطلاعية اختيار العينة بتاريخ 2023/12/25 بملعب 24 فيفري 1956 بمدينة سيدي بلعباس لمعرفة تجانس العينة من حيث المستوى والطول والوزن أما الدراسة الأساسية فكانت من تاريخ 18 جانفي إلى غاية ماي 2024 خاصة بالجانب النظري والجانب التطبيقي بإجراء البرنامج وكذا أداء الاختبارات الخاصة بذلك.

المجال البشري

وهو يمثل العينة التي أجريت عليها الدراسة ومختلف الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بموضوع الدراسة، والبالغ عددهم 20 لاعبا. نادي اتحاد سيدي بلعباس للفئة العمرية أقل من 17 سنة، والمنتمي للقسم الاول مجموعة غرب لكرة القدم خلال الموسم الرياضي 2024/2023.

7.1-ادوات البحث

الأداة هي الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات او تصنيفها وجدولتها وهي ترجمة للكلمة الفرنسية Technique، وهناك كثير من الوسائل التي تستخدم للحصول على البيانات، ويمكن استخدام عدد من هذه الوسائل معا في البحث الواحد لتجنب عيوب إحداها ولدراسة الظاهرة من كافة الجوانب. (علي معمر عبد المؤمن، 2008، ص202) .

8.1- الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت يوم الثلاثاء 2024/1/2 على عينة من أشبال كرة القدم تحت 17 سنة كانت مقصودة وقد بلغت 07 أشبال من نادي اتحاد بلعباس وقد أسفرت هذه نتائج من الدراسة عن: التأكد من مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات و مراعاة فترات الراحة بينهم التأكد من استيعاب اللاعبين لكيفية إجراء الاختبارات و صلاحية استمارات تسجيل البيانات الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت يوم الاثنين 2024/1/8 و استهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة [قيد البحث]

9.1- الخصائص السكومترية للأداة (الشروط العلمية للأداة)

من أجل الوصول إلى الحقائق لابد للباحث أن يتأكد من الأدوات والاختبارات المستخدمة في بحثه ومدى مطابقتها للشروط العلمية للأداة (الثبات والصدق والموضوعية)

الثبات

ونعني به التوصل إلى النتائج نفسها عند تطبيق الاختبار في فترتين مختلفتين وفي حدود زمن يتراوح بين أسبوع و أسبوعين عادة ، لان قصر المدة عن ذلك يتيح فرصة للتذكر ، وطول الفترة قد تتيح فرصة لنمو الأفراد، ومن ثم تؤدي إلى التغير في أدائهم، وهناك طرق مختلفة لحساب معامل الثبات، ولكن جميعها تستند على أن الفروق التي تنتج من الاختبار يرجع جزء منها إلى أخطاء القياس، والجزء الآخر إلى فروق فردية حقيقية. (علي معمر عبد المؤمن: 2008، ص 277).

ومن أجل التأكد من ثبات اختبارات الدراسة قام الباحث بتطبيق اختبارات الدراسة على عينة مكونة من 20 لاعب من فريق اتحاد بلعباس 17 سنة، ثم تم إعادة الاختبار بعد أسبوع وعلى نفس العينة وفي نفس الشروط والمعالجة النتائج إحصائيا استخدمنا معامل الارتباط البسيط لبيرسون وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية المعامل الارتباط البسيط عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرارية (ن-1) ، حيث استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كما هو موضح في الجدول

الصدق

اشتقت كلمة الصدق Validity من الكلمة اليونانية Validus وتعني القوة ، وتشير إلى الدرجة التي يمكن بواسطتها عمل استنتاجات من نتائج الدراسات أو البحوث ، والغاية من الدقة تتضمن مفهومين هما :

- أن الباحث يريد أن يكون ثقة بان النتائج المستخدمة في البحث هي للحالات التي يجري ملاحظتها.
 - أن النتائج لا تعزى إلى عوامل غير واردة في الدراسة. (منذر الضامن: 2007، ص 115).
- وبعد عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين من أجل التأكد من صدق المضمون .
- وبما أن الاختبارات المختارة هي مقتبسة من مراجع علمية ودراسات وبحوث سابقة فهي تتمتع بمعاملات (صدق وثبات عالية ، فهذا ما يجعلنا نحكم عليها ظاهريا أنها صادقة، حيث يعتبر الصدق الظاهري المظهر العام للاختبار ، أي الإطار الخارجي ويشمل نوع المفردات وكيفية صياغتها ووضوحها ودرجة موضوعيتها. ومن اجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي، الذي يعتبر هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار ، وبما أن الثبات يقوم في جوهره على الدرجات الحقيقية للاختبار إذا أعيد تطبيقه على نفس أفراد المجموعة عدد من المرات لذا نجد أن العلاقة بين الصدق والثبات وثيقة و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي المعامل ثبات الاختبار. (علي سموم الفرطوسي وآخرون ، 2015 ص 201).
- وبالاعتماد على هذا النوع من الصدق (الصدق الثاني) توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1).

الجدول رقم (2): يمثل معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية.

نوع الدلالة	القيمة الجدولية لمعامل بيرسون	معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية (ن-1)	حجم العينة	المعالم الاحصائية	الاختبارات
دالة	0.70	0.87	0.76	0.05	06	07	اختبار دقة التمرير نحو مرمى صغير	الاختبارات المهارية
دالة		0.91	0.84				اختبار دقة التمرير نحو دائرة	
دالة		0.88	0.78				التسديد نحو المرمى المقسم	
دالة		0.90	0.81				التسديد نحو المرمى المقسم	

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول (2) يتبين أن جميع الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية ، حيث أن كل القيم المحسوبة لمعامل الارتباط بيرسون للاختبارات المهارية بين الاختبار و اعادة الاختبار كانت عالية.

10.1- الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:

اختبار دقة التمرير : اختبار تمرير الكرة نحو مرمى صغير .

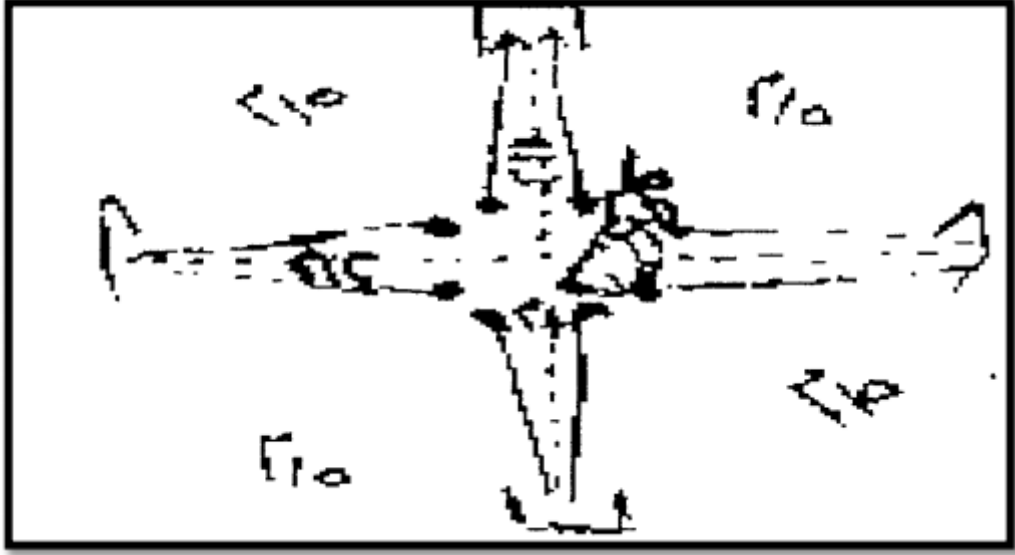
الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير .

مواصفات الاختبار: توضع أربعة أهداف بانتساع 1م وبشكل دائرة بحيث يبعد كل مرمى عن مركز الدائرة ب 12م، وتوضع أمام كل مرمى وعلى بعد 11م كرتين، بحيث تبعد كل كرة عن الأخرى 1م، ويبعد كل مرمى عن الأخرى 15م ويقف اللاعب داخل المربع البدء وعند الإشارة يتحرك اللاعب بسرعة ويتقدم لتصويب الكرات على المرامي الأربعة وبالتدرج بحيث يلعب ال 8 كرات وعلى أن يكون اتجاه جريه من اليمين إلى اليسار .

إذا لعب بقدمه اليمنى والعكس إذا لعب بالقدم اليسرى وبعد الانتهاء تحسب مجموع الكرات الناجحة التي دخلت المرامي.

الشروط: إذا اصطدمت الكرة بالمرمى ولم تدخل تحسب محاولة ضمن ال 8 محاولات ويكون اللعب بالقدم الأحسن في هذا الاختبار.

التسجيل: تعطى لكل كرة دخلت المرمى 1 درجة وتجمع مجموع الكرات التي استطاع إدخالها المرامي



الشكل رقم (04) يمثل اختبار دقة التمرير نحو هدف صغير .

اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير

الادوات المستعملة: كرات القدم، جزء من الملعب، دائرتان متحدتان في المركز نصف قطر الصغرى 1م ونصف قطر الكبرى 2م و على بعد 10م من الدائرة يرسم خط طوله 2م و هو خط رمي الكرة.

طريقة الأداء: يقف اللاعب المراد اختباره على الخط وعند اعطاء الاشارة باليد يقوم بركل الكرة داخل

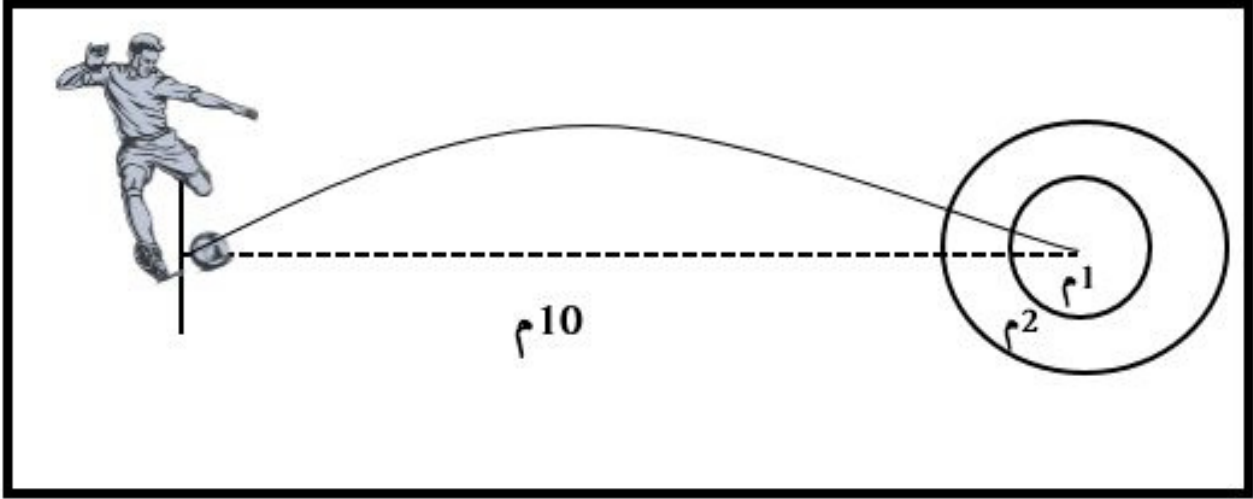
الدائرة ويعطي كل لاعب محاولتين

التسجيل: إذا نجح اللاعب بوضع الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال أربع درجات وإذا نجح اللاعب في

وضع الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال درجات وإذا نجح اللاعب في وضع الكرة على خط الدائرة الكبرى

ينال 1 درجة وإذا خرجت الكرة من الدائرتين اثناء الرمي ينال صفرا وتكون درجة لاعب النهائية هي

مجموع المحاولتين (بدير السيد، 206، ص 99).

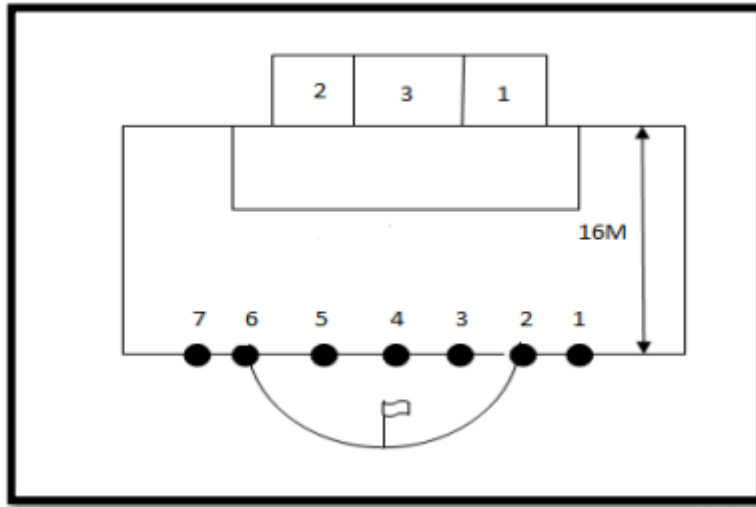


الشكل رقم (05) يمثل اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض

اختبار التصويب نحو المرمى: التسديد نحو المرمى المقسم.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، شاخص حبل مرمى مقسم إلى مناطق محددة كما في الشكل.

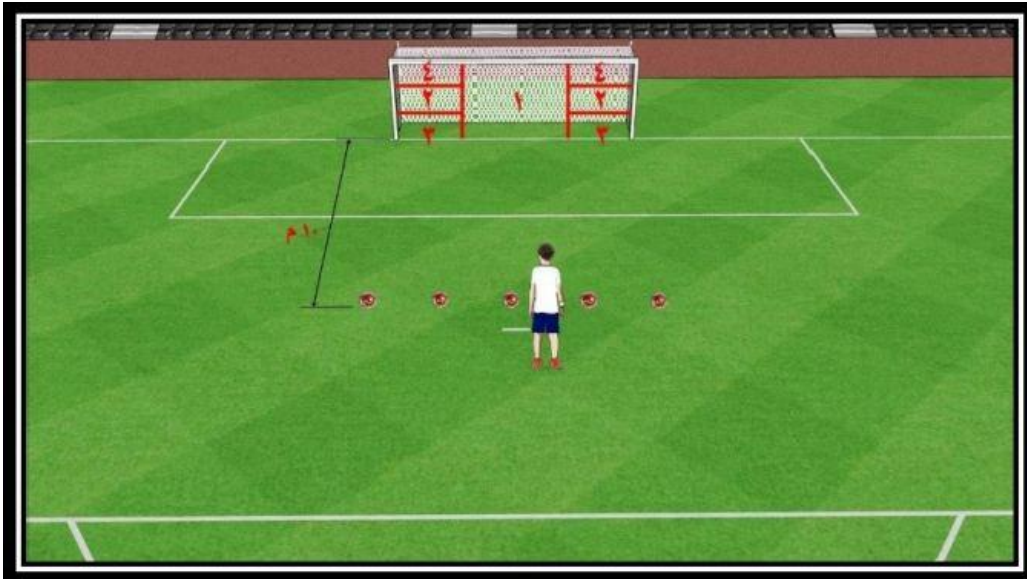


الشكل رقم (06) يمثل اختبار التسديد على المرمى المقسم.

طريقة الأداء: توزع 7 كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض، وللاعب الحرية باختيار أي قدم على ان يتم الأداء من وضع الركض.

طريق التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآتي:

- يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين ب (1، 2)
 - يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة ب (3)
 - يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة خارج المرمى.
 - في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة والتي ارتطمت بها الكرة. (موفق اسعد محمود : 2009 ، ص 46-47).
- اختبار التهديف:



الشكل رقم (07) يمثل اختبار دقة التصويب نحو المرمى

الغرض منه: اختبار دقة التصويب نحو المرمى
الأدوات المستعملة: كرة قدم عدد 3، شريط لتحديد منطقة التهديف، هدف بقياس [3×2] متر مقسم الى مربعات مرقمه من [1-4] حسب درجة الصعوبة
الأداء: يقوم اللاعب بالتهديف على حسب تقييمهم من 1 و 2 كما هو موضح بشكل على بعد 6 م .
تسجيل النقاط: تحتسب فقط الكرات التي تصيب الهدف والعمود الخارجي للهدف والأشرطة الموجودة على الهدف .

- في المجال 4 نقط 4 نقاط
- في المجال 3 نقط 3 نقاط
- في المجال 2 نقط 2 نقطتين
- خارج المرمى تعطى صفرا

11- الأساليب الإحصائية:

تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإصداره العشريون هي أحد وأهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم (أسامة أمين ربيع 2007، ص 199) حيث تم حساب كل من: المتوسط الحسابي: وهو من أشهر مقاييس النزعة المركزية ويعرف الوسط الحسابي المجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها (بدر ، عبابنة ، 2007 ، ص (55). و يحسب من خلال المعادلة التالية :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \text{ حيث:}$$

\bar{X} :المتوسط الحسابي.

$\sum X$: مجموع الدرجات

N : عدد الأفراد

2.10.1 - الوسيط: وهو نقطة الوسط في المشاهدات (الأرقام ، القيم) بعد ترتيبها تصاعديا أو تنازليا ، أي انه القيمة التي يسبقها عدد من القيم مساوى لعدد القيم اللاحقة.

- الانحراف المعياري: ويعبر عليه بالمعادلة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

حيث:

σ : الانحراف المعياري.

X : درجة الأفراد.

N : عدد الأفراد

وهو أكثر مقاييس التشنث استقرارا ، ويأخذ في اعتباره كل علامة ، والخطوة الأولى في حساب الانحراف المعياري هو إيجاد كم تبعد كل علامة عن المتوسط ، وكلما كان الانحراف المعياري صغيرا فهذا يعني أن العلامات متقاربة وإذا كان بعيدا فيعني أن العلامات متباعدة. (الضامن ، 2007 ، ص 186) وبصورة عامة فان قيمة الالتواء تقع ما بين $SK = -13$ وتصبح قيمته 0 في حالة تطابق قيمة المتوسطات فإذا كان الالتواء اتجاه اليمين فيعتبر التواء موجب ن وإذا كان في اتجاه اليسار نسميه التواء سالب (البداوي ، 2007 ، ص 159).

معامل الارتباط البسيط كارل بيرسون هو إحدى مقاييس الارتباط بين متغيرين مستمرين فإذا كان المتغير الأول من والمتغير الثاني ص فان معامل الارتباط يعرف بالشكل التالي:

r : معامل الارتباط

$\sum XY$: مجموع الدرجات في الاختبار X x درجات الاختبار Y

$\sum X$: مجموع قيم الاختبار X

$\sum Y$: مجموع قيم الاختبار Y

$\sum X^2$: مجموع مربع قيم الاختبار X

$\sum Y^2$: مجموع مربع قيم الاختبار Y

n : عدد أفراد العينة . (التميمي ، 2013 ، ص 132).

\bar{X}_1 - الوسط الحسابي للمجموعة الأولى

\bar{X}_2 - الوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

σ_1^2 - مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

σ_2^2 - مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

N - عدد أفراد العينة (وديع ياسين وحسن محمد 2012 ، ص368).

الصدق

التباث

التباين

خاتمة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث الرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، ضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.



الفصل الثاني

نخليل و مناقشة

النناج



تمهيد:

تعتبر عمل جميع النتائج و عرضها و تفسيرها و مناقشتها من الخطوات التي يلزم الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها ،لأن الفصول النظرية والدراسات السابقة وحدها غير كافية الخروج بنتيجة ذات دلالة علمية و إنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل و مناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية و تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض النتائج ومناقشتها والتي تم جمعها و التحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي اتحاد بلعباس اقل من 17 سنة الناشط في القسم الوطني الأول مجموعة غرب وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعد التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك.

1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لعينتي البحث

2. عرض ومناقشة نتائج اختبار دقة تمرير الكرة نحو مرمى صغير

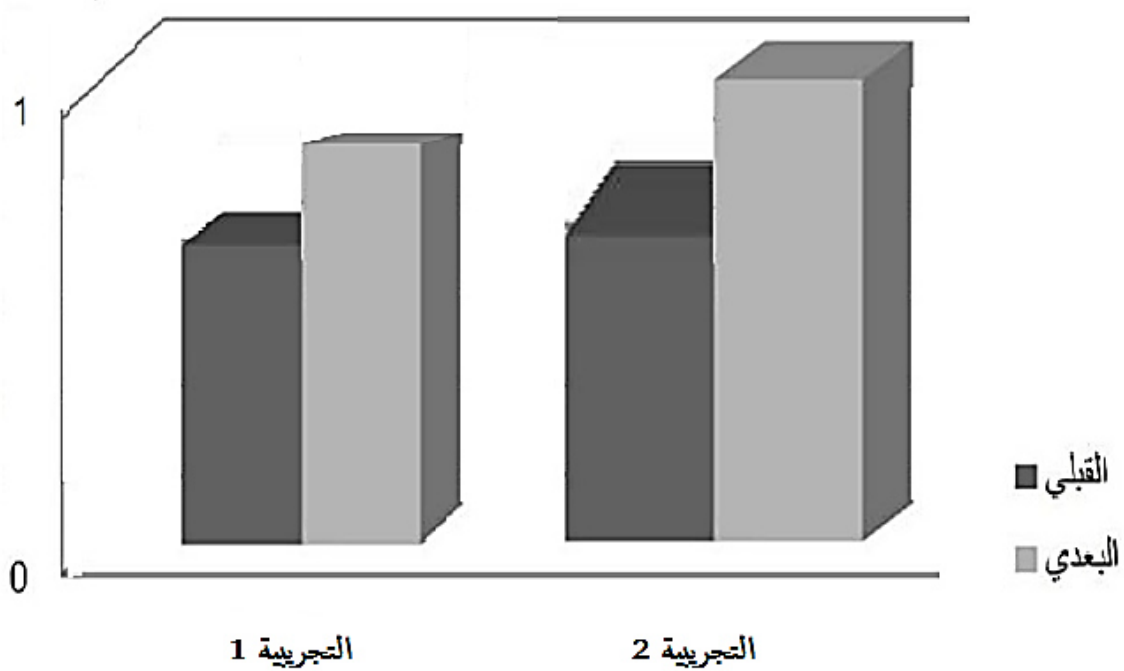
1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية

اختبار التباين لمهارة التهديف نحو هدف صغير

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التباين	الدلالة الاحصائية
تجريبية 1	0.70	0.81	19	0.5	دال
تجريبية 2	0.95	1.34	19		

الجدول رقم 03 : يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير نحو مرمى

صغير.



الشكل 08: يمثل الفرق بين المتوسطات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير الكرة نحو

مرمى صغير

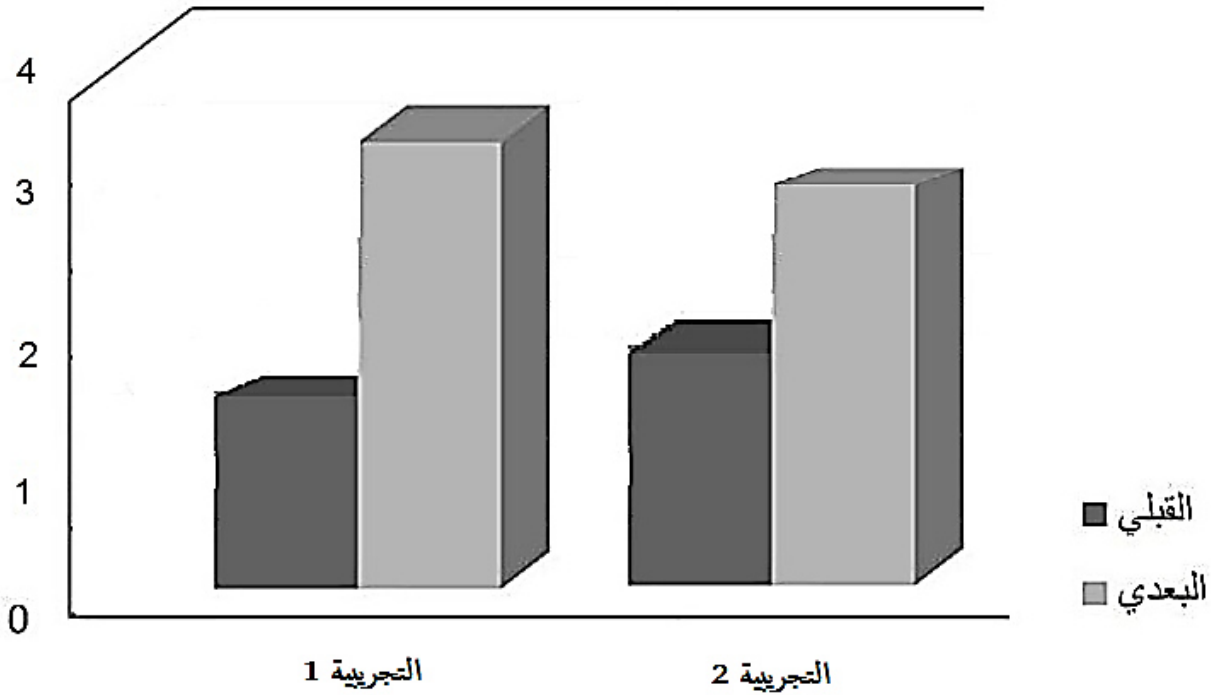
من خلال النتائج المبينة في الجدول الذي يبين مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار دقة التمرير الكرة نحو مرمى صغير يتبين أن المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 0.70 والانحراف المعياري ب 0.81 أما في الاختبار البعدى حققت متوسطا حسابيا قدر ب 0.95 وانحراف معياري قدره بي 1.34 وقد بلغت قيمة التباين 0.5 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 وهذا ما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى وهذه الفروق الإحصائية لصالح الاختبار البعدى أي أنه يوجد تحسن حققته المجموعة التجريبية في مهارة التمرير.

نستخلص من هذه النتائج ان المجموعة التجريبية أظهرت فروق دالة إحصائية في قياس مهارة التمرير ويرجع الباحث هذا التحسن الى فعالية الحصص المطبقة خلال مرحلة المنافسات والذي طبق على المجموعة.

2.1 عرض مناقشة نتائج اختبار دقة تمرير الكرة في منطقة محددة

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التباين	الدلالة الإحصائية
العينة					
تجريبية 1	1.65	1.77	19	0.006	دال
تجريبية 2	3.50	2.57	19		

الجدول رقم 04 : يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار دقة التمرير الكرة في منطقة محددة.



الشكل 09: يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير الكرة في منطقة محددة.

من خلال النتائج المبينة في الجدول الذي يبين مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار دقة التمرير الكرة نحو مرمى صغير يتبين أن المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 1.65 والانحراف المعياري ب 1.77 أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا قدر ب 3.50 وانحراف معياري قدره ب 2.57 وقد بلغت التباين 0.006 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 وهذا ما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق الإحصائية لصالح الاختبار البعدي أي أنه يوجد تحسن حققته المجموعة التجريبية في مهارة التمرير.

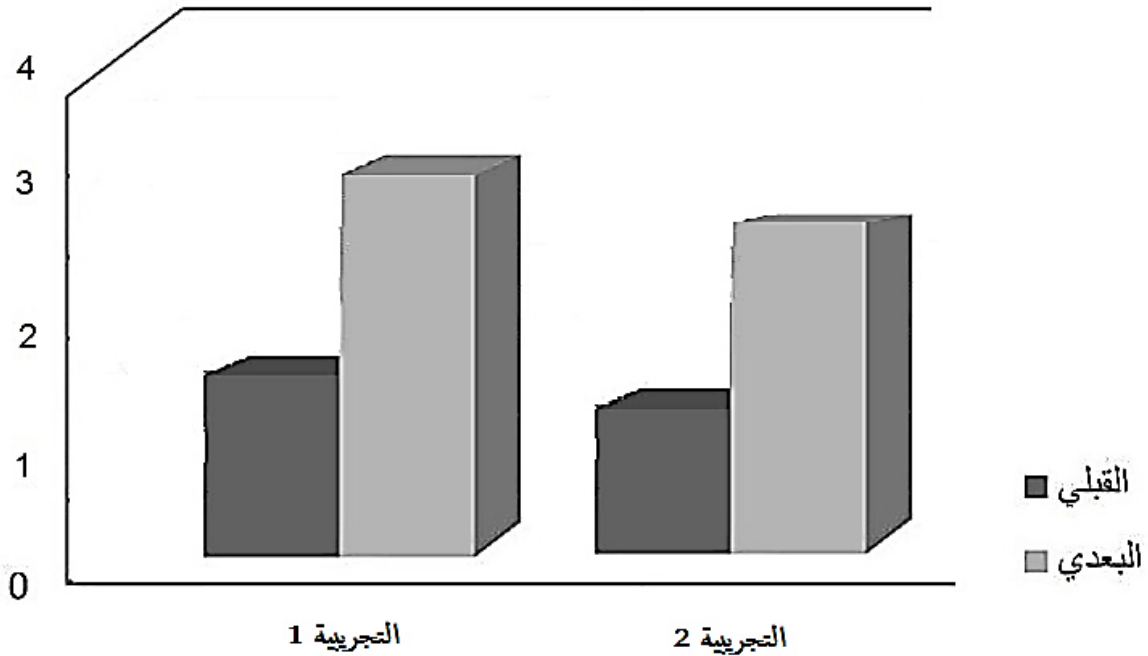
نستخلص من هذه النتائج ان المجموعة التجريبية أظهرت فروق دالة إحصائية في قياس مهارة التمرير ويرجع الباحث هذا التحسن الى فعالية الحصص المطبقة خلال مرحلة المنافسات والذي طبق على المجموعة.

3.1 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب في المرمى المقسم:

الجدول رقم 05: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار التسديد في المرمى

المقسم

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التباين	الدلالة الاحصائية
العينة					
تجريبية 1	1.75	1.28	19	0.024	دال
تجريبية 2	2.90	2.34	19		



الشكل 10 : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبار التصويب

نحو المرمى المقسم

من خلال النتائج المبينة في الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار

دقة تمرير الكرة نحو مرمى مقسم يتبين أن المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي

قدر ب 1.75 وانحراف معياري قدر ب 1.28 أما في الاختبار البعدى حققت متوسط حسابي قدره بي

2.90 وانحراف المعيارية قدر ب 2.34 عند التباين 0.024 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 19 وهذا ما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اي انه يوجد تحسن حققته المجموعة في مهارات التسديد على المرمى .

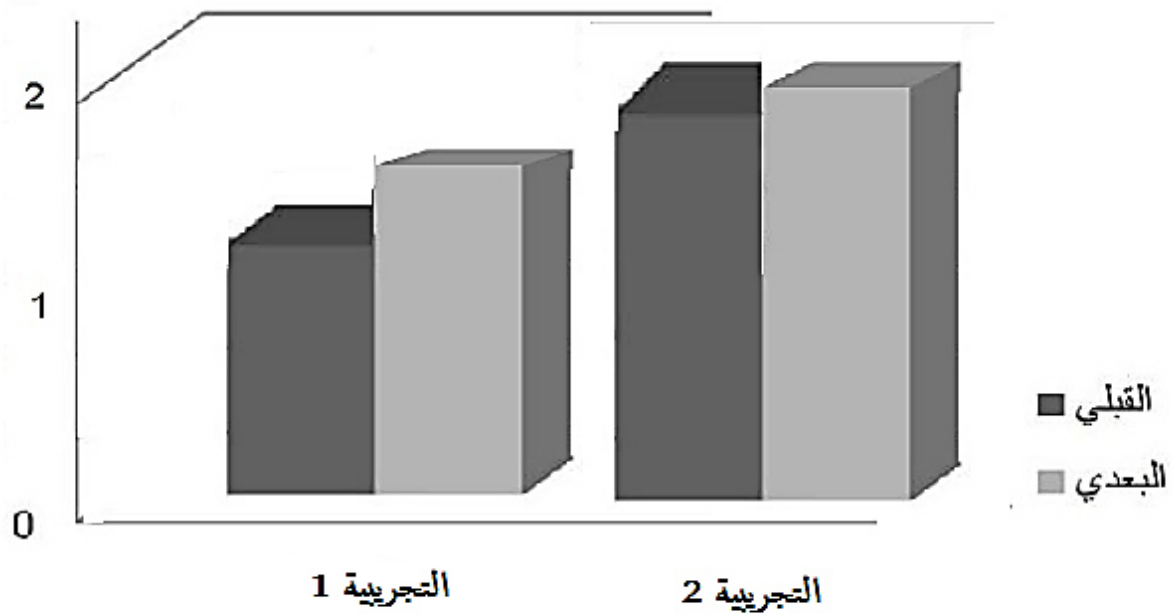
نستخلص من هذه النتائج ان المجموعة التجريبية أظهرت فروق دالة إحصائية في قياس مهارة التسديد على المرمى ويرجع الباحث هذا التحسن الى فعالية الحصاص المبرمجة المطبقة خلال مرحلة المنافسات والذي طبق على المجموعة، وما يؤكد النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم 10 الذي يوضح الفروق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة في هذا الاختبار أي تبين أن المجموعة حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع لفعالية الحصاص المبرمجة الذي يطبق عليها مما سمح بتحسين مهارة التسديد للاعبين.

عرض ومناقشة نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى

الجدول الرقم 06 : يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الدقة التصويب نحو

المرمى

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التباين	الدلالة الاحصائية
تجريبية 1	0.45	1.65	19	0.01	دال
تجريبية 2	1.90	1.90	19		



الشكل 11 : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار دقة

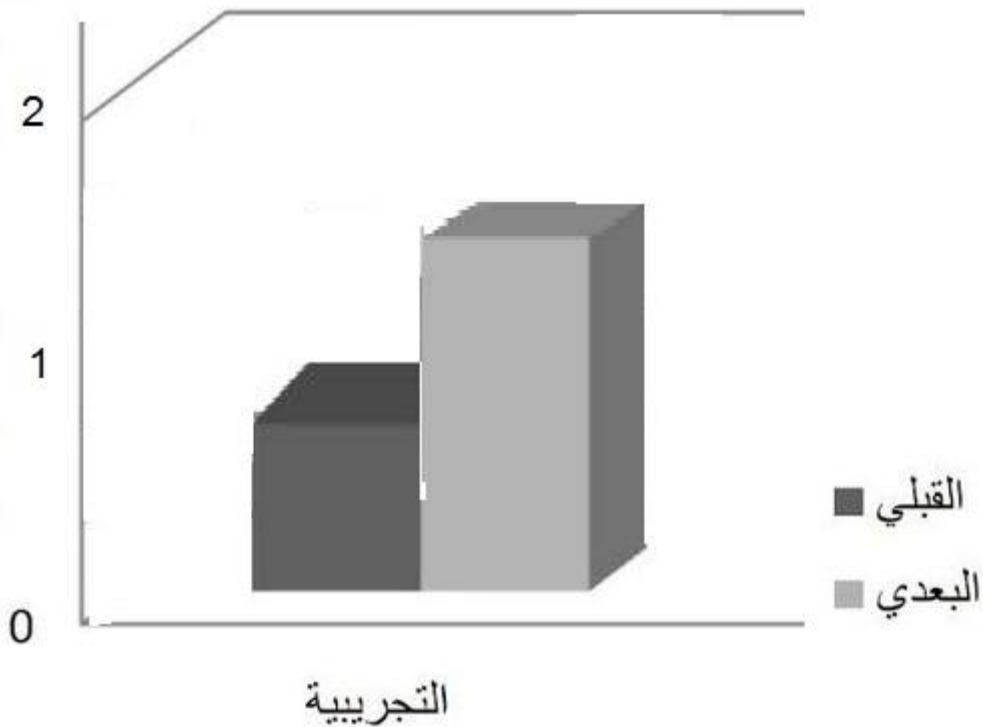
التصويب نحو المرمى

من خلال النتائج المبينة في الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التصويب نحو المرمى يبين أن المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 1.45 وانحراف معياريا قدر ب 1.65 أما في الاختبار البعدي حققت متوسط حسابي قدره بي 1.90 وانحراف المعيارية قدر ب 1.90 و قد بلغ التباين 0.01 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 وهذا ما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي . نستخلص من هذه النتائج ان المجموعة التجريبية لم تظهر فروق دالة إحصائيا في قياس مهارة دقة التصويب نحو المرمى.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الارتباط بين اداء مهارة التمرير و اتخاذ القرار

الدلالة الاحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية ن-1	العينة	العملية الاحصائية / المهارة
دال	1.10	0.59	19	20	مهارة دقة التمرير
غير دال	0.01	0.32	19	20	مهارة التمرير

جدول رقم 07 : يبين الارتباط بين اداء مهارة التمرير و اتخاذ القرار .



الشكل 12 : يمثل الارتباط بين أداء مهارة التمرير و اتخاذ القرار

أظهرت البيانات التي تضمنها الجدول رقم 07 و الذي قمنا بحساب الارتباط أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لمهارة التمرير الدقيق و التمرير البعيد للزميل و كذلك القياس بالنظر الى الحصص التدريبية عن طريق التدريب بالمنافسة و هذا لصالح القياس البعدي و تحسن في اداء المهارة و بالتالي أثرت على حسن

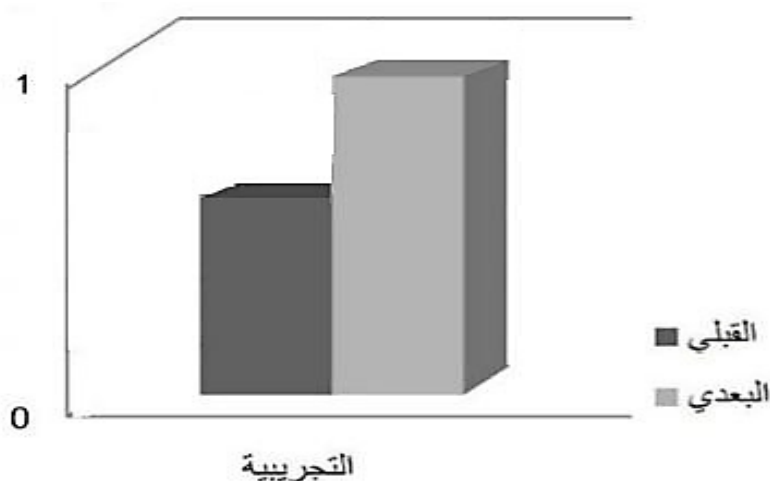
اتخاذ القرار لدى اللاعبين و تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من حسن علاوي و مفتي ابراهيم و الكثير من الباحثين من ان التدريب عن طريق المنافسة له ايجابيات تدعم من خلالها كل المهارات لدى اللاعبين و هذا ما أكدته جميع الدراسات و البحوث المشابهة.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الارتباط بين اداء مهارة التهديف و اتخاذ القرار

المهارة	العملية الاحصائية	العينة	درجة الحرية ن-	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
مهارة التهديف نحو هدف صغير	20	19	1	0.99	1	دال
مهارة التهديف	20	19	1	0.21	0.24	دال

الجدول رقم 08 يبين لنا الارتباط بين أداء مهارة التهديف و اتخاذ القرار

الشكل رقم 13 يمثل الارتباط بين اداء مهارة التهديف و اتخاذ القرار



أظهرت البيان الشكل رقم 13 يمثل الارتباط بين اداء مهارة التهديف و اتخاذ القرار ن النتائج المتحصل عليها أثناء اختبار التهديف نحو هدف صغير و التهديف نحو المرمى لصالح القياس البعدي عند مقارنته

للقياس البعدي و ارتفاع مستوى اداءهم للمهارات نحو المرمى أثناء عملية التدريب عن طريق المنافسة من خلال الوحدات المقترحة تماثل المواقف التنافسية و ادت الى تحسن في الاداء المهاري و بالتالي أثرت على حسن اتخاذ القرارات الايجابية لدى و هذا ما ذهبنا تقريبا جل الدراسات المشابهة.

خلاصة:

بعد الدراسة المعمقة التي شملت اختبارات الدراسة وبعد تحليل ومناقشة نتائج هذه الاختبارات التي طبقت على عينة الدراسة الميدانية للاعبين اتحاد بلعباس اقل من 17 سنة الناشط في القسم الأول الوطني مجموعته غرب من أجل معرفة مدى نجاعة الحصة التدريبية التخصصية في التمرير والتصويب خلال مرحلة التدريب بالمنافسة في تحسين وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يتطلبها من التمرير والتسديد و اتخاذ القرار.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة التي تم إجراء التجربة فيها وفي حدود الفينة التي طبقت عليها وبناء على نتائج المتواصل إليها من أجل إيجاد حلول لمشكلة البحث وذلك من خلال اعتمادنا على البيانات والمعلومات الميدانية التي توصلنا إليها سنحاول من خلال هذا الفصل تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث بعد المعالجة الإحصائية في استعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS تم مقارنتها بفرضيات الدراسة مع استخلاص جملة من التوصيات التي نأمل أن يعمل بها في المستقبل.

من خلال نتائج الاختبارات:

اظهرت النتائج المعالجة الاحصائية الخاصة بـ الاختبارات المهارية ان المجموعة التجريبية حققت زيادة معنوية ظهرت في الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وكانت لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات المهارية أن الزيادة المعنوية التي حققتها المجموعة التجريبية كانت نتيجة الحصص المكثفة والمقترحة أثناء مرحلة التدريب المنافسة الذي أدى إلى تحسن أداء اللاعبين في مهارة دقة التمرير و التسديد والتصويب على المرمى و اتخاذ القرار ولكل هذه المهارات تعتبر بين أهم المهارات التي يعتمد عليها اللاعب في المباريات.

على مستوى المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية تبين كل الظروف الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية مما يدفعنا بالقول إن الحصص المبرمجة والمقترحة خلال مرحلة التدريب المنافسة كان أكثر فاعلية في تحسين القدرات المهارية للاعبين مما أدى الى تحسين مستواهم و اتخاذهم القرار.

مناقشة فرضيات البحث

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث التالي:

مناقشة الفرضية الاولى والتي يفترض فيها الباحث أن التدريب بالمنافسة لها دور في تحسين مهارات التمرير.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعد التجربة ونلاحظ من خلال الجدول رقم 03 و 04 والتي توضح بأن الحصص المبرمجة الخاصة من خلال مرحلة التدريب المنافسة والذي طبق على المجموعة أدى الى تحسين الأداء المهاري للاعبين والذي أدى بدوره الى تحسين مردود اللاعبين في تنفيذ التمرير في كرة القدم.

ويرى الباحث أن هذا التحصيل الإحصائية يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة بأن الحصص المبرمجة والمعدة والمبني على أسس صحيحة تعمل على تحسين مردود اللاعبين في جميع النواحي المهارية.

مناقشة الفرضية الثانية والتي يفترض فيها الباحث أن التدريب بالمنافسة لها دور في تحسين مهارة التهديف من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بعد التجربة ونلاحظ من خلال الجدول رقم 05 و 06 ، والتي توضح الدلالة الإحصائية الفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية لعينة البحث بأن الحصص المبرمجة الخاصة خلال مرحلة التدريب بالمنافسة والذي طبق على المجموعة ادى الى تحسين الأداء المهاري للاعبين والذي ادى بدوره الى تحسين مردود اللاعبين في تنفيذ التصويب في كرة القدم.

مناقشة الفرضية الثالثة هناك علاقة ذات دلالة إحصائية للجانب المهاري على أخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريب بالمنافسة من خلال الجدول 07 و 08، تبين لنا أن هناك علاقة بين تدريب مهارة التمير و التهديف في تحسين مستوى اتخاذ القرار أثناء التدريب بالمنافسة و عليه إن الفرضية الثالثة تؤكد أن هناك ارتباط بين الأداء المهاري و إتخاذ القرار أثناء التدريب بالمنافسة قد تحققت وهذا من خلال الحصص التطبيقية الخاصة بالمهارات (التهديف والتمير) وكذا التأكيد على التركيز والانتباه للاداء الصحيح .

الخاتمة:

لقد تطرقنا في هذه الدراسة إلى الجوانب التي تأثر على عملية أخذ القرار فلا بد من إعطاء أهمية للجانب التقني والبدني والنفسي كون هذه الجوانب مكملة لبعضها البعض فلا يستطيع إهمال أي واحدة منها. ولتحقيق نتائج جيدة يتطلب تحضير نفسي بدني تقني وتكتيكي. وبغض النظر عن التقنيات المكتسبة والتي تعتبر ضرورية بالنسبة للاعب كرة القدم فلا بد من تحضير بدني و اداء مهاري جيد قبل المنافسات وذلك لتفادي التعب والإصابات وكذلك برمجة التدريبات لتتوافق مع المنافسة (صياغة الحجم الساعي وشدة التدريب المتوافقة مع المنافسة) ، كما لا بد من حضور الجانب التكتيكي على حسب قدرات وصفات اللاعبين.

أما الجانب النفسي يعتبر جانب ضروري يمكن اللاعب من القدرة على اتخاذ القرار في المنافسات بحيث أنه يهدف إلى تنشيط وتعبئة وتشحيم الرياضي على التنافس بأقصى مما يمكنه من تقديم إمكانياته الذهنية والنفسية ، فكثيرا من الأحيان يتعرض الرياضي قبل المنافسة إلى بعض الانفعالات والضغطات التي تسبب له عرقلة وتنقص من عزيمة فلا تكون له القدرة على اتخاذ القرار. فمن المستحسن الاستعانة بأخصائين في المجال النفسي لمساعدة المدرب في عمله اليومي. لأن اللاعب الذي تتوفر فيه تلك الصفات يستطيع أخذ القرار في اللحظات الحرجة وخاصة في المنافسات الرسمية والمصيرية.

والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج ممتازة ألا وهي الجوانب النفسية والبدنية و المهارية والشخصية والتي تعتبر مكملة لبعضها البعض،،حيث أنه ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم خاصة.

حيث لا نستطيع الاستغناء أو إهمال جانب من هذه الجوانب فلماذا كل الدول وخاصة المتقدمة منها تعتمد على هذه الجوانب نظرا لمدى تأثيرها على المردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات أما في الجزائر

هذه الجوانب لم تؤخذ بعين الاعتبار وكذا إهمالها من طرف الكثير من المدربين في بلادنا يؤدي إلى عدم التحكم في الضغوط النفسية للاعبين مما يؤدي إلى تدني المردود المهاري.

كما أن للمدرب دور كبير وفعال في تكوين اللاعبين من جميع الجوانب سواء كانت نفسية أو بدنية أو مهارة أو تقنية أو تكتيكية، ولتحفيز اللاعبين.

وبالتسيق بين جميع هذه الجوانب يمكن للاعب أخذ قرارات في مواقف حاسمة

التوصيات:

خلصنا إلى مجموعة من التوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وتمثلت هذه التوصيات في:

1. ضرورة إدماج هذه الطريقة في تنمية الصفات مهارية والخططية لما لها من فائدة في خلق ديناميكية بين اللاعبين داخل الفوج.

2. ضرورة الاهتمام من طرف المدربين بهذه الطريقة لأنها مفعمة بالفاعلية خلقت جو تنافسي وحب العمل والتعلم داخل الفوج.

3. ضرورة التركيز على إدماج تمارين تطويرية قصد تحسين مختلف القدرات مهارية لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا وهذا تقريبا لانعدام العمل عليها في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.

4. دراسة خصائص المرحلة قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة وتسطير السليم للبرامج التدريبية وفق متطلبات كل مرحلة عمرية.

5. ضرورة زيادة الاهتمام ببيت عمليه التقييم والتقويم وجعلها جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية من خلال تطبيق وزيادة الاهتمام بالاختبارات مهارية قبل أثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي.

6. الادماج والتأكيد على العمليات العقلية لاتخاذ القرار الصحيح في جميع التدريبات وتكثيفه.
7. اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة رياضية لقلّة المنافسات الخاصة بهذه الفئة وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظراتهم في النوادي الاخرى وبالتالي التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روحه التنافس ويطور قدراتهم المهارية و الخططية.
8. توفير الوسائل والامكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية وضمان السير الحسن لها.
9. تناول موضوع الدراسة الحالية بمتغيرات اخرى وعلى عينات أخرى والعمل على إجراء دراسات حول أهمية دمج الجانب البدني بجانب المهاري (المهارات الأساسية) و الخططي للاعبي كرة القدم.
10. إعطاء أهمية بالغة لمختلف مهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات مع العمل على إدخال الوسائل السمعية والبصرية فيديو حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف تقنيات والمهارات الخاصة باللعبة.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم شعلان: كرة القدم للبراعم والأشبال (129)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2009
- 2- أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 2014
- 3- أمر الله احمد البساطي: التدريبي البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط - تدريب - قياس، قط، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية 2001
- 4- أمر الله البساطي: الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية مصر، 2001.
- 5- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية 2013
- 6- حسن السيد أبو عبده الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الإسكندرية، مصر، 2001
- 7- حسن السيد أبو عبده الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 4، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2004
- 8- حسن السيد أبو عبده الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، 8 مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2008
- 9- خالد جمال السيد: الأحمال في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر، 2016
- 10- موفق اسعد محمود : الاختبارات و التكتيك في كرة القدم ، ط2، دار دجلة ، عمان ، الاردن، 2009.
- 11- خالد جمال السيد: الدفاع والهجوم في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، الإسكندرية، مصر، 2016
- 12- ذو الفقار صالح عبد الحسين وعبد على جعفر الدهامي: تأثير تمرينات خطية في تطوير الأداء المهاري المركب بكرة القدم، كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، العراق 2013

- 13- رفاعي مصطفى حسين أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، مصر، 2005.
- 14- سالم عيسى بدر وعماد غصاب عبابنة: مبادئ الإحصاء الوصفي والاستدلالي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2007
- 15- عبد الرحمان سيد سليمان: مناهج البحث، ط1، عالم الكتاب للنشر، 2014. يوسف كيلاني : الموسوعة الفنية لكرة القدم، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء عزت خيرات الدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015
- 16- علي سموم الفرطوسي وصادق جعفر الحسيني وعلى مطير الكريزي القياس والاختبار والتقييم في المجال الرياضي، مطبعة المهيم، بغداد، 2015.
- 17- على فهم البيك و عماد الدين عباس : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف
- 18- مزهود توصيف، وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس دالي إبراهيم، الجزائر 1997
- 19- مهارة أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد ، مطبعة اوفيست التحرير ، 1975
- 20- عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر، دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ،
- 21- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر ، 1995
- 22- مأمون بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية، ط2، دار بن حزم، بيروت، لبنان، 1998
- 23- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط1،الأردن، 1998،
- 24- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988،
- 25- طه إسماعيل و آخرون، كرة القدم بين النظرية و التطبيقية- الإعداد البدني في كرة القدم- ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989،
- 26- بو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997،
- 27- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في الفعال الرياضي، دار النشر والفكر العربي ، 1990

- 28 محمد حسن أبو عبيدة : المنهج في علم النفس الرياضي ، دار المصارف ، الإسكندرية
1977
- 29 نزار مجيد - كامل الطه لويس : علم النفس الرياضي ، جامعة بغداد ، كلية الرياضة
الطبعة 1 1980
- 30 لندان دافيدوف مدخل علم النفس دار ماكروهيل للنشر والتوزيع القاهرة، الطبعة 3.1988

المراجع باللغة الفرنسية :

JURGON WEINECK, Manuel d'entraînement, Edition Vigot, Paris,1986 -1

Dellal, A et al, De l'entainement à la performance en football,édition de -2
boeck, paris, 2008.

المصالح

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
استمارة موجهة للخبراء والمختصين
حول اختيار أهم الاختبارات المناسبة لقياس الصفات المهارية في كرة القدم

والخاصة بموضوع البحث الموسوم ب:

تأثير طريقة التدريب بالمنافسة على مستوى الاداء المهاري (التمرير و التهديف) و علاقتهما بسرعة اتخاذ القرار في كرة القدم.

السلام عليكم

في إطار انجاز دراسة حول تأثير طريقة التدريب بالمنافسة على مستوى الاداء المهاري (التمرير و التهديف) و علاقتهما بسرعة اتخاذ القرار في كرة القدم ، حيث تعتبر هذه الدراسة جزء من متطلبات الحصول على شهادة الماستر في التحضير البدني ، وعليه فقد رشح الباحث مجموعة من الاختبارات الميدانية.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال كرة القدم نرجو منكم التفضل بإبداء

آرائكم حول ما يلي:

تحديد الاختبارات التي ترونها مناسبة لقياس الصفات المهارية التي تركز عليها طريقة التدريب بالمنافسة مع تنويرنا بملاحظاتكم واقتراحاتكم حول ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

الطالب الباحث:

موكسي عبد الله

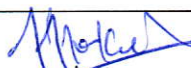
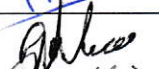





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي

جامعة عبد الحميد بابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قائمة الخبراء المحكمين

الرقم	اسم و اللقب الخبير	التوقيع
	أ.د/مقدسي باديس	
	أ.د/زرقي محمد	
	أ.د. كروم محمد عواب	
	د. صغير نورالدين	
	أ.د. زرتوني عبدالقادر	
	د. غميس محمد	
	د. حاتم بغداد	



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 06/05/2024
Ref :43 / S.T / 2024

مستغانم في: 06/05/2024
الرقم: 43/ت.ر/2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس فريق اتحاد سيدي بلعباس لكرة القدم .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- موكسي عبد الله

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2023/2024.
وهذا قصد إجراء بحث تجريبي على لاعبي U17 لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب
امضاء: د. باقاضي عادل

موافقة الرئيس

اختبار دقة الترميز نحو هذه صيغة

الخطوة 8		الخطوة 7		الخطوة 6		الخطوة 5		الخطوة 4		الخطوة 3		الخطوة 2		الخطوة 1		الرقم واللقب
ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	قبلي	بعدي	
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	1
ب	ا	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	2
ب	ا	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	3
ا	ب	ا	ب	ب	ا	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	4
ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	5
ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	6
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	7
ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	8
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	9
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	10
ا	ب	ب	ا	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	11
ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	12
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	13
ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	14
ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	15
ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	16
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	17
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	18
ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	19
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ب	ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	20

اختبار دقة تكرير الكمية فوجدنا مرسوماً على الخرفان

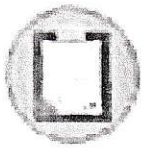
المطالبة 2		المطالبة 1		Σ x
بعض	قبل	بعض	قبل	
2	1	2	2	1
4	2	2	2	2
2	2	4	0	3
4	1	4	4	4
1	2	4	2	5
2	1	4	2	6
2	1	2	0	7
2	1	2	1	8
4	2	4	2	9
2	1	4	2	10
2	2	2	0	11
2	1	4	4	12
2	1	4	2	13
1	1	4	2	14
2	0	2	1	15
2	0	1	0	16
2	2	2	1	17
4	1	4	2	18
2	2	4	1	19
2	2	4	0	20

اختبار التدرج على الكرتي المقسم

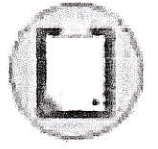
المباراة 7		المباراة 6		المباراة 5		المباراة 4		المباراة 3		المباراة 2		المباراة 1		رقم النقاط
ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	
1	0	3	3	1	1	1	1	3	3	3	1	3	0	1
3	0	1	3	1	0	1	1	3	1	1	0	3	3	2
1	0	1	1	3	1	3	0	1	3	3	3	3	1	3
1	1	3	1	1	3	3	1	3	0	1	1	1	1	4
3	3	1	0	3	1	1	1	1	0	3	3	3	3	5
1	0	1	1	3	1	3	1	3	3	1	3	1	1	6
3	1	1	1	1	0	3	1	3	3	1	3	3	1	7
3	3	1	3	3	1	1	0	3	1	3	1	1	3	8
1	1	1	1	1	0	3	3	1	1	3	1	3	1	9
1	3	3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	1	10
3	1	1	1	1	0	3	0	3	1	1	3	3	3	11
3	0	1	3	1	1	3	0	1	3	1	1	3	1	12
1	3	3	1	3	0	1	1	1	0	3	1	1	3	13
1	1	3	0	3	3	1	1	1	1	3	3	3	1	14
1	1	3	1	1	0	1	0	3	3	3	1	3	1	15
3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	3	1	1	16
3	1	1	0	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	17
1	3	3	1	1	1	3	0	3	1	3	3	1	3	18
1	1	1	1	3	1	3	0	1	1	1	3	3	1	19
3	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	3	20

اختبار دقة التحويل نصوصها

	الطولة 3		الطولة 2		الطولة 1		الترتيب
	ب	ج	ب	ج	ب	ج	
	2	3	3	2	4	0	1
	4	0	2	3	3	3	2
	3	2	2	2	4	2	3
	2	0	4	3	4	4	4
	3	2	3	2	2	0	5
	3	3	4	3	2	2	6
	3	2	2	2	3	3	7
	4	2	2	2	3	4	8
	2	0	3	3	4	3	9
	2	2	2	2	4	3	10
	2	0	3	3	3	2	11
	3	3	3	2	3	2	12
	4	2	3	3	2	2	13
	3	4	4	3	4	3	14
	3	0	3	2	4	3	15
	3	0	3	2	2	4	16
	4	3	2	2	3	3	17
	2	2	4	2	4	0	18
	4	3	3	3	2	0	19
	4	2	4	0	2	3	20



TRAINING PLANNER



DATE

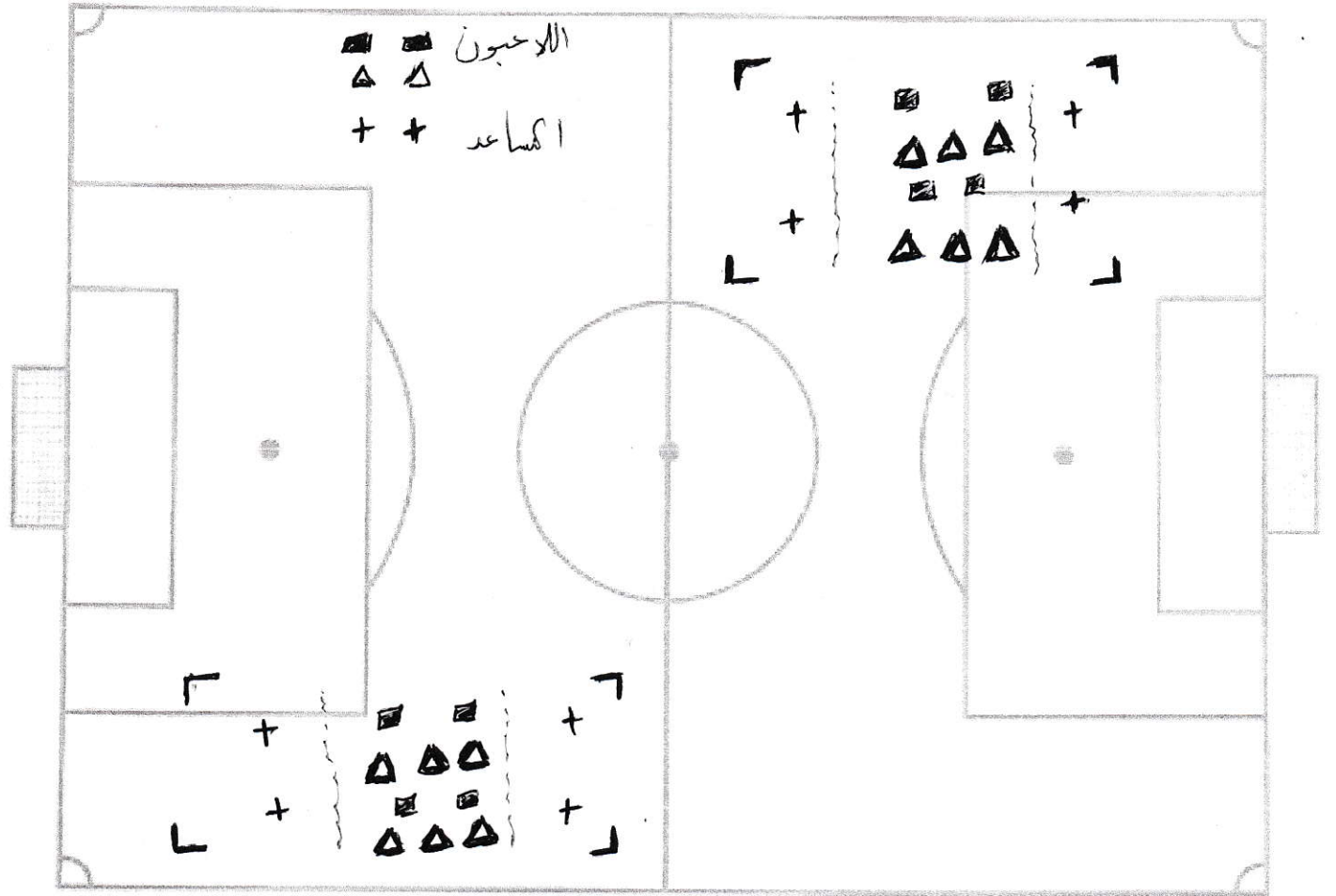
2024

TEAM

U17

TOPIC

الاستلام ثم التمرير



- المرحلة النهائية = شرح مهام الحصة ومراقبة الوسائل والأجهزة.

- المرحلة التنفيذية = $\Delta \Delta \Delta \Delta \Delta \Delta$

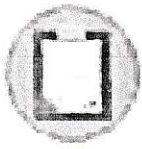
* تمارين جري خفيف

* تمارين تمهيدية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين إحماء لكل أجزاء الجسم.

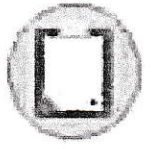
* الاستلام ثم التمرير =

4 لاعبين ضد 6 لاعبين مع وضع مساحين على الجانبين الأيمن والأيسر إلا أن اقتضت الحاجة ويتم تمرير الكرة بين 4 لاعبين والعدد 10 تمريرات خلال تمرير الكرة للاعبين بعد

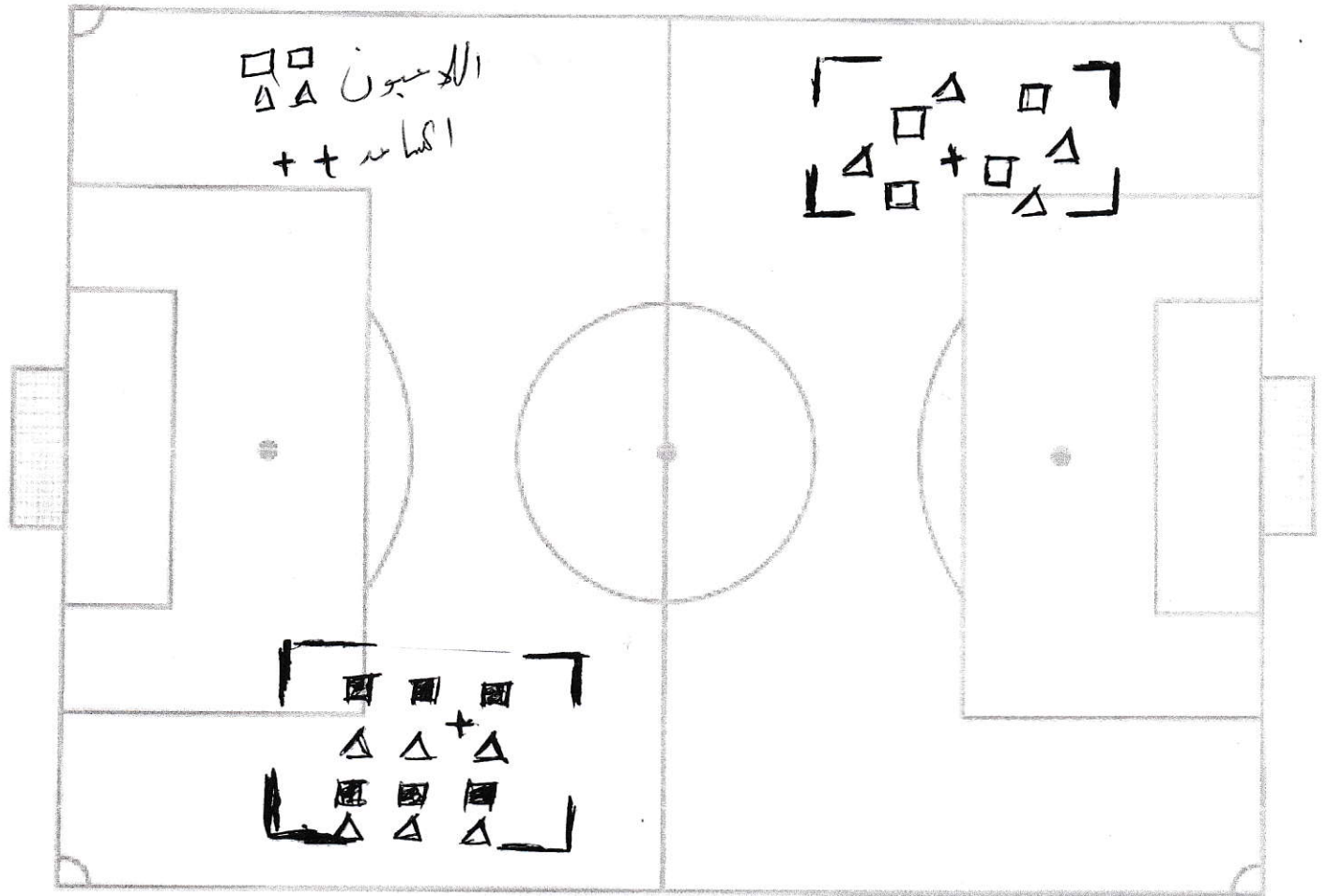
الاستلام ثم التمرير
- المرحلة النهائية (الختامية) = تمارين استرخاء.



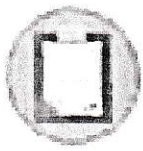
TRAINING PLANNER



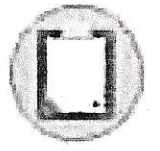
DATE : 2024 TEAM : U17 TOPIC : الاستسلام ثم التصريح



- المرحلة الابتدائية : شرح مهام الحصة ومراقبة الوسائل والأجهزة
 - المرحلة المتوسطة :
 * تمارين جري خفيف
 * تمارين تمهيدية ومرددة وقوة وسرعة + ألعاب عام وخاص بالجم
 * الاستسلام ثم التصريح
 تكون الفريق الأول مكون من 04 ضد 04 والفريق الثاني مكون من 6 ضد 6 لاعبين في مساحة محددة من الملعب ويتم تبادل الكرة داخل المساحة المعيّنة مع حساب عدد اللمسات و القرارات الناتجة مع وجود مساعد
 - المرحلة النهائية (الخاتمة) : تمارين استرخاء



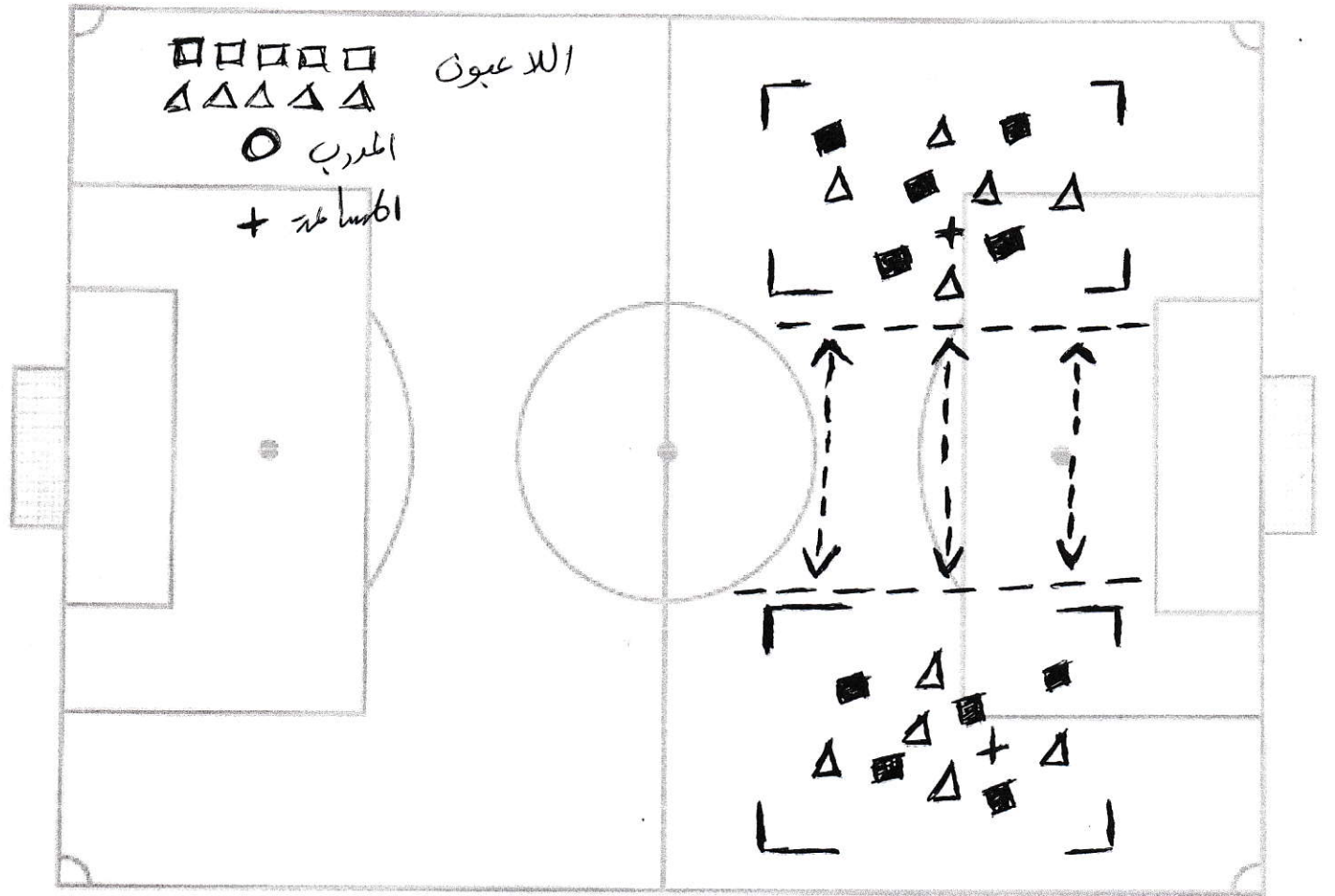
TRAINING PLANNER



DATE: 2024

TEAM: U17

TOPIC: الاستلام ثم الجري ثم التمرير



- المرحلة الابتدائية، شرح مهام الحصة ومراقبة الوسائل واللاعبة

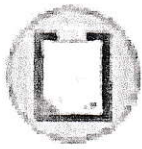
- المرحلة المتقدمة،

* تمارين جري خفيف

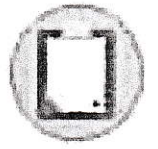
* تمارين تقوية، مرونة ووقود وسرعة + الحماء عام وخاص بالجسم

* الاستلام ثم الجري ثم التمرير، يتم تبادل الكرة داخل المساحة المحددة بالأحمر واللاعب الذي يكون بجانب الخط الأخضر يأخذ الكرة إلى الجانب الآخر من الخط الأخضر ويقوم بتمريرها لأحد اللاعبين من فرقته وتبادل الحزم منه من ذلك مع وجود مساعد

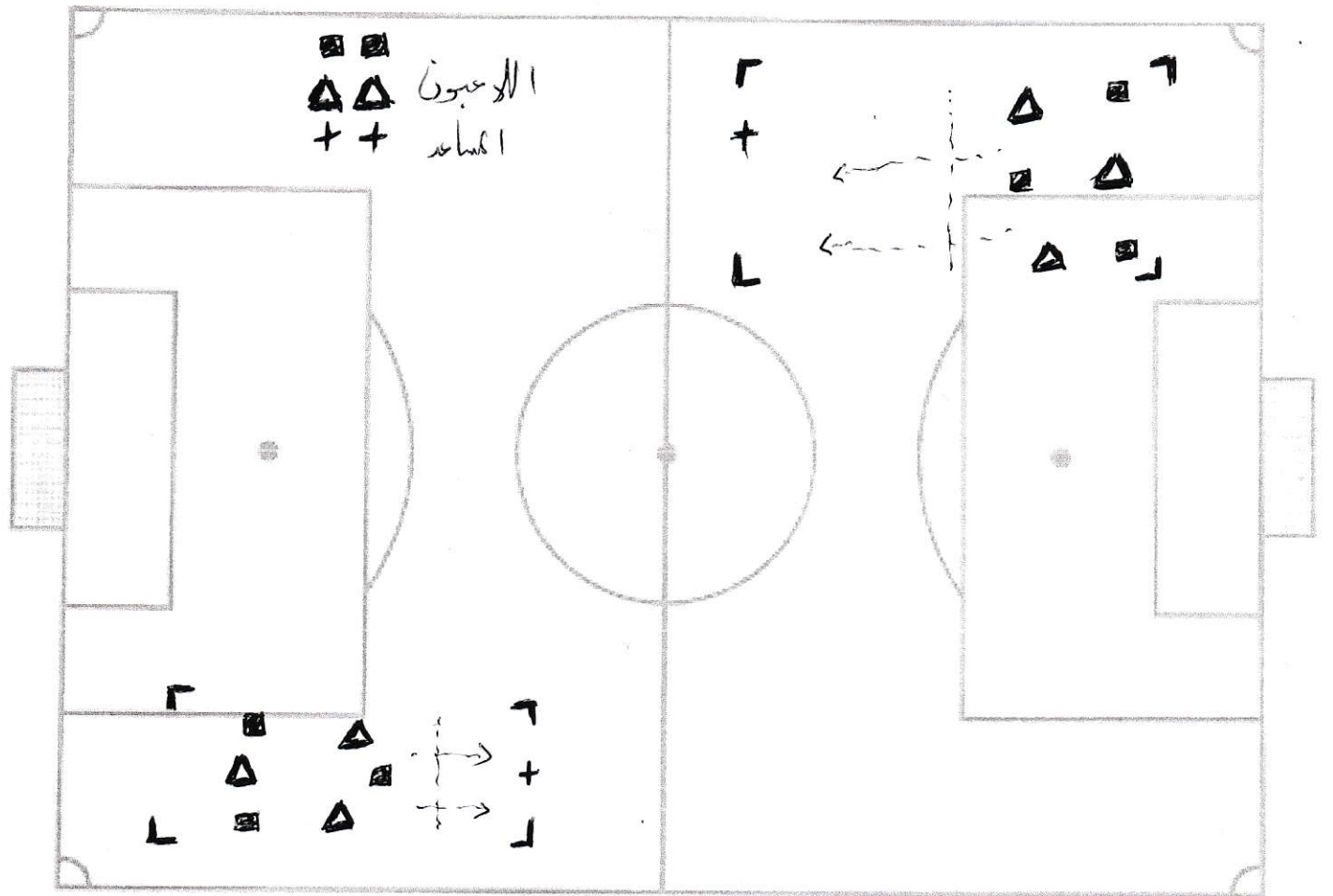
- المرحلة النهائية (الختامية)، تمارين استرخاء



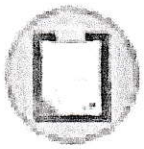
TRAINING PLANNER



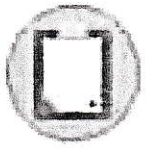
DATE : 2024 TEAM : U17 TOPIC : الامتلاء ثم الجري ثم التمرير



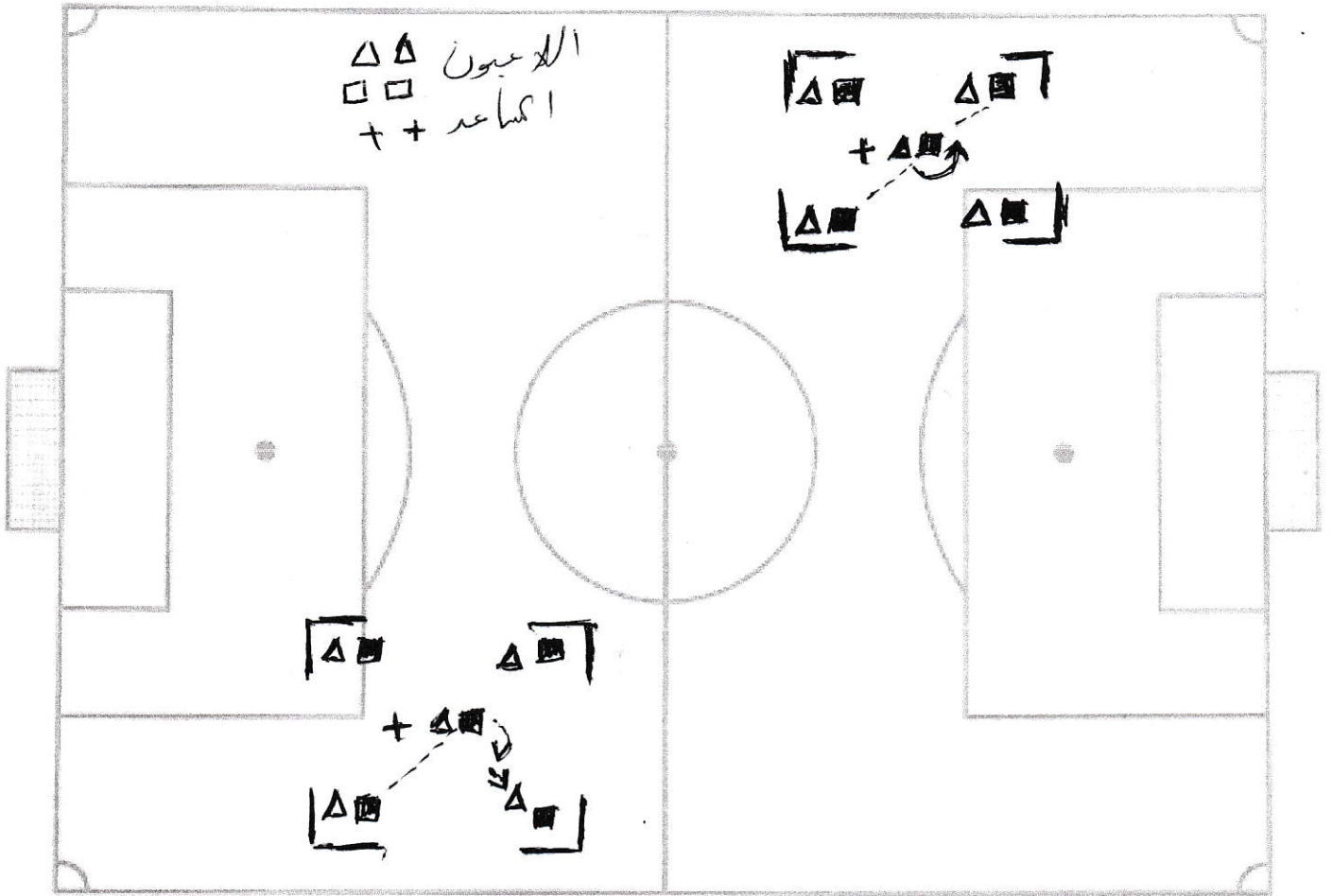
- المرحلة الابتدائية = شرح مهام الحصة ومراعاة البائل والأجهزة
- المرحلة التحضيرية = $\Delta \Delta \Delta \Delta \Delta \Delta$
- * تمارين جري خفيف \blacktriangle
- * تمارين تمهيلية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين إحماء لكل أعضاء الجسم
- * الامتلاء ثم الجري ثم التمرير =
- 3 نوبة 3 مع وضع مسارين على كلتا الجانبين بحيث يسلم الكرة ويجري بها الجانب الآخر
- وعندما تنتج له الفرصة يمررها للحارس الموجود على الخط وهكذا ...
- المرحلة النهائية (الختامية) = تمارين استرخاء



TRAINING PLANNER



DATE: 2024 TEAM: U17 TOPIC: المراوغة مع الكرة معتمداً على القدم



- المرحلة الابتدائية: شرح مهام المهمة ومراقبة الوسائل والأجهزة

- المرحلة التحضيرية: ▲▲▲▲▲▲▲▲

* تمارين حركية خفيفة

* تمارين تخطيطية ومرونية وقوة وسرعة + إحماء عام وخاص بالجسم

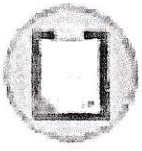
الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير

- حاول أحد اللاعبين من الفريق الآخر الإستلام الكرة ثم مراوغة الخصم

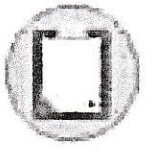
وتمريرها لأحد زملائه الموجود في أحد الجوانب وهكذا الأربع محاولات

ثم تغيير اللاعب مع وجود مساعد

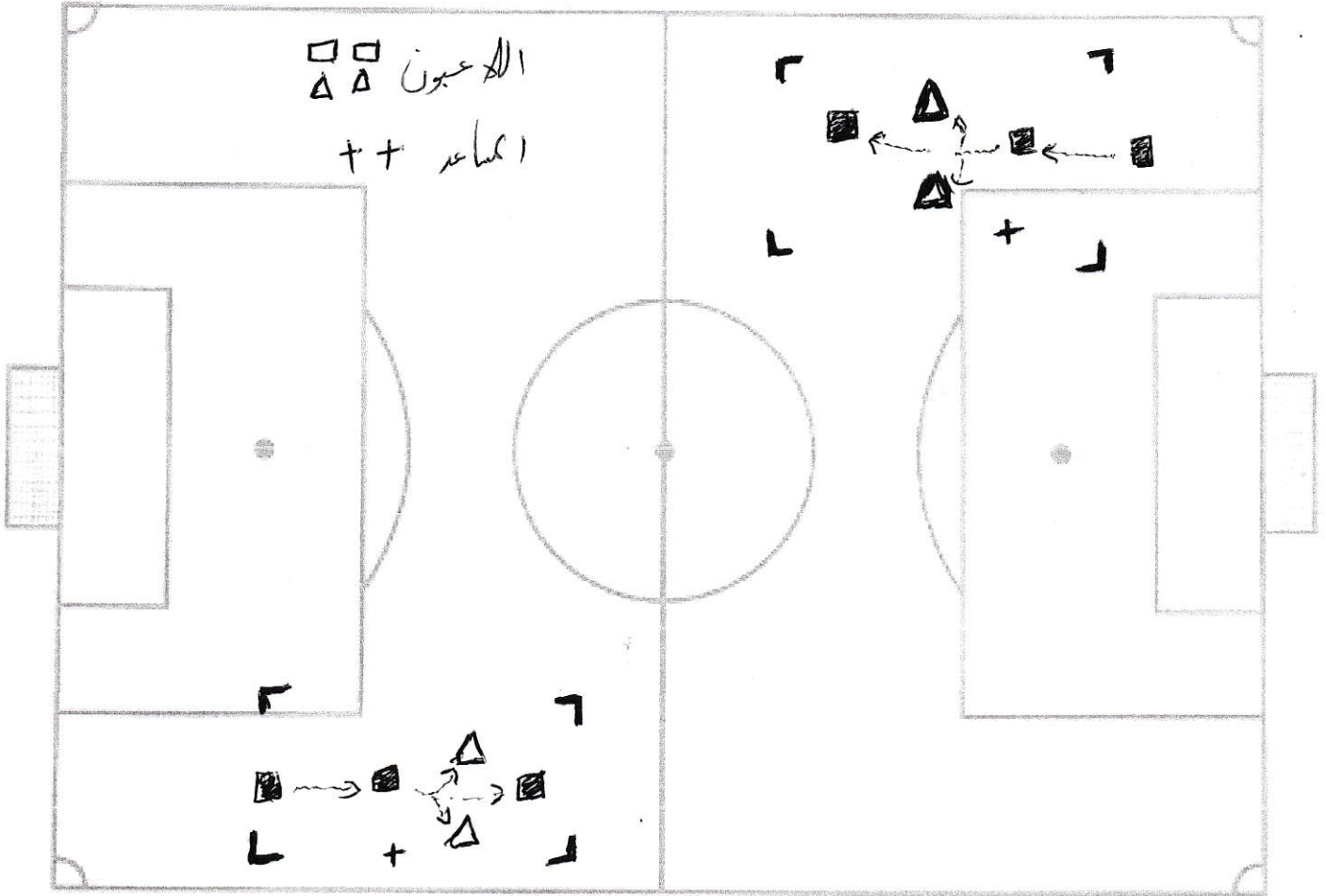
- المرحلة النهائية (الخاصة): تمارين الإسترخاء



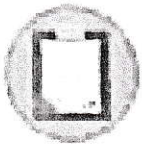
TRAINING PLANNER



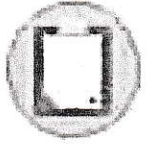
DATE: 2024 TEAM: U17 TOPIC: الامتلاء ثم المراوغة ثم التصويب



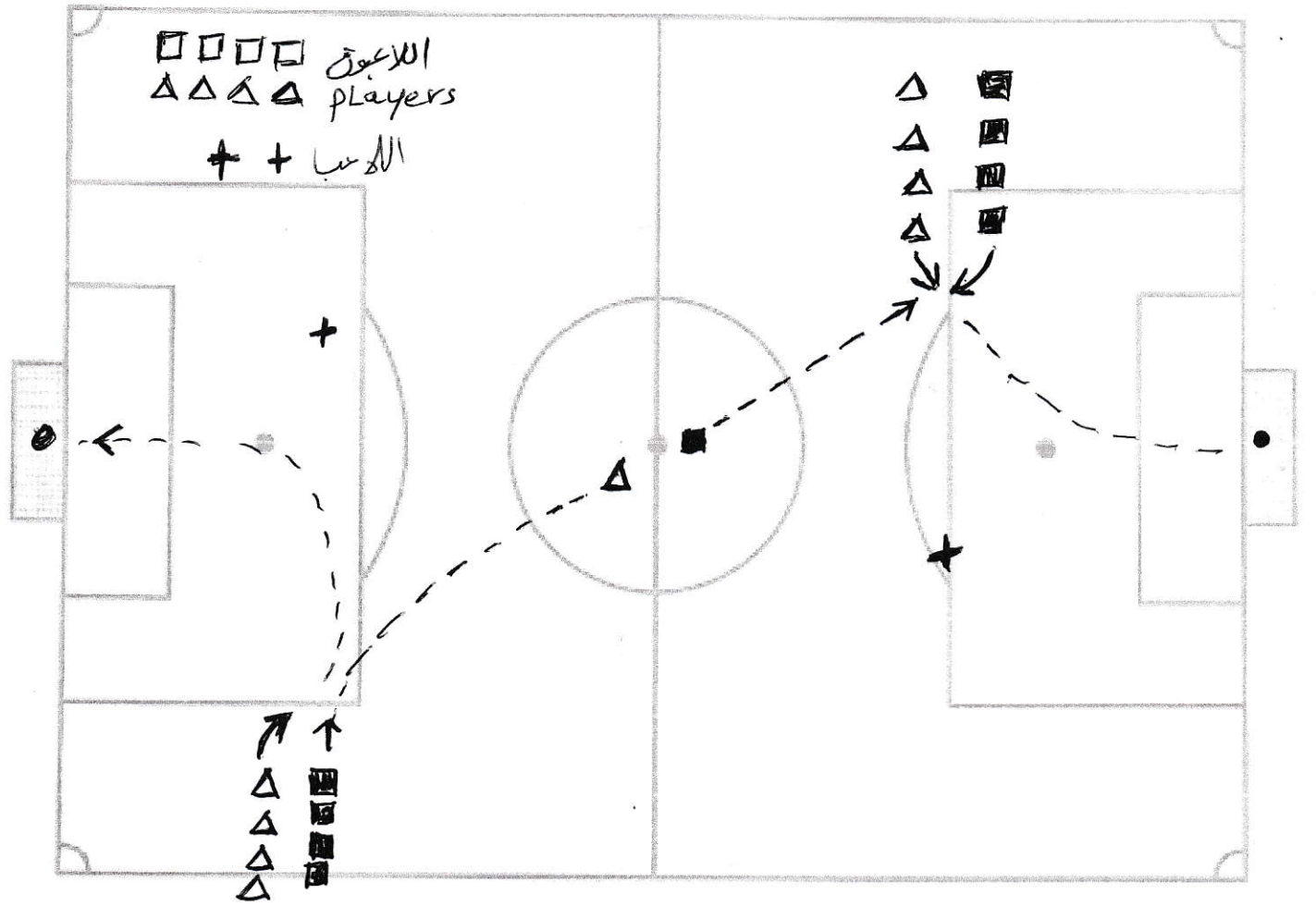
- المرحلة الابتدائية = الشرح مفهوم الكرة ومراقبة الوسائل والمجهزة
- المرحلة التحضيرية = $\Delta \Delta \Delta \Delta \Delta \Delta$
- * تمارين جري خفيف
- * تمارين تقوية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين إحماء لكل أعضاء الجسم
- * الامتلاء ثم المراوغة ثم التصويب =
- 1 ضد 2 + 1 يتسلم الكرة من الزميل ويقطع بمراوغة المدافعين محاولاً
- تحرير الكرة للزميل وإن لم يقدر بحسب الكرة للمساعد وهكذا.
- المرحلة النهائية (الختامية) = تمارين استرخاء



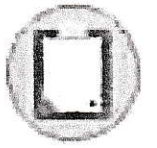
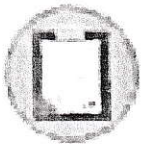
TRAINING PLANNER



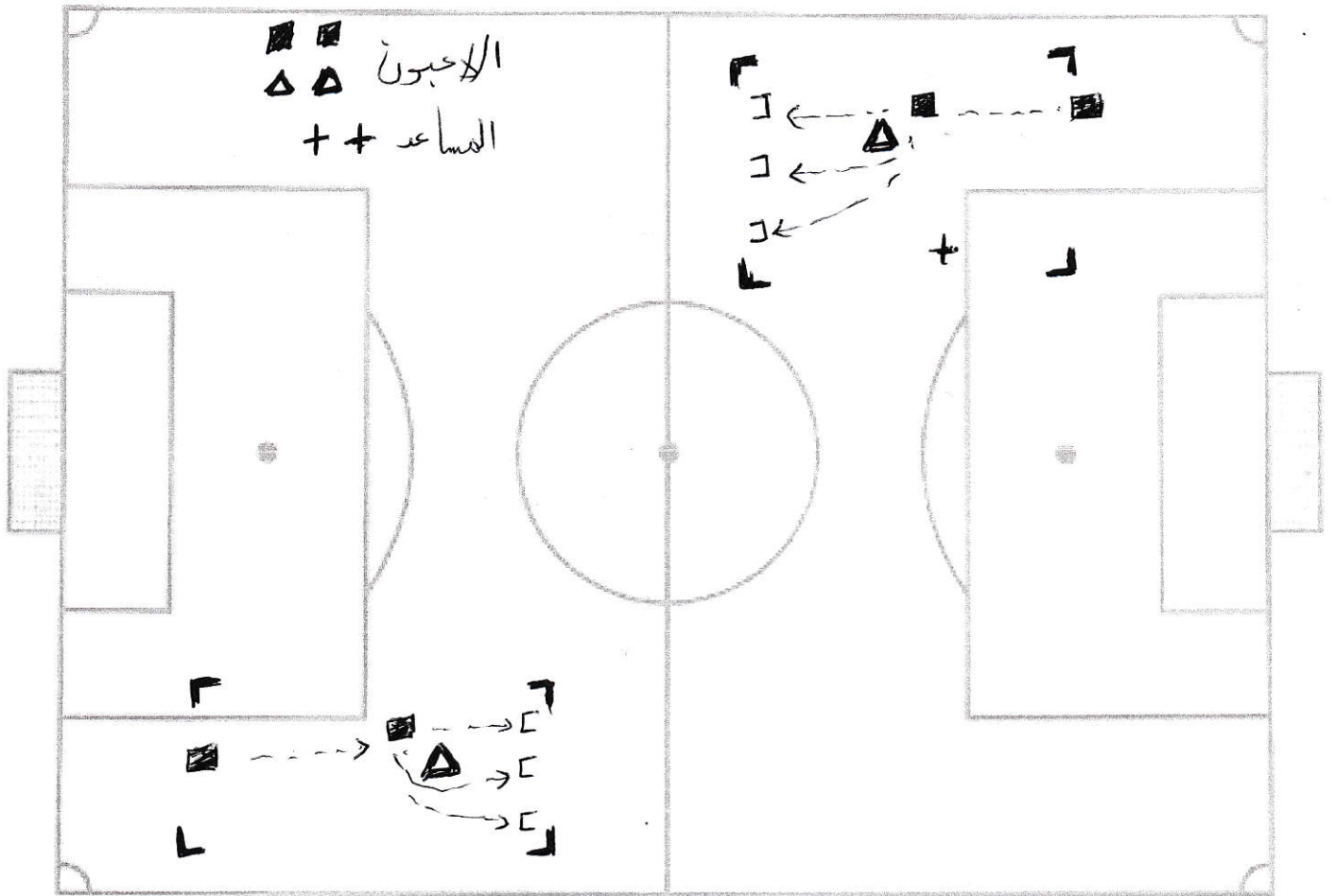
DATE: 2024 TEAM: V17 TOPIC: الاستلام ثم التصويب



- المرحلة الابتدائية، شرح مهام الحصة ومراقبة الوسائل والآجهزة
 - المرحلة التحضيرية،
 * تمارين حركية خفيفة
 * تمارين تعظية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين إحماء لكل أعضاء الجسم
 * الاستلام ثم التصويب
 لاعب من الفريق الأمامي يستلم الكرة من نصف اللاعب، مباشرة بعد
 الاستلام للكرة ليتم بالتصويب نحو المرمى مع وجود مدافع ومساعد
 - المرحلة النهائية (اختتامية)، تمارين الاسترخاء



DATE: 2024 TEAM: U17 TOPIC: الاستلام ثم التصويب



- المرحلة الابتدائية = شرح مهام الحراسة ومراقبة الوسائل والأجهزة.

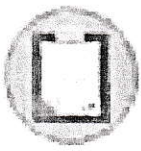
- المرحلة التحضيرية =

+ تمارين جرياً خفيفاً

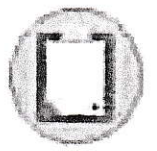
* تمارين تمهيدية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين إحماء لكل الاختصاص الجسمي.
* الاستلام ثم التصويب =

يستلم الكرة من الرمييل مع وضع مدافع ومساعد إذا اقتضت الحاجة ثم يحاول التعريف في أحد المرامي الثلاثة مع حساب الوقت 5 ثوانياً فإذا انتهى الأمر الوقت مكررها للرمييل الكاسر.

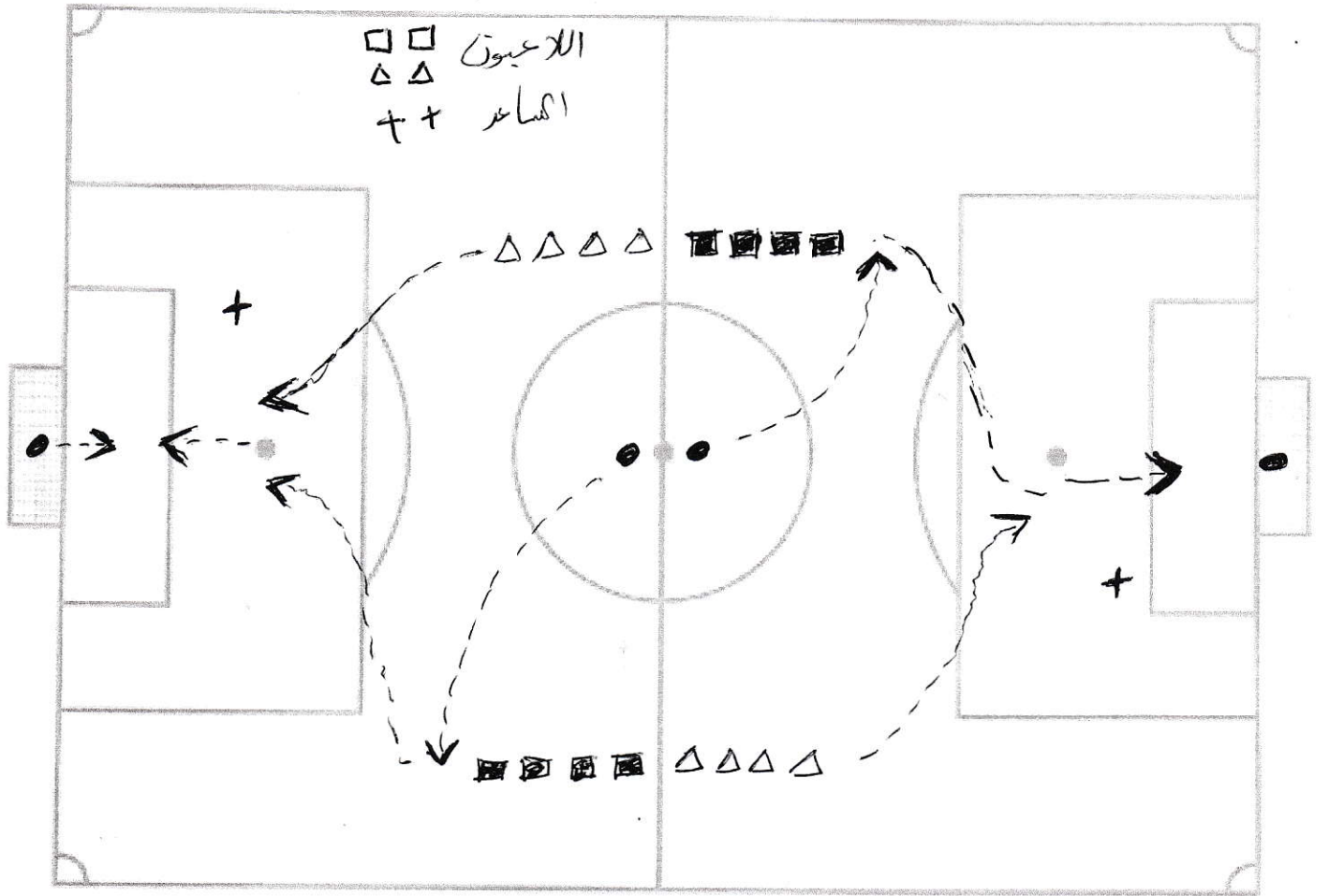
- المرحلة النهائية (الختامية) = تمارين استرخاء.



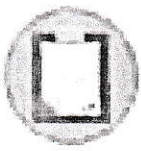
TRAINING PLANNER



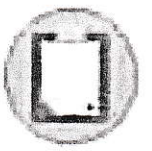
DATE: 2024 TEAM: 017 TOPIC: الامتلاء ثم الجري ثم التصويب



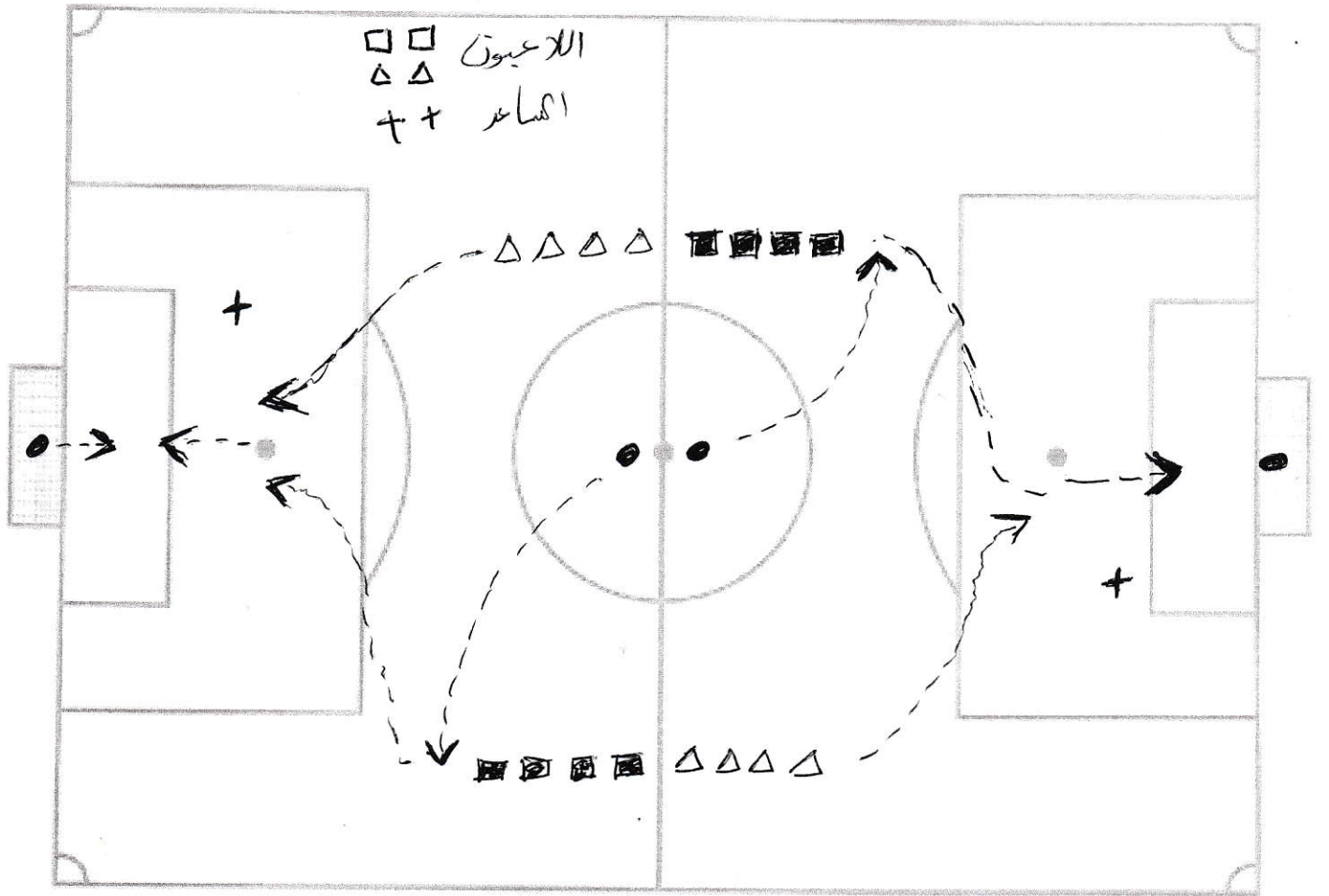
- المرحلة الابتدائية: شرح مهام المهمة ومراقبة الوسائل دالاً أجهزة
 - المرحلة التحضيرية: ▲▲▲▲▲▲▲▲
 * تمارين جري خفيف
 * تمارين تمطية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين آعاء عام وخاص بالجسم
 * الاستلام ثم الجري ثم التصويب.
 يتسلم الكرة من نصف الملعب ويتجه بها مباشرة نحو المرمى للتصويب
 وتحاول الخصم اللحاق به وبلوغه قبل أن يصل المرمى ومنه من التصويب
 - المرحلة النهائية (الختامية): تمارين استرخاء مع وجود مساعد



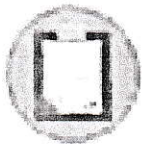
TRAINING PLANNER



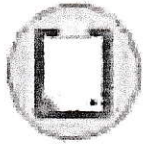
DATE: 2024 TEAM: 017 TOPIC: الامتلاء ثم الجري ثم التصويب



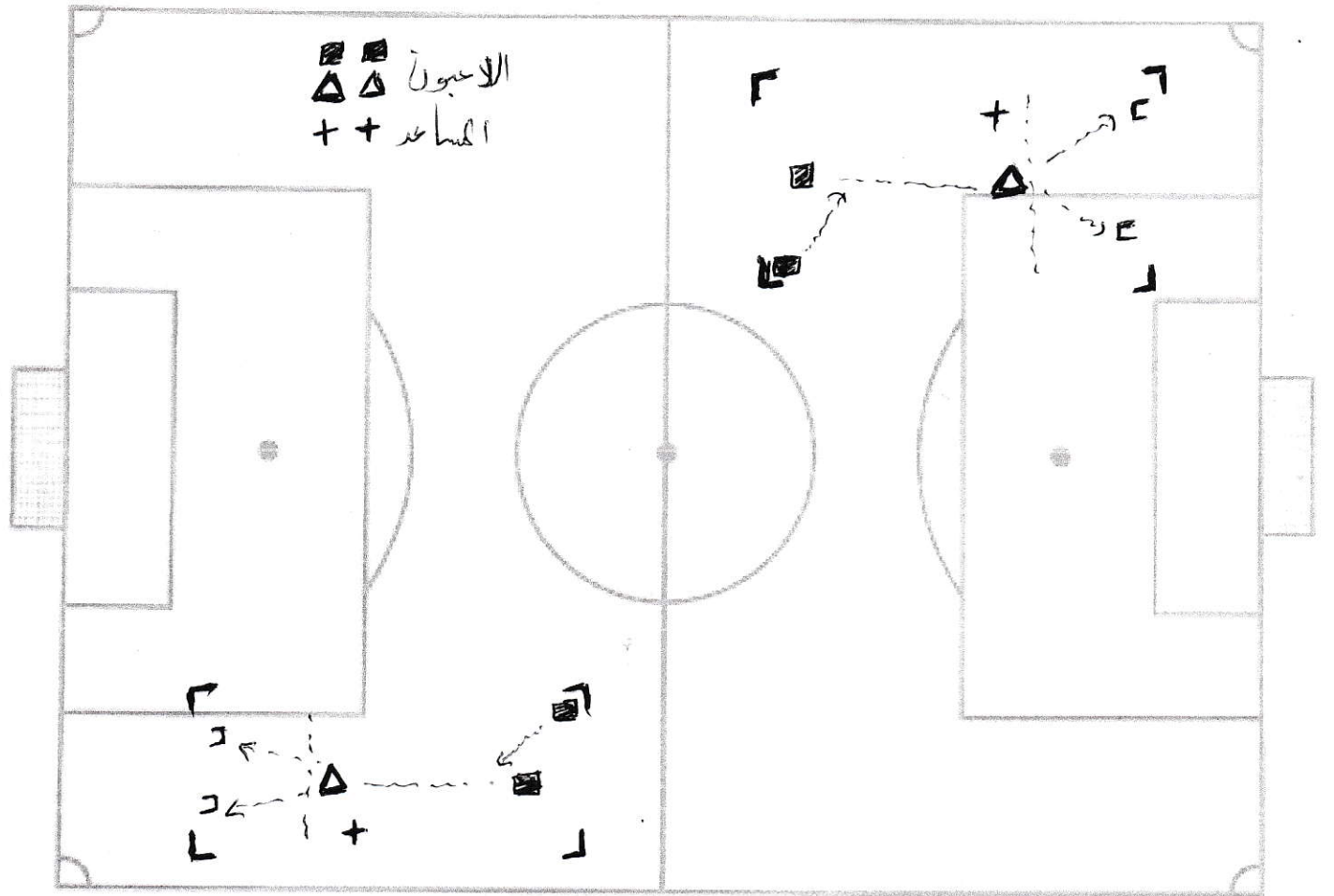
- المرحلة الابتدائية: شرح مهام الحصة ومراقبة الوسائل دالا أجهزة
 - المرحلة التحضيرية: $\Delta \Delta \Delta \Delta \Delta \Delta \Delta$
 * تمارين جري خفيف
 * تمارين تمطية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين آعاء عام وخاص بالجسم
 * الاستلام ثم الجري ثم التصويب.
 يتسلم الكرة من نصف الملعب ويتجه بها مباشرة نحو المرمى للتصويب
 وتحاول الخصم اللحاق به وبلوغه قبل أن يصل المرمى ومنه من التصويب
 - المرحلة النهائية (الختامية): تمارين استرخاء مع وجود مساعد



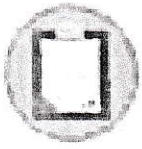
TRAINING PLANNER



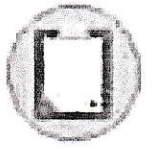
DATE: 2024 TEAM: U17 TOPIC: التسليم ثم الجري ثم التصويب



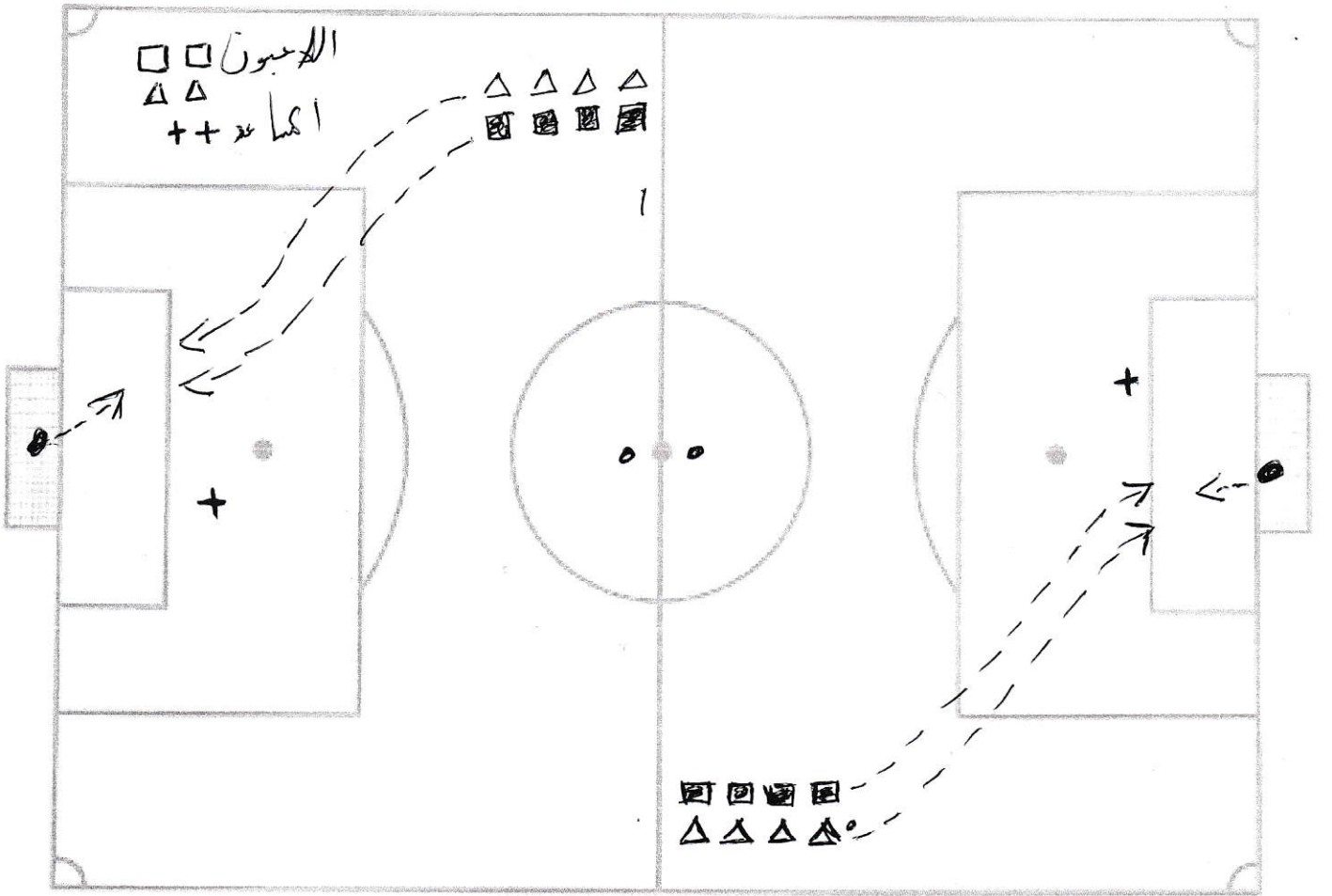
- المرحلة الابتدائية = شرح مهام الحصة ومراقبة الومائل والتجهزة
- المرحلة التحضيرية = $\Delta \Delta \Delta \Delta \Delta \Delta$
- * تمارين جري خفيف
- * تمارين تمهيدية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين إحماء لكل أعضاء الجسم
- * التسليم ثم الجري ثم التصويب =
- التسليم الكرة في الترميل والجري بها مسافة معينة مع محاولة التصويب نحو
- أحد المرمى مع وضع مدافع ومساعد
- المرحلة النهائية (الختامية) = تمارين استرخاء



TRAINING PLANNER



DATE: 2024 TEAM: U17 TOPIC: التمرين مع الكرة مع الضربة



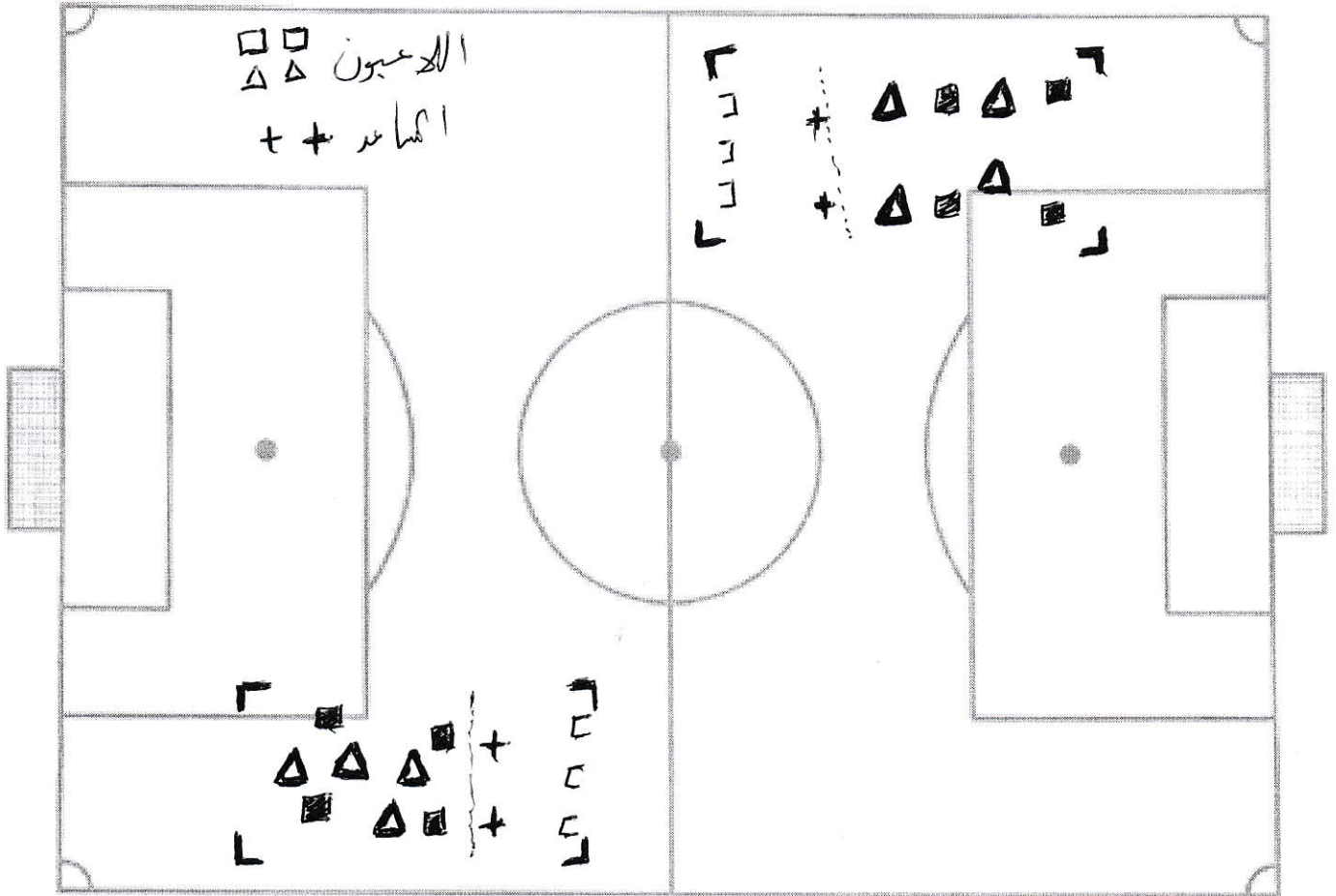
- المرحلة الابتدائية : شرح مهام اللعبة ومراقبة الوسائل والآجهزة
 - المرحلة المتقدمة :
 * تمارين جري خفيف
 * تمارين تعبية ومرونة وقوة وسرعة + تمارين آحاء عام وخاص بالجسم
 * الاستسلام ثم المراوغة ثم التصويب
 * استلام الكرة من نصف الملعب من الفريق الأزرق وكاولا هتياز أحمد من الفريق الأحمر ثم يكملها بالتصويب نحو الحرس مع وجود مساعد
 * المرحلة النهائية (الختامية) - تمارين استرخاء

TRAINING PLANNER

DATE: 2024

TEAM: U17

TOPIC: الاستسلام ثم الكرونة ثم التسويبات



- المرحلة الابتدائية : شرح مهام الكرة ومراقبة الركلات والجمجمة

- المرحلة التحضيرية : 5 5 5 5 5

+ قارين جري خفيف ▲

* قارين تمهيدية ومرونة وقوة وسرعة + قارين احماء لكل أعضاء الجسم

* الاستسلام ثم الكرونة ثم التسويبات :

4 كرة 4 + 5 يتم تبادل الكرة بين الأربعة لاجئين مع وضع مساهم إذا انتهت الحادثة
يجل مع التمرين والذي يتعدى الكنتيجة الثانية يتعدى الكنتيجة مع وجود مساهم
- المرحلة النهائية (اختامية) : قارين استرخاء مع وجود مساهم

1 BOUADUD Abderrahim	13/11/2008 SFISSEF
2 BOULAREF Djamel	07/10/2008 SIDI BEL ABBES
3 FLIH Abdelmoncef rayane	09/09/2008ORAN
4 ZEMALI Sid ahmed abdenmour	10/04/2008SIDI BEL ABBES
5 AISSAOUI Kossei abdelmouamine	08/05/2008SIDI LAHCENE
6 BELGACEM Abdeldjalil	18/09/2007SIDI BEL ABBES
7 BELGHERBI Abdelkhalek djelloul	19/09/2008SIDI BEL ABBES
8 BELLABACI Mohammed-lamine	24/01/2007SIDI BEL ABBES
9 BENGOREINE Mohammed zine el islam	03/02/2007SIDI BEL ABBES
10 BENGUEROUACH Ishak	14/06/2007SIDI BEL ABBES
11 BENHAMOUDA Moncif ramzi	11/01/2007SIDI BEL ABBES
12 BENSEKRANE Ahmed-djihed	07/11/2007SIDI BEL ABBES
13 BOUKHENFOUS Khalid	09/04/2008SIDI BEL ABBES
14 BOUNIL AI	18/08/2008THENIET EL HAD
15 FAHSI Ghalen alaa eddine	04/08/2008SIDI BEL ABBES
16 GOUASMI ilies	13/06/2007SIDI BEL ABBES
17 GUENDOOUZ Houari	03/10/2007AIN TADLES
18 KHORI Abderrahim	14/05/2007SIDI BEL ABBES
19 LAIDANI Sid ahmed heithern	15/05/2007SIDI BEL ABBES
20 MOUSSI Ishak belkacem	16/10/2007SIDI BEL ABBES
21 NOUALA Mehadji mohammed	09/08/2007SIDI BEL ABBES
22 OUHALA Safouane abdellah	29/03/2007SIDI BEL ABBES
23 OUHALA Yasser abdel ilah	24/06/2007SIDI BEL ABBES
25 SADJI Abdelhak	06/01/2007DJIDIOULA
26 SAFI Ramzi	30/07/2008EL HAMADNA
27 SAHLI Lared	03/01/2008SIDI BEL ABBES
28 SALHI Sinadjeddine	12/05/2007SIDI BEL ARRES
29 SERIKH Rahim	08/12/2008AIN TEMOUCHENT
30 ZITOUNI All	06/05/2007SIDI BEL ABBES