



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تحت عنوان

فاعلية تمارين مواقف اللعب في تنمية الإدراك الحسي حركي
(المسافة - الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لكرة القدم

بحث تجريبي اجري على ناشئ كرة القدم مولودية سعيدة تحت 14 سنة

-إشراف: د/ بن لكحل منصور

لجنة المناقشة:

- رئيسا : ا.د صبان محمد

-مقررا : د/ بن لكحل منصور

-عضوا : ا.د ناواجي رشيد

-عضوا : د.سعداوي محمد

-عضوا د.: طياب محمد

-عضوا : د.ميسالتي لخضر

من إعداد الطالب:

مرسلي العربي

السنة الجامعية 2016-2017



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تحت عنوان

فاعلية تمارين مواقف اللعب في تنمية الإدراك الحسي حركي

(المسافة - الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لكرة القدم

بحث تجريبي اجري على ناشئ كرة القدم مولودية سعيدة تحت 14 سنة

- إشراف: ا.د بن لكحل منصور

لجنة المناقشة:

- رئيسا : ا.د صبان محمد

- مقررا : ا.د بن لكحل منصور

- عضوا : ا.د ناواجي رشيد

- عضوا : د. سعداوي محمد

- عضوا د.: طياب محمد

- عضوا : د. ميسالتي لخضر

من إعداد الطالب:

مرسلي العربي

السنة الجامعية 2016-2017

محضر المناقشة

في يوم من شهر سنة بموجب قرار المناقشة رقم

الصادر عن اجتمعت لجنة المناقشة لمناقشة مذكرة
دكتورة

لجنة المناقشة

التوقيع	الجامعة التابع لها	اسم ولقب
	جامعة مستغانم	الرئيس: د. صبان محمد
	جامعة مستغانم	المقرر: د/ بن لكحل منصور
	جامعة خميس مليانة	العضو الأول: د. اوباجي رشيد
	جامعة شلف	العضو الثاني: د. سعداوي محمد
	جامعة شلف	العضو الثالث: د. طياب محمد
	جامعة مستغانم	العنصر الرابع: د. مسالتي لخضر

توقيع نائب المدير المكلف بما بعد التدرج والعلاقات
الخارجية

إهداء

إلى والدي الكريمة رحمها الله

إلى والدي العزيز

إلى زوجتي الفاضلة

إلى الدكتور بن نهي زكرياء رحمه الله

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

شكر و تقدير

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع، وفي مقدمتهم الدكتور بن لجل منصور الذي أشرف على هذه المذكرة، والحق أنه لولا توجيهاته السديدة ما كان لهذا العمل أن ينجز في فترة قياسية بهذه الجودة. كما نتوجه بالتحية والشكر والعرفان إلى كل من:

- أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

- الأستاذ الدكتور يوسف صوار رئيس قسم كلية العلوم الاقتصادية بجامعة سعيدة والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته في مجال الإحصاء، الأستاذ الدكتور منقور محمد والمهندس منصور محمد - إدارة نادي مولودية سعيدة والمربي شلف لكرة القدم على كل التسهيلات التي وفرتها لنا أثناء إنجازنا للجانب التطبيقي من المذكرة. أخيرا لا يفوتنا أن نتقدم إلى أعضاء لجنة المناقشة بكامل امتناننا العميق وتقديرنا الكامل لهم على تفضلهم بإضفاء طابع العلمية على هذه المذكرة من خلال قبولهم مناقشتها.

العنوان	الصفحة
التعريف بالبحث	
المقدمة.....	02
إشكالية البحث.....	05
أهداف البحث.....	06
فروض البحث.....	07
أهمية البحث	07
مصطلحات البحث.....	08
الدراسات السابقة.....	09
الباب الأول الدراسة النظرية	
مدخل.....	17
الفصل الأول: الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث	
الفصل الأول: التدريب الحديث ومواقف اللعب	
تمهيد.....	19
1.1 الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث.....	20
2.1 مفهوم التدريب.....	18
3.1 التدريب الحديث في كرة القدم.....	21
1.3.1 تطور متطلبات رياضة كرة القدم.....	22
2-3-1 المتطلبات الحركية للاعب كرة القدم	22
3-3-1 متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مركز اللعب	23
4-3-1 توجه عملية التكوين.....	25
4-1 كرة القدم في الاحياء.....	26
5-1 التوجهات الحديثة للتدريب.....	28
6-1 الأساليب الأساسية للتدريب الحديث.....	29
6-1 أسلوب التدريب المنفصل: (Serape).....	29

29.....	2-6-1 اسلوب _ contextiase مواقف اللعب
31.....	اولا التمارين المركبة (Rotation)
32.....	تأنيا تمارين اللعب (Les Jeux application)
35.....	2-6-11 أتخاذ القرار أثناء موقف اللعب
37.....	3-6-1 التأقلم مع تعقيدات مواقف اللعب رياضة كرة القدم
39.....	4-6-1 العمليات الأساسية في معالجة المعلومات أثناء مواقف اللعب
42.....	5-6-1 معايير بناء تمارين مواقف اللعب
43.....	1-5-6-1 مراحل استلم المعلومات و الاستجابة اللازمة
44.....	7-1 تحوير رياضة البالغين لتناسب مع قدرات الناشئين
45.....	8-1 واجبات التدريب في كرة القدم
45.....	أولا: الواجبات التربوية
46.....	تأنيا الواجبات التعليمية
48.....	9-1 قواعد التدريب
48.....	10-1 مبادئ التدريب الرياضي
52.....	11-1 مناهج التدريب الحديث
54.....	- أ : التخطيط الطويل المدى (10 - 15 سنة)
54.....	ب : التخطيط المتوسط المدى (04 - 05 سنوات)
54.....	ج : التخطيط القصير المدى (سنة فأقل)
58.....	خاتمة

الفصل الثاني الذاكرة والإدراك الحس حركي

60.....	تمهيد
61.....	2 الإدراك
61.....	1.2 تعريف الإدراك
61.....	2.2 خصائص الإدراك
61.....	3.2 مقومات الإدراك
62.....	4.2 معنى الإدراك
63.....	5.2 خطوات الإدراك

64.....	6.2 خواص العملية الإدراكية.....
65.....	7-2 الذاكرة والإدراك.....
66.....	2-7-1-1- الذاكرة.....
67.....	2-7-2 أنواع الذاكرة.....
67.....	أولا- الذاكرة الحسية.....
68.....	ا- الذاكرة الحسية البصرية.....
68.....	ب- الذاكرة الحسية السمعية.....
68.....	ثانيا-الذاكرة القصيرة المدى.....
69.....	ثالثا-الذاكرة الطويلة المدى.....
70.....	3-7-2العوامل المؤثرة في عملية الإدراك.....
70.....	أولا .العوامل الذاتية.....
71.....	ثانيا العوامل الموضوعية.....
71.....	4-7-2الإدراك والمرحلة العمرية.....
73.....	8-2. الإدراك الحس حركي.....
73.....	1-8-2 مفهوم الإدراك الحس حركي.....
74.....	2-8-2 الخصائص العامة للحواس.....
75.....	1-2-8-2 أقسام المستقبلات الحسية.....
75.....	3-8-2 أنواع الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
76.....	4-8-2 أعضاء الإحساس الحركي.....
78.....	5-8-2 ظاهرة الشعور العضلي.....
76.....	6-8-2 إدراك الإحساس بالزمن:.....
79.....	7-8-2 فسيولوجية الإدراك الحسي.....
85.....	9-2- الإدراك الحركي.....
87.....	1-9-2 أنواع المدركات المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
87.....	2-9-2 الأنشطة الإدراكية الحركية.....
88.....	3-9-2 التوافق الحركي.....
89.....	4-9-2 أهمية مهارات الإدراك الحركي.....

89	10-2- تعريف الإدراك الحسي حركي
91	10-2-1 الإدراك الحس الحركي للاعب كرة القدم
91	2-11 العلاقات بين تطور المهارات وعملية الإحساس وعملية الإدراك
92	2-12- الحركة:
92	أولا- التأثير الفسيولوجي للحركة
93	ثانيا- التأثير الاجتماعي والانفعالي للحركة
93	أهمية الحركة ودورها في تنمية الجهاز الحركي للطفل
94	الخاتمة

الفصل الثالث: التدريب العقلي والتعلم الحركي

96	تمهيد
97	3 التدريب العقلي
97	3-1 أهمية التدريب العقلي
98	3-2 المهارات العقلية الأساسية
100	3-4 مزايا التدريب العقلي
101	3-5 حدود التدريب العقلي
101	3-6 العوامل المؤثرة في التدريب العقلي
101	أولا- العوامل المرتبطة بالتدريب
101	ثانيا- العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء
101	ثالثا- العوامل المرتبطة بخصائص الأداء
101	رابعا- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين
102	3-7 شروط التدريب العقلي
102	اولا- الاتجاه الايجابي
102	ثانيا- الذكاء
102	ثالثا- الخبرة السابقة
102	رابعا- الأداء الصحيح
103	خامسا- الإحساس والإيقاع الحركي
103	سادسا- الانتظام في التدريب
103	سابعا- جو التدريب

103.....	ثامنا- مستوى اللياقة البدنية
103.....	تاسعا-المهارة المطلوبة.....
103.....	8-3. مراحل التدريب لعقلي.....
103.....	1-8-3 المراحل حسب وانبرج.....
102.....	أولا مرحلة تقدم المهارة العقلية.....
104.....	ثانيا مرحلة التعلم والاكتساب.....
104.....	ثالثا. مرحلة الإتقان.....
104.....	2-8-3 المراحل حسب شعون.....
104.....	اولا مرحلة الأعداد العقلي.....
104.....	ثانيا مرحلة التدريب على الطرق العقلية.....
104.....	ثالثا مرحلة تدريب القوى العقلية.....
104.....	9-3 متطلبات التدريب العقلي.....
104.....	1-9-3 متطلبات شخصية.....
105.....	2-9-3 متطلبات عامة.....
105.....	10-3 استخدامات التدريب العقلي.....
105.....	11-3 الفرق بين التدريب العقلي والتصوير العقلي.....
106.....	12-3 طرق التدريب العقلي.....
106.....	13-3 مميزات الرياضي الممارس للتدريب العقلي.....
107.....	14-3 نظريات التدريب العقلي.....
107.....	- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي.....
107.....	-نظرية الانتباه.....
107.....	-نظرية التغذية الراجعة والتدريب العقلي.....
107.....	-نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب العقلي.....
107.....	-نظرية الدافعة والتدريب العقلي.....
108.....	-النظرية الترابطية والتدريب العقلي.....
108.....	- نظرية تفسير التدريب العقلي.....
109.....	15-3المهارات العقلية.....
109.....	16-3عملية التعلم.....

110.....	16-3-1 مراحل تعلم الأداء المهاري.....
110.....	أولا مرحلة التوافق الخام للمهارة الحركية
111.....	ثانيا مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية
111.....	ثالثا مرحلة التوافق الآلي للمهارة الحركية.....
112.....	16-3-2 طرق التعلم.....
112.....	أولا الطريقة الجزئية
113.....	ثانيا الطريقة الكلية.....
112.....	ثالثا الطريقة المختلطة
115.....	16-3-3 نظريات التعلم.....
115.....	أولا نظريات التعلم بالارتباط الشرطي.....
115.....	ثانيا نظريات التعلم بالمحاولة و الخطأ.....
119.....	ثالثا نظريات التعلم بالاستبصار.....
120.....	خاتمة.....

الفصل الرابع: المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية اقل من 14 سنة

122.....	تمهيد.....
123.....	4 المهارات الأساسية في كرة القدم
123.....	4-1 الأعداد المهاري.....
123.....	4-2 مفهوم المهارة.....
124.....	4-3 أقسام المهارات في كرة القدم.....
124.....	1.3.4 المهارات بدون كرة
124.....	2.3.4 المهارات الأساسية باستخدام الكرة
124.....	1.2.3.4 الجري بالكرة
126.....	2.2.3.4 ضرب الكرة بالقدم.....
130.....	3.2.3.4 ضرب الكرة بالرأس.....
130.....	أولا: ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض.....
131.....	ثانيا: ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء.....
131.....	4.2.3.4 السيطرة على الكرة

132.....	أولاً: استلام الكرة
134.....	ثانياً : امتصاص الكرة
136.....	ثالثاً : كتم الكرة
138.....	5.2.3.4 المراوغة.....
140.....	6.2.3.4 المهاجمة
142.....	7.2.3.4 رمية التماس
142.....	8.2.3.4 حراسة المرمى.....
146.....	2.5التعريف بالمرحلة العمرية.....
146.....	5-2-1.التعريف اللغوي
146.....	5-2-2.التعريف الاصطلاحي.....
147.....	5-3مميزات الطفولة المتأخرة.....
147.....	5-3-1.تعريف النمو.....
147.....	أولاً النمو التكويني.....
147.....	ثانياً النمو الوظيفي.....
147.....	ثالثاً النمو العقلي.....
147.....	أ - الذكاء.....
147.....	ب - الانتباه.....
147.....	ج- التذكر.....
147.....	4رابعاًالنمو الجسمي الحركي.....
148.....	5-4خصائص الطفولة المتأخرة قبل 14 سنة.....
148.....	أولاً الخصائص المعرفية.....
149.....	ثانياً الخصائص النفسية.....
150.....	ثالثاً الخصائص الحركية.....
150.....	رابعاً الخصائص المرفولوجية.....
151.....	5-5أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل اقل من 14سنة.....
152.....	5-6 تكون المدركات الحسية عند الطفل في مرحلة الطفولة.....
153.....	5-7 العب و الإدراك.....
154.....	خاتمة.....

155.....خلاصة الباب النظري.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية

158.....	تمهيد.....
159.....	1--إجراءات البحث الميدانية.....
159.....	1.1 منهج البحث.....
160.....	2.1 مجتمع عينة البحث.....
160.....	3.1 مجالات البحث.....
161.....	أولاً: المجال البشري.....
161.....	ثانياً: المجال الزمني.....
161.....	ثالثاً: المجال المكاني.....
162.....	4.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
163.....	5.1 أدوات البحث.....
164.....	6.1 الأسس العلمية للاختبارات.....
165.....	أولاً: ثبات الاختبار.....
166.....	ثانياً: صدق الاختبار.....
166.....	ثالثاً: موضوعية الاختبار.....
167.....	7.1 مواصفات الاختبار.....
167.....	1.7.1 الاختبارات الإدراك الحسي الحركي.....
167.....	أولاً: اختبار مسافة القفز العمودي.....
168.....	ثانياً: اختبار مسافة الركضة التقريبية.....
168.....	ثالثاً: اختبار مسافة الجانبية.....
169.....	رابعاً: اختبار تقدير الزمن (8 ثا).....
169.....	2.7.1 اختبارات الأداء المهاري.....
169.....	أولاً: اختبار المناولة المرتد.....
170.....	ثالثاً: اختبار التصويب.....
174.....	8.1 التجربة الرئيسية.....

174.....	9.1 الوسائل الإحصائية
189.....	10.1 صعوبات البحث.....
190.....	خاتمة.....

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة النتائج

192.....	تمهيد.....
193.....	2 عرض و مناقشة نتائج البحث.....
193.....	1.2 نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث
195.....	2.2 نتائج الاختبارات الإدراك الحسي حركي والاختبارات المهاريّة القبلي والبعدى لعينة البحث.....
195.....	1.2.2 اختبارات الإدراك الحس حركي.....
195.....	أولاً: اختبار مسافة القفز العمودي.....
197.....	ثانياً: اختبار مسافة الركضة التقريبية.....
199.....	ثالثاً: اختبار مسافة الجانبيّة.....
201.....	رابعاً: اختبار تقدير الزمن (8 ثا).....
203.....	2.2.2 اختبارات الأداء المهاري.....
203.....	أولاً: اختبار المناولة المرتد.....
205.....	ثالثاً: اختبار التصويب.....
207.....	3.2 نتائج المقارنة لاختبارات الإدراك الحسي حركي و اختبارات الأداء المهاري البعدية لعينة البحث
207.....	أولاً عرض وتحليل نتائج اختبار الإدراك الحسي حركي.....
207.....	ثانياً عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري.....
209.....	2-4 نتائج التجربة الثانية.....
209.....	2-4-1 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية ومتغير الاداء المهاري.....
209.....	أولاً تحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية القفز العمودي ومتغير دقة المناولة المرتدة و ودقة التصويب.....
210.....	ثانياً تحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية للركضة التقريبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و التصويب.....
211.....	ثالثاً تحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية المسافة الجانبيّة ومتغير دقة المناولة المرتدة والتصويب.....
212.....	رابعاً تحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية لتقدير الزمن(8ثا) ومتغير دقة المناولة المرتدة و التصويب.....
214.....	2-4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة المساهمة.....
214.....	أولاً نتائج نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وإدراك الركضة التقريبية في دقة المناولة المرتدة.....

215.....	ثانيا نتائج نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا) في دقة المناولة المرتدة.....
216.....	ثالثا نتائج نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وأدراك الركضة التقريبية في دقة التصويب.....
217.....	رابعا نتائج نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا) في دقة التصويب.....
218.....	الخاتمة.....

الفصل الثالث

219.....	1.3 الاستنتاجات.....
220.....	2.3 مناقشة الفرضيات.....
224.....	3.3 اقتراحات مستقبلية.....
225.....	4.3 الخلاصة العامة.....
ا.....	المصادر و المراجع.....
ب.....	الملاحق.....
ج.....	ملخص البحث باللغة الأجنبية.....

قائمة الجداول

رقم	العنوان	ص
01	المسافة المقطوعة من قبل اللاعبين حسب المنصب	23
02	تحليل العمل الحركي للاعبين حسب المنصب المشغول	23
03	موصفات اللعب المصغر ومساحات اللعب	33
04	اللعب المصغر ونبض القلب العالي والاحتياطي	34
05	اللعب المصغر ونبض القلب العالي والاحتياطي	34
06	فترات التدريب خلال السنة	55
07	الألياف الناقلة للداخل	77
08	الألياف الناقلة للخارج	77
09	اختبار العينة المستقلة	160
10	اختبارات الإدراك الحسي الحركي	164
11	اختبارات الأداء المهاري	164
12	قائمة المحكمين	165
13	الارتباط ما بين القبلية والبعديّة وكذا درجة معنوية معامل الصدق	166
14	نتائج اختبار العينة المستقلة	167
15	فترات التدريب خلال السنة	176
16	الإطار العام لمحتوى البرنامج المهاري والخططي	178
17	البرنامج السنوي	180
18	ميزوسكل البرنامج المقترح	181
19	التباين بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج اختبارات القبلية للمهارات الأساسية باستخدام واختبار T لتساوي المتوسطات عند مجال الثقة 95 %	194
20	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار الإحساس بالقفز العمودي	195
21	نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الإحساس بالقفز العمودي	196
22	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار الإحساس الركضة التقريبية	197
23	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإحساس بمسافة الركضة التقريبية	198
24	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية	199

200	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية	25
201	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات ونسبة خطأ معياري متوسط لعينة البحث في اختبار الإحساس بتقدير الزمن(8ثا)	26
202	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن(8ثا)	27
203	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري المتوسط لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة	28
204	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التحمل المناولة المرتدة	29
205	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار التصويب	30
206	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب	31
208	نتائج اختبار الإدراك الحسي حركي والاختبارات المهارية البعدية	32
209	نوع العلاقة بين إدراك القفز العمودي ومتغير دقة المناولة المرتدة و العلاقة بين أدرك القفز العمودي ودقة التصويب	33
210	نوع العلاقة بين إدراك الركضة التقريبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و العلاقة بين أدرك القفز العمودي ودقة التصويب	34
211	نوع العلاقة بين إدراك المسافة الجانبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و العلاقة بين أدرك بالمسافة الجانبية ودقة التصويب	35
212	نوع العلاقة بين إدراك تقدير الزمن(8ثا) ومتغير دقة المناولة المرتدة و العلاقة بين أدرك تقدير الزمن(8ثا) ودقة التصويب	36
214	نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وإدراك الركضة التقريبية في دقة المناولة	37
215	نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا)في دقة المناولة المرتدة	38
216	نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وأدراك الركضة التقريبية في دقة التصويب	39
217	نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا)في دقة التصويب	40

قائمة الأشكال

رقم	الأشكال	ص
01	الأساليب الأساسية للتدريب الحديث	29
02	طريقة معالجة المعلومات	31
03	طريقة تعليم لتوضيح عن طريق المعرفة	37
04	الطرق التدريجية لحمل التدريب	41
05	نموذج 1968 للذاكرة Patrick lemaire.2002	58
06	العلاقة المتداخلة بين المهارات العقلية الاساسية في برنامج التدريب	99
07	أنواع السيطرة على الكرة	132
08	أنواع المهاجمة	140
09	اختبار الإحساس بادراك مسافة القفز العمودي	171
10	اختبار الإحساس بادراك بمسافة الركضة التقريبية	171
11	اختبار الإحساس بادراك بالمسافة الجانبية	172
12	اختبار الإحساس بادراك تقدير الزمن(8ثا)	172
13	اختبار المناولة المرتدة	173
14	اختبار التصويب	173
15	شكل بياني يوضح حمل التدريب ميز وسيكل منافسة (1)	184
16	شكل بياني يوضح حمل التدريب ميز وسيكل منافسة (2)	185
17	شكل بياني يوضح حمل التدريب ميز وسيكل منافسة (3)	186
18	نتائج المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار الإحساس بالقفز العمودي	195
19	نتائج المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار الإحساس بمسافة الركضة التقريبية	197
20	نتائج المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية	199
21	نتائج المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن(8ثا)	201
22	نتائج المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة	203
23	نتائج المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار التصويب	205
24	نسب مساهمة الادراك الحس حركي على مهارة المناولة المرتدة	215
25	نسب مساهمة الادراك الحس حركي على مهارة التصويب	217

التعريف بالبحث

مقدمة

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلفين تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية (بطرس.1991ص142)، الشى الذي نلمسه في علم النفس المعرفي كاتجاه معاصر لعلم النفس يهدف إلى كشف هذه القوى النفسية والعقلية وطبيعة عملها من تفسيرها . ضبطها وتطويرها وتحسينها عند الاضطراب وتنظمن العمليات العقلية في اكتساب المعرفة عدة خطوات منها الانتباه . الإدراك التعلم والذاكرة التي تعتبر من أهم العمليات العقلية بالنسبة للإنسان وضوابطه السلوكية في ضوء علاقته الصميمة بمجتمعه الذي يعيش فيه . باعتباره كائن يرتب . وينضم ذكرياته وفق لإطارات المجتمع العامة بالإضافة إلى مجتمعه الخاص (مصطفى غالب 1995)الذاكرة دار ومكتبة الهلال بيروت حيث إن للمهارات العقلية دوراً رئيساً في السلوك الحركي اليومي للإنسان بصورة عامة والمهارات الأساسية الخاصة باللعبة التي يمارسها الرياضي بصورة خاصة ومنها كرة القدم، وذلك من خلال الإقلال من الحركات الزائدة والاقتصاد بالجهد المبذول ودقة في اتخاذ القرار من خلال معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة في الذاكرة مما يؤدي إلى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول إلى اللاعب المتكامل الذي تحتاجه لعبة كرة القدم . وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يكون محيطها وثيراً بالمتغيرات والمتغيرات، وهي تحتاج إلى عمليات عقلية (ذهنية) مثل الانتباه، التركيز، الإحساس، الإدراك، كما إن " خصائص كل نوع من أنواع الرياضات تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس (وجيه محبوب . 1989ص32) كما يشير (Harra 1994 p 56) على أن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية و تطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسة والتي تتطلب قدراً كبيراً من استخدام المهارات النفسية و العقلية وإصدار القرارات لما يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسة كما يوضح (Schroede Oxtader2002 p 72) على أن التدريب العقلي وما يشمل عليه من برامج تساعد على الأداء الأفضل حتى أن هذه البرامج تستخدم كل حواس الجسم للوصول إلى أفضل أداء. مع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب و الخطط و ارتفاع مستوى الأداء الفني للاعبين و ارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة، الأمر الذي استدعى توجيه المزيد من الاهتمام بجميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات. نقول و

كل عفوية أن متابعتنا لمشاركة الجزائر في رحلتها التأهيلية و الرسمية ضمن التصنيفات المزدوجة لكأس الأمم الإفريقية و كأس العالم من 2010 واحتلاله مرتبة متقدمة في ترتيب FIFA من خلال مجموعة متكاملة من لاعبين محترفين تكونوا في أكبر مدارس و الأكاديميات الأوروبية أثبتوا تفوقهم في تسييرهم العقلاني وتنشيطهم الفعال هجوما ودفاعيا لمواقف اللعب نتيجة للمعارف الفردية المكتسبة خلال العمليات التدريبية مما مكنهم بمواجهة مختلف السيناريوهات بإجابات حركية سريعة ومناسبة لمواقف المنافسة مع الغياب الشبه الكلي للاعب المحلي نتاج المدرسة الجزائرية الذي أثبت محدودية مستواه التكويني لعبة كرة القدم من الألعاب التي يقع فيها العبء الأكبر في عملية التدريب على عملية التفكير أثناء الاستجابات الخطئية المختلفة والتي يظهر فيها الصراع الكامل الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه لذا فهي تتطلب سرعة إدراك العلاقات بين مواقف اللعب المتنوعة والمتعددة وحسن تصرف اللاعب-وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يكون محيطها وثيراً بالمشيرات والمتغيرات، وهي تحتاج إلى عمليات عقلية) ذهنية (مثل الانتباه، التركيز، الإحساس، الإدراك، (وجيه محجوب . 1989ص32)، حيث يعد الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية للعملية التدريب في كرة القدم ويمثل مستوى الإتقان المهاري أهم المؤشرات للقدرة العامة للاعب وخاصة إذا تماثلا أو تشابها هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباراة، ويشكل الأداء المهاري مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية نفسية تتكامل مع الإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لمواقف اللعب إذ يتفق كل من (مفتي إبراهيم حماد وحفني محمود مختار 2002 ص 35)على أن "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهم تغيرت الظروف ومواقف اللعب". نعتبر القدرات العقلية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم، إذ أنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير الأداء المهاري والخططي وتساهم في ربط وتسلسل الحركة وتعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الأفضل ومستوى الانجاز الأحسن ومن هذه القدرات قدرة الإدراك (الحس الحركي) والتي تمثل وظيفة من الوظائف النفسية الحركية والعقلية المهمة التي تساهم في استيعاب القوة واكتسابه العادات والقدرات الحركية في كثير من الأنشطة التي تحتاج إلى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمنية والحركية، إذ أن مستقبلات الإدراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم و تشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة أجزائه ببعضها البعض.

ويعد الإدراك الحس حركي احد الأبعاد المهمة في لعبة كرة القدم ، وتظهر أهميته من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه وبالأداة (الكرة) ومدى السيطرة على تغير وضع الجسم مع الكرة أو بدونها وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي، إذ " تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تتضمنها من إحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن(" أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين 1998ص26) ، فضلاً عن المواقف المتغيرة في لعبة كرة القدم والإيقاع السريع، إذ تتطلب إدراكاً واسعاً لطبيعة مجريات اللعبة، كالمسافات والأزمنة والمكان وقوة التمير ودقته، كون انا المهارات التي يستعملها اللعب تعتمد المس والترك للكرة مع التوجيه الدقيق للكرة إلى المكان والزمان المناسبين أيضاً ، لذا يجب ربط هذه المهارة بممارسات ذهنية على صعيد التعلم والتدريب تحقيقاً للهدف المطلوب،وعليه فان أداء هذه المهارة يتطلب من اللاعب التصور والإدراك والإحساس الجيد بالحركة ما يؤكد كل من خاطر وآخرون 1978 .وعبد الحميد 1979 وهند الضياع1983(مليكه 2010ص275) على أهمية القدرات الحسي حركي ودورها الهام في سرعة تعلم المهارات الحركية الجديدة ودقة التحكم منها كما ارتفاع مستوى القدرات الإدراكية يزيد من مقدرة الفرد الرياضي في دقة التحكم والتوجيه الواعي لحركة جسمه في الفراغ أو لوصلاته بالنسبة لبعضها البعض وان اكتساب اللعب لمجموعة من القدرات الحس حركية يمكنه من أداء العديد من المهارات الحركية بدرجة عالية من الدقة - (محي الدين توفيق 2009 ص125)وبالتالي الإدراك الحس حركي يعتبر واحد من أهم القدرات العقلية المرتبطة بالأداء أد يعد مكوناً في تنمية تصور الجسم .حيث تخزن الحركات المكتسبة بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية .وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية راجعة Fead-Back يصاحب الحركة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك والذي يمكن الجسم من تقدير و توقع المعلومات الحركية حيث اتجهت فلسفة التدريب الحديث إلى الاهتمام بالإعداد لمتطلبات اللعب خلال المباراة وذلك بغية الوصول باللاعب إلى الأداء البارع و المبدع ، الأمر الذي يمكن إدراكه بتوفير المدرب للبيئة المناسبة لعملية التعلم والتدريب تعمل على رسم سيناريو للأحداث التي يمكن أن يواجهها اللاعب في المباريات الرسمية. فالانسجام والانسيابية والتحرك في وقت واحد وبسرعة استجابة عالية والقدرة على توقع حركات الزملاء هي المقياس الحقيقي لأداء اللاعبين في تطبيق الخطط الجماعية.

- إشكالية البحث: إن تنمية وتطوير المهارات العقلية في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة، وتؤدي القدرات العقلية دوراً مميزاً في استيعاب الفرد واكتسابه المعلومات ومن ضمن هذه القدرات الإدراك الحس حركي والتي تسهم في استيعاب الفعاليات الحركية واكتسابها وتنميتها بصفة عامة والمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم. أدائها تتطلب من اللاعب أدراك الإحساس بالكرة والمسافة للتحرك بالكرة وتوجيهها إلى المكان المطلوب وكذلك الإحساس بالزمن وتظهر أهمية الإدراك الحس حركي في مهارات كرة القدم من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفق لما يتطلبه الواجب الحركي لهذه المهارة و من أهمها إدراك الإحساس بالزمن والمسافة والقوة والمكان ومالها من علاقة بتنمية الأداء المهاري للاعب كرة القدم فضلاً عن إدراك الإحساس بالكرة، ويشكل الأداء المهاري مجموعة من الأدوات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية نفسية تتكامل مع الإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لمواقف اللعب، حيث يؤكد (Josphh Mercier 2002 p 61) على نجاح حركات اللاعب على بامتلاكه الإدراكات المناسبة، إذ تعطيه القابلية على اكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركي، وتظهر أهمية الإدراك الحس حركي في أداء المهارات كرة القدم من ناحية السيطرة على الكرة والتحكم في الأفكار وتنظيم السلوك الحركي، مع استغلال الأفكار الجيدة في عملية التعلم والتدريب، حيث إن عملية التدريب المخططة تعمل على تعليم تنمية وتطوير هذه القدرات لدى اللاعبين أثناء الوحدة التدريبية من خلال وضع اللاعبين في مواقع لعب تشبه المواقف الحقيقية أثناء المباراة من خلال مجموعة تمارين تعمل على تنمية مقدرة اللعب على فهم وإدراك المواقف وكيفية الاستجابة لحل المشكلات التي تواجه اللعب أثناء المباراة الأمر الذي يسمح للاعب باكتساب خبرات معرفية تسمح له بالتصرف السليم. ، نحن نتفق مع turpin1998 والذي يفكر بانا المدربين عليهم بإيجاد وطرق تدريب وضعيات تتوفر على موصفات المنافسة لا من حيث النوعية ولا من حيث الكمية يبحثون على المحودات التي يتطلبها لاعب كرة القدم. وعن اللاعبين المشاركين ودورهم أي سرعة تتناسب مع تنفيذ لقطات اللعب. أي مهارات تقنية التي يمكن أن يقدمها اللاعب أثناء المنافسة ضد الخصم وبمشاركة الزملاء إلا أن الباحث ومن خلال خبرته كونه لاعباً ومدرباً ومن متابعته لبعض فرق الناشئين وجد أن أغلب المدربين يركزون في مفردات مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والجانب

المهاري، وقلة اهتمام بعض المدربين على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تطوير المهارات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التدريبية لزالوا يعتمدون على أساليب وطرق تقليدية في عملية التكوين اعتمادهم على طريقة التدريب المنفصل واختيارهم مجموعة تمارين منفصلة غير مشوقة تربطها علاقة بسيطة بواقع اللعب، من هنا نستخلص أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب ووسائل التحليل المنتهجة من قبل مدربي الشباب الأمر لدى دفعنا إلى اتجاه إلى هذه الدراسة من خلال اقتراح برنامج تدريبي اعتمدنا فيه على مجموعة تمارين تعمل على تنمية بعض الإدراكات الحس. حركية للاعبين من أجل القيام بالواجبات مهارية والخططية الموكلة لهم، وهذا ما دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة لمعرفة أثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة) ؟

و عليها يطرح الباحث التساؤلات التالية :

- هل يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة)؟.

ويتفرع هذا السؤال إلى الأسئلة التالية:

هل يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا في تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة) لناشئي كرة القدم ؟

هل يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا في تنمية الإدراك الحس حركي (الزمن) لناشئي كرة القدم ؟

-هل طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (المسافة) والأداء المهاري علاقة عكسية ايجابية ؟

هل طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (الزمن) الأداء المهاري علاقة طردية ايجابية؟

أهداف البحث:

معرفة تأثير اسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة

علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة).

أهداف البحث : يهدف البحث إلى

- معرفة تأثير اسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة) لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة)

- معرفة تأثير اسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (الزمن) لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة).

- معرفة طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (المسافة) و الأداء المهاري

- معرفة طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (الزمن) و الأداء المهاري

- فروض البحث : للإجابة على أسئلة الدراسة سوف يتم اختيار مدى صحة الفرضيات التالية عند مستوى الدلالة (0,05).

- الفرضية العامة : يؤثر التدريب بمواقف اللعب ايجابيا على تنمية الإدراك الحس حركية (المسافة،الزمن)

وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة)

- الفرضيات الفرعية:

الفرضية الأولى: يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة) لناشئي كرة القدم

الفرضية الثانية: يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا على تنمية الإدراك الحس حركي (الزمن) لناشئي كرة القدم

الفرضية الثالثة: طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (المسافة) الأداء المهاري علاقة عكسية. ايجابية

الفرضية الرابعة: طبيعة العلاقة التي تجمع الإدراك الحس حركي (الزمن) و الأداء المهاري علاقة طردية ايجابية.

- **أهمية البحث** : يهدف البحث إلى: محاولة التغلب على القصور في البرامج التدريبية العادية باقتراح

برنامج تدريبي باستخدام مجموعة تمارين لمواقف اللعب الحقيقية في تنمية بعض الإدراكات الحس حركية

(المسافة،الزمن) وعلاقتها بتطوير الاداء المهاري (التمرير-التصويب)

- مصطلحات البحث: التزمنا بالتعريفات الإجرائية للمصطلحات التالية:

- ✓ فاعلية (تعريف إجرائي): هي نتيجة تمارين التي تجسم محملة العمل المنجز، وقد يكون ايجابيا أو سلبيا
- ✓ اسلوب مواقف اللعب (تعريف إجرائي): عو أسلوب ادربي يتشكل من مجموعة من التمارينات الفنية المدججة باستعمال الكرة والتي تجمع كل القدرات البدنية، المهارة الخطئية، المعرفية، النفسية والتي تتوفى في اشترطتها مع مواقف اللعب المشابهة للأداء الفعلي إثناء المباراة (الإدراك. الاستجابة)، والتي تتطلب أداء حركي مشابه لمواقف اللعب الحقيقية (المساحة- الزمن . المنافس...).
- ✓ تنمية (تعريف إجرائي): هي رفع مستوى أداء اللاعب في مواقف تعليمية مختلفة.
- ✓ القدرات العقلية: (حسن السيد أبو عبدو 1991، ص 173). تعد القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية التعلم وتدريب المهارات الحركية، والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص
- ✓ الإدراك: (Jhon dr Onatak 1981 p 170) هو عملية عقلية عليا تشمل على عمليات عدة تعتمد على الانتباه والتركيز لتعزيز تفسير المعلومات وتوضيحها واختيار البرنامج الحركي المناسب.
- ✓ الإدراك (الحس الحركي): (Forst Rouben 1977 p 80) يعرف بأنه انقباض أو إدراك مواقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل.
- ✓ المهارة (تعريف إجرائي): وهي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتيقان مع بدل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.
- ✓ الأداء المهاري (تعريف إجرائي): هو تلك الحركات الهادفة بالكرة التي تؤدي بأعلى درجة من الإتيقان مع الاقتصاد في الجهد أثناء الأداء.
- ✓ الخطط (تعريف إجرائي): هي فن التحركات والتنقلات المدروسة التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة دفاعيا وهجوميا.

- أنواع الإدراك في الفعاليات الرياضية:

- أ. إدراك الإحساس بالزمن: يعتمد التنظيم الزمني على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمر، وهي مهمة في المجال الرياضي إذ تحتم على اللاعب أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي

تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتحديد الأساليب الخطئية المناسبة لكل مدة زمنية بحسب الظروف المشابهة.

ب. إدراك الإحساس بالمسافة: عند ممارسة أي نشاط حركي يتواجد اللاعب في أماكن معينة تحدها مسافات معينة تتطلب أداء حركي يتناسب مع المكان الموجود في أثناء ممارسة المهارة الحركية وعلاقة هذا المكان بالمسافات المختلفة تمكن اللاعب مع تحديد دقيق للمهارات الحركية والأساليب والظرف المناسب للمسافات المختلفة للأشياء، المحيط.

ت. إدراك الإحساس بالحركة: يتميز بانتقال و تحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بشكل مترابط ومتناسق والإدراك الحركي له أهمية في اللعبة الرياضية من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب بنفسه، أو إدراك الحركات التي يقوم بها المنافس.

ث. إدراك الإحساس بالقوة: هو عبارة عن مثيرات عصبية عضلية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة تجعل اللاعب بتحسس مقدار القوة المبذولة في أداء المهارة الحركية.

- تنمية: (تعريف إجرائي): هي رفع مستوى أداء اللاعب في مواقف تعليمية مختلفة

-المهارات الأساسية: تعرف بأنها الأداء الحركي الإدراكي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة (حسن السيد أبو عبد2001 ص22)

المهارات الأساسية:(تعريف إجرائي)وهي كل الحركات الهادفة التي تؤدي بأعلى درجة من الإتقان مع الاقتصاد في الجهد أثناء الأداء

1.- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة هويشبار عبد الرحمان محمد 2008 تحت عنوان (العلاقة بين الإدراك الحس الحركي ببعض

المتغيرات الكينماتيكية و دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية و دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الرياضية جامعة كويه و التي ساعد المدرب و اللاعب على فهم و استيعاب أهمية التدريب على هذه القدرات كونها مرتبطة ارتباطا وثيقا بمهارات هذه اللعبة و

التي يمكن لأن تحقق من خلال التدريبات الخاصة التي تنمي قدراتهم و استعداداتهم لدى فرض الباحث أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدراك الحس الحركي (الخاص) و دقة أداء الضرب الساحق و تمثلت عنه البحث 12 لاعبا ممن يمثلون فريق كلية التربية الرياضية لموسم 2008، و كانت الاختبارات الداخلة للدراسة هي اختبارات الضرب الساحق كما شملت اختبارات القدرات الحس الحركي (الخاصة) و للمهارات المحددة في الدراسة فضلا عن استخدام المنهج الوضعي بأسلوب العلاقات الإرتباطية لملائمته مشكلة البحث كما استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لاستخراج معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة كما أظهرت الدراسة وجود معامل ارتباط معنوي و آخر غير معنوي بين اختبار دقة الضرب الساحق و القدرات الحس الحركي (الخاص)

و في ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات حقق أهدافها البحث و فرضيته منها، امتلاك اللاعب كرة الطائرة لقدرات الحس الحركي (الخاص) بمهارات الضرب الساحق، فضلا عن ظهور ارتباط معنوي بين مهارات الضرب الساحق و اختبار إدراك الإحساس بمسافة رمي الكرة بالذراع الضاربة، كذلك يمتلك لاعب كرة الطائرة إدراك حس عالي بمسافة الوثب إلى الأمام بالقدمين فضلا عن وجود إحساس عالي بالزمن لدى لاعبي كرة الطائرة لمهارة الضرب الساحق، مما حمل الباحث على وضع مجموعة من التوصيات و المقترحات التي من شأنها الإسهام بتطوير قدرات لاعب الكرة الطائرة الحس حركية، و من تم الإسهام في الارتقاء بمستوى كرة الطائرة نحو الأفضل، و من ضرورة توجيه المدربين إلى ضرورة استخدام الأساليب العلمية الدقيقة في اشتغال مفردات الوحدات التدريبية على تمارين تساعد على تنمية القدرات الحس-حركية الخاصة و ألعامة فضلا على ضرورة وضع اختبارات تقيس هذه القدرات و مدى تطويرها للاعب الضرب الساحق للكرة الطائرة كذلك ضرورة وضع إجراء دراسات على عينات أخرى من الفرق كالنساء و الناشئين.

2-1. د.زهرة شهاب احمد .ا.م.د سوزان سليم داود.د.ايد صالح2002 تحت عنوان دراسة التوافق الحركي والإدراك الحس حركي وعلاقتهم بمستوى الأداء لمهارات الجمناستيك الفني للنساء هدف البحث إلى التعرف على علاقة التوافق الحركي والإدراك الحس حركي بمستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمناستيك الفني لطلبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد /الجادرية .استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واشتملت عينة البحث على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

المرحلة الدراسية الثانية قسم العلوم التطبيقية والمتكونة من 35 طالبة والتي أجريت بقاعة الجمناستيك الفني للنساء المهدف من البحث التعرف على علاقة التوافق الحركي والإدراك الحس حركي بمستوى الأداء الفني على أجهزة الجمناستيك لطالبات عينة البحث وقد توصل الباحثون من خلال النتائج بعد التحليل الإحصائي إلى وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين التوافق والإدراك الحس حركي ومهارات الجمناستيك الفني لطالبات المرحلة الثانية

أما أهم التوصيات فقد أوصى الباحثون على ضرورة الاهتمام بتطوير عناصر الموافق والإدراك الحس حركي خلال دروس لان لهل دور كبير في تطوير الأداء و في ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات

1-التوافق الحركي له دور كبير في رفع مستوى الأداء المهاري على الأجهزة الأربعة .ألا أن نتائج البحث أظهرت بوجود علاقة ارتباط غير معنوية بين التوافق الحركي ومستوى الأداء المهاري باستثناء مهارة القفز فاتحا على جهاز منصة القفز

2-الإدراك الحس حركي له دور كبير في رفع مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمناستيك الفني إلا أن النتائج اظهرت بوجود علاقة ارتباط غير معنوية ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء المهاري مما حمل الباحث على وضع مجموعة من التوصيات و المقترحات ومنها بناء منهاج تدريبي لتطوير التوافق والإدراك الحس حركي وذلك لرفع مستوى الأداء المهاري في الجمناستيك الفني للطالبات

3-دراسة سامح عبد الرؤوف محمد 2001:تحت عنوان علاقة بعض القدرات الحس حركية بدقة أداء بعض اللكمات لملاكمي الشباب بمهدف التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحس حركية ودقة أداء اللكمات المستقيمة والجانبية والمركبة للرأس والجدع وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ملائمة لطبيعة الدراسة وذلك على عينة تم اختيارها بطريقة عمدية عددهم (40) ملاكما من أصل 80 ملاكم يمثلون أندية النصر .التعاون. الشعلة .ومركز الأمير فيصل بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية وتم إجراء القياسات الخاصة بالدراسة والتي تمثل اختبارات قياس القدرات الحس حركية للملاكمين واختبارات الارتباط البسيط والمتعدد ونسبة المساهمة كأدوات إحصائية لتحليل النتائج وقد أسفرت نتائج البحث إلى :

- 1- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطأ الإحساس بالفراغ الخطي والراسي ودقة أداء اللكمات المستقيمة والجانبية والمركبة للرأس والجدع
- 2- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطأ الإحساس بالفراغ الأفقي ودقة أداء اللكمات المستقيمة والجانبية والمركبة للرأس والجدع
- 3- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطأ الإحساس بالزمن ودقة أداء اللكمات المستقيمة والجانبية والمركبة للرأس والجدع
- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطأ الإحساس بالمسافة الأمامية والجانبية وكل من دقة اللكمات المستقيمة والجانبية والمركبة للرأس والجدع
- وفي ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الإدراك الحسي حركي بشكل عام وتلك المتغيرات التي أظهرت ارتباطاً بدقة أداء مجموعات اللكم المختلفة بشكل خاص (محمود، 2001 ص 120.119.113)

4- دراسة لمذكورة بن يوسف دحو 2015/2014 : تحت عنوان العلاقة بين الإدراك الحسي حركي لبعض المتغيرات الكينماتيكية (زوايا المفاصل - المسافة - الزمن) و دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. و الهدف منها هو إبراز العلاقة بين الإدراك الحسي حركي لبعض متغيرات الكينماتيكية (زوايا المفاصل - المسافة - الزمن) و دقة الضرب الساحق في كرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية ملائمة إجراءات البحث و الكشف عن الظاهرة قصد تشخيصها و تحديد العلاقة بين عناصرها، حيث طبق البحث على عينة قوامها (25) لاعبا من أصل 50 لاعب، وبذلك تكون قد مثلت عينة البحث بـ (50%) من المجتمع الأصلي،

و تم اختيار العينة عمدياً لتتطابق مواصفاتهم الجسمية، كما أسفرت نتائج البحث كما يلي:

أ- وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين دقة مهارة الضرب الساحق و اختبارات الإدراك الحسي حركي لزوايا المفاصل (إدراك زاوية الركبة 100°، إدراك زاوية الورك 90°، إدراك زاوية مرجحة الذراعين 60°).

ب- وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي للمسافة (مسافة الوثب 1م)، مسافة القفز العمودي (25سم)، مسافة إسقاط الكرة باليدين 3م، و مسافة الخطوات التقريبية) و دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

ت- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي للزمن (5ثا) و زمن (10ثا) و زمن (15ثا) ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

ث- وفي ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الإدراك الحس- حركي بشكل عام و تلك المتغيرات التي أظهرت ارتباطا بدقة أداء مجموعة اللكم المختلفة بشكل خاص (محمود امه -ص 120 - 119-)

5-دراسة رابحة محمد لظفي 1996 تحت عنوان بعض متغيرات الإدراك الحس حركي المهمة في دقة التصويبة الثلاثية في كرة السلة تهدف إلى التعرف على متغيرات الإدراك الحس حركي المهمة في التصويبة الثلاثية في كرة السلة . و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي للائتمته لطبيعة إجراءات البحث و قياسات هو ذلك على عتبة اختيرت بطريقة الحصر الشامل و كان عدد في (30) ناشئة من مجتمع ناشئات كرة السلة بالمحافظة الشرقية و التي تتراوح أعمارهم من (15-18) سنة. و أسفرت نتائج الدراسة إلى.

1- وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بدقة التصويبة الثلاثية و اختبارات الإدراك الحس حركي (الذراع أماما و عاليا . قوة الدفع بالقدم و الذراع)

و مرجحة الساعد عن المرفق 60 و الإحساس بالتوازن و الزمن . و إدراك الانتباه و إدراك نصف القوة . و الإشارة للهدف على الحائط . و أدراك المسافة الجانبية و الأمامية. و مرور الذراع أعلى القوس.

2- أهم تغيرات الإدراك الحس حركي المهمة في دقة التصويب الثلاثية كانت على التوالي . (أدراك نصف القوة. قوة الدفع للذراع . مرجحة الساعد عن المرفق . و الإشارة للهدف على الحائط . مرور الذراع أعلى القوس . و بلغت نسبة مساهمة هذه المتغيرات 48.78 % و في الأخير يوصى الباحث على تدريب ناشئات كرة السلة على تنمية الإدراك الحس حركي لديهن بصفة عامة و تنمية المتغيرات ذات الدلالة و المهمة في دقة التصويبة الثلاثية بصفة خاصة .

باعتبار أن التصويب هو المحطة الحقيقية للأداء (لظفي 1996 ص 117-116-115).

-دراسة م. د. حسن سهان، م.م علي سهان صخي: تحت عنوان تأثير تمارينات لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس.

-اعتمد الباحث على استخدام المنهج التجريبي في بحثه: اختيار الباحث وبصورة عمدية على عينة أشملت على (16) لاعبا من المنتخب الوطني للشباب بأعمار (20.18) سنة.

1. التمرينات كان لها الأثر الايجابي في تنمية الإدراكات الحس حركية لمتغيرات البحث.
2. التمرينات كان لها أثر الايجابي في تطوير دقة أداء المهارات في البحث.
3. إن استخدام تمرينات الإدراك الحس حركي المشابهة للأداء المهاري كان لها دور ايجابي في رفع مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

وقد أوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بتمرينات الإدراك الحس. حركي وجعلها من ضمن مفردات الوحدة التدريبية لما له من أهمية كبيرة في تطوير الأداء المهاري والخططي.

- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة: من خلال ما قام به الطالب الباحث من قرارات و استطلاع لنتائج الأبحاث والدراسات السابقة، استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في كيفية اختيار المنهج الملائم لطبيعة إجراء وظروف الدراسة حيث اتفقت الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع على على المنهج التجريبي.

- ✓ المعالجة الإحصائية في الدراسة وجهت الطالب الباحث على معالجات تناسب وطبيعة الدراسة.
- ✓ اختيار الوسائل والأدوات المستخدمة لجمع البيانات.
- ✓ الاستفادة من طريقة عرض النتائج ومناقشتها.

- نقد الدراسات السابقة: من خلال رؤية شاملة لدراسات السابقة والمشابهة رأينا الاهتمام الواضح بالبرامج التدريبية للناشئين من خلال اقتراح برامج تدريبية نعتمد على الطرق والوسائل البيداغوجية الحديثة، كما لاحظنا اهتمام بعض الباحثين بدراسة القدرات العقلية وعلاقتها بالمجال الرياضي حيث اهتمت بعض الدراسات باقتراح برامج تدريبية تعمل على تنمية بعض القدرات الإدراكية الحس حركية، كما لاحظنا أن هناك بعض البحوث اهتمت بالعلاقة التي تجمع القدرات الإدراكية بالمهارات الأساسية ولكن في رياضات أخرى لكن الشيء الملاحظ هو القصور الذي وجدناه في هذه الدراسات من خلال عدم التطرق والتعرض لنوع البرنامج المقترح والحلول والتمارين المختارة والتي تعمل على تنمية هذه القدرات.

-التعليق عن الدراسات المشابهة: من خلال العرض السابق للدراسات المشابهة للبحث واحد متغيراته والتي تمكن الطالب الباحث من الحصول عليها من خلال المسح المرجعي وجمع مجموعة من الأطروحات والمجالات فقد تبين مايلي من حيث الجانب النظري كانت الدراسات ثرية كانت متنوعة حسب المتغيرات الخاصة بالبحث ماعدا مركز اللعب

-جاءت الدراسات متنوعة من حيث الرياضات والاختصاصات

- تنوعت الدراسات من حيث المنهج المتبع (تجريبي ووصفي) والعينة المختارة

- أغلبية الدراسات استعملت نفس أداة قياس (الذات الجسمية)

- معظم الدراسات أوصت بضرورة القياس النفسي وتناولت الذات الجسمية والجانب المهاري والجانب الوظيفي وربط المتغيرات فيما بينها بالإضافة إلى المقارنة حسب مراكز اللعب في كرة القدم وذلك أثناء عملية الانتقاء بالإضافة إلى أخذ عينة من المهويين لأجراء الاختبارات عليهم

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل

في كرة القدم يعد التدريب المهاري و الخططي أحد الأركان الأساسية لتشكيل الحالة التدريبية و بلوغ الفورمة الرياضية , حيث تتكامل مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري و الخططي بالإضافة إلى التحضير النفسي و المعرفي, فأصبح لازماً على المدرب الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و كيفية وضع جميع العوامل المؤثرة لارتفاع الأداء في مكانها الصحيح من خلال عملية التخطيط لعملية التدريب و لقد حاول الباحث في هذا الباب التطرق

والذي قسمناه إلى أربعة فصول للتعريف إلى التدريب الحديث و التدريب بمواقف المنافسة بالإضافة إلى المناهج و القواعد الحديثة للتدريب كفصل أول , أما الفصل الثاني فخصصناه إلى الإدراك الحس حركي وفصل ثالث خصصناه إلى التدريب العقلي إضافتنا إلى نظريات التعلم الحديثة , أما الفصل الرابع فخصصناه إلى أهم المهارات الأساسية في كرة القدم وطرق تنميتها ,بالإضافة إلى أهم خصوصيات ومميزات المرحلة العمرية (14 سنة)

الفصل الأول

التدريب الحديث ومواقف اللعب

تمهيد

الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث

مفهوم التدريب

التدريب الحديث في كرة القدم

تطور متطلبات رياضة كرة القدم

المتطلبات الحركية للاعب كرة القدم

توجه عملية التكوين

كرة القدم الشارعية

التوجهات الحديثة للتدريب

الأساليب الأساسية للتدريب الحديث

أسلوب التدريب المنفصل: (Serape)

أسلوب مواقف اللعب

أخذ القرار أثناء موقف اللعب

التأقلم مع تعقيدات مواقف اللعب رياضة كرة القدم

العمليات الأساسية في معالجة المعلومات أثناء مواقف اللعب

معايير بناء تمارين مواقف اللعب.

واجبات التدريب في كرة القدم

الإدراك الحس الحركي للاعب كرة القدم:

الخاتمة

تمهيد

في كرة القدم يعد التدريب المهاري و الخططي أحد الأركان الأساسية لتشكيل الحالة التدريبية و بلوغ الفورمة الرياضية , حيث تتكامل مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري و الخططي بالإضافة إلى التحضير النفسي و المعرفي, كرة القدم نشاط أصبحت تظهر تطوراتها في العمق في زيادة سرعة التنفيذ أثناء المواقف.تضييق المساحات إضافة إلى المتطلبات التقنية والمهارية والبدنية والبيئية. حيث أصبح اللعب الحديث يتطلب من اللاعب أن يكون الأحسن مهاريا لكي يقوم بإنجاح في تأدية العدد اللازم من المهارات اللازمة التي يواجهها أثناء أي وضعية لعب إذا كان الجانب المهاري دائما مميز بجماله الاستعراضي يساهم هذا بشكل ايجابي في خدمة اللعب للفريق فأصبح لازما على المدرب الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و كيفية وضع جميع العوامل المؤثرة لارتفاع الأداء في مكانها الصحيح من خلال عملية التخطيط لعملية التدريب ولقد حاولنا في هذا الفصل التطرق للتعريف بالتدريب بمواقف اللعب وإيجابيته إلى الواجبات والمبادئ و الطرق بالإضافة إلى المناهج والقواعد الحديثة للتدريب و الموصفات الحديثة لمدرّب كرة القدم

1 - الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث

2-1 مفهوم التدريب "التدريب الرياضي الحديث و هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكتيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخشبية) و تطوير الإمكانية العقلية ضمن عمل مبرمج و هادف, خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية ممكنة" (عبد العالي نضيف -قاسم حسن حسين 1988 ص 14-15) و يعرف Matveiv "التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخشبي الفكري و النفسي للرياضي لمساعدة بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (Jurgon Weinck 1986 p1) و يهتم التدريب الرياضي " بإعداد الرياضي إعداد فيزيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الإعداد المطلوب خلال المباراة و كذا إعداد مهاريا و خشبيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكرار " (طه إسماعيل وآخرون 1989 ص 17) و من هذا يمكن أن نقول أن التدريب بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعب إلى ارقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب الفيزيولوجية الوظيفية و التقنية و الذهنية الوصول إلى نتائج ممتازة في كرة القدم كل حدثا لمتغيرات ت معقدة في التطور التاريخي في الرياضة الشعبية في تأثير المحيط .وطبيعة النشاط .خلال تطبيق التدريبات التأثيرات المباشرة على المراحل تترجم في الصعوبة التي يواجهونها المدربين والباحثين واللاعبين في نفس الوقت في إيجاد أحسن الوصفات الممكنة إلى تحقيق الهدف والرفع من المستوى المدربين خلال عملية تنظيم وتسيير حصصهم التدريبية يحاولون أن يترجمون على الميدان معارفهم البيوانرجيتكية أينا يستطيعون أشرك المعارف الحديثة على موصفات متطلبات النشاط كرة القدم في المنافسة مثل التدريب.أيضا خبراته وتجربته للوصول إلى تحقيق أهداف التدريب والمنافسة -من خلال التطور العلمي والتكنولوجي بالضافة إلى البحوث العلمية في هذا المجال إضافة إلى تطور الوسائل والطرق التدريبية في هذا المجال تعتبر كرة القدم نشاط أصبحت تظهر تطوراتها في العمق في زيادة سرعة التنفيذ أثناء المواقف.تضييق المساحات إضافة إلى المتطلبات التقنية والمهارية والبدنية والبيسيكولوجية والبيئية .حيث أصبح اللعب الحديث يتطلب من اللعب بان يكون الأحسن مهاريا لكي يقوم بإنجاح في تأدية العدد اللازم من المهارات اللازمة التي يواجهها أثناء أي وضعية لعب كرة القدم الحديثة أين كان تنظيم اللعب المقترح تكون بالاشتراك مع سرعة التنفيذ .أي كان التنظيم المقدم

من طرف المدرب إضافتا إلى ومستوى خبرة الفريق .آدا كان الجانب المهاري دائما مميز بجماله واستعراضه
يساهم هذا بشكل ايجابي في خدمة اللعب والفريق

1-3 التدريب الحديث في كرة القدم

الرياضة بصفة عامة و بالخصوص كرة القدم أصبحت اليوم مدرسة تربوية و تعليمية هامة, تهتم بعملية
التكوين حيث لا يكمن دورها فقط في تطوير الصفات و العناصر التي تخدم اللعبة بل أصبحت أكثر
اهتمام لتطوير الشخصية و كذلك الصفات السيكولوجية و الاجتماعية, و من خلال ملاحظة التقنيين
والاختصاصين و الحاضرين مناسبة كأس العالم FIFA التي أجريت بكوريا و اليابان 2002, و كذلك
البطولة العالمية للأواسط و البطولة العالمية لي تحت من 17 سنة FIFA 2003 استنتجوا زيادة مستوى
معدل اللعب بالإضافة إلى المستوى التقني و الخططي الرفيع الذي يعتمد على الذكاء للفرق الكبيرة و
المتفوقة , حيث أن الفرق التي تتوفر على للاعبين ذوي مهارة عالية هي الفرق المتفوقة حيث أن في كرة
القدم الحديثة, و من حيث الشكل العام للجانب التكتيكي لم يكن فيه تغيير و إنما كان التغيير في عملية
تنشيط اللعب من خلال استيعاب خطط معينة مثل (2-4-4 / 2-5-3 / 1-5-4 / 3-4-3)
,واستيعاب تنشيطها الهجومي في الدفاع و الهجوم الذي يعتمد على التمرکز الجيد و اللعب بالكرة و بدون
كرة لفتح و غلق المساحات الأمر الذي يتطلب ضرورة اكتساب اللاعبين قدرا كافيا من المهارات ()
مهارات فردية - سرعة التنفيذ - اتخاذ القرارات صحيحة) مع اكتساب اللاعبين لصفات بدنية ممتازة ()
سرعة - قوة - تحمل) الأمر الذي يسمح للاعبين بتأدية واجباتهم مهارية و الخططية بسرعة التنفيذ عالية
طيلة 90 دقيقة بالإضافة على أن اتجاهات كرة القدم الحديثة على الاهتمام العقلية للاعبين من خلال
خلق تدريبات تعتمد على عملية الذكاء لدى اللاعبين (إدراك, تحليل, قرار) الأمر الذي يساعد اللاعبين
على اتخاذ القرارات الصحيحة لتحقيق أداء سريع موجه و كذلك إبداعي و أكثر إمتاع حيث " أصبحت
التدريبات الحديثة تهتم بالإعداد لمطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقيد اللاعب و
تحريره في اتخاذ القرارات البناءة وإعطائه فرصة التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهاريا وحركيا المبني على فهم
المشكلة ومحاولة حلها وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذي يشكله و بأسلوب منظم " (إبراهيم شعلان
- عمر أبو المجد 1996 ص 18), و من هذا المنطق أخذ المدربين في تغيير فلسفتهم في عملية التدريب
بالابتعاد عن التدريب المنفصل ة الاتجاه إلى التدريب المدمج بالكرة ة التي تعتمد على اختيار تمرينات

صحيحة تعتمد على تكامل التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري و الخططي بالإضافة إلى الجانب الذهني

1-3-1 تطور متطلبات رياضة كرة القدم

الوصول إلى نتائج ممتازة في كرة القدم كل حدثا لمتغيرات معقدة في التطور التاريخي في الرياضة الشعبية في تأثير المحيط . وطبيعة النشاط . خلال تطبيق التدريبات التأثيرات المباشرة على المراحل تترجم في الصعوبة التي يواجهها المدربين والباحثين واللاعبين في نفس الوقت في إيجاد أحسن الوصفات الممكنة إلى تحقيق الهدف والرفع من المستوى المدربين خلال عملية تنظيم وتسيير حصصهم التدريبية يحاولون أن يترجمون على الميدان معارفهم البيوانرجيتكية أينما يستطيعون أشرك المعارف الحديثة على موصفات متطلبات النشاط كرة القدم في المنافسة مثل التدريب. أيضا خبراته وتجربته للوصول إلى تحقيق أهداف التدريب والمنافسة , من خلال التطور العلمي والتكنولوجي بالإضافة إلى البحوث العلمية في هذا المجال إضافتا إلى تطور الوسائل والطرق التدريبية في هذا المجال تعتبر كرة القدم نشاط أصبحت تظهر تطوراتها في العمق في زيادة سرعة التنفيذ أثناء المواقف. تضيق المساحات إضافتا إلى المتطلبات التقنية والمهارة والبدنية والبيسيكولوجية والبيئية . حيث أصبح اللعب الحديث يتطلب من اللعب بان يكون الأحسن مهاريا لكي يقوم بإنجاح في تأدية العدد اللازم من المهارات اللازمة التي يواجهها أثناء أي وضعية لعب كرة القدم الحديثة أين كان تنظيم اللعب المقترح تكون بالاشتراك مع سرعة التنفيذ . إي كان التنظيم المقدم من طرف المدرب إضافتا إلى ومستوى خبرة الفريق . آذا كان الجانب المهاري دائما مميز بجماله واستعراضه يساهم هذا بشكل ايجابي في خدمة اللعب للفريق

1-3-2 المتطلبات الحركية للاعب كرة القدم

يرى خبراء كرة القدم حسب (علي م. 1997ص75) (بقيع خ2004ض84) انه من اجل معرفة خصائص اللاعبين من الضروري معرفة المبادئ والعوامل الخاصة بمتطلبات كرة القدم الحديثة فكرة القدم رياضة جماعية لتسجيل الأهداف تعتمد على مدى تحمل اللاعبين على الأعباء لبدنية للمباراة والتي تسمح لهم بإنجاز واجباتهم المهارة والتكتيكية والإستراتيجية بالشكل اللازم مع تغير الدائم لوضعيات اللعب بصفة سريعة ومتغيرة . حيث يرى الأخصائيون أنا للجري مكانة كبيرة كواجب من الواجبات الحركية للاعب كرة القدم بالإضافة إلى التسارع والانطلاقات من مختلف الوضعيات كالجري بسرعة وتغيير الاتجاه

النشاطات	المدافعون	لاعبو وسط الميدان	المهاجمون
المشي	6949م	7940م	7669م
الجري	1513م	2554م	1575م
الركض بسرعة	782م	715م	761م
امتلاك الكرة	282م	183م	311م

الجدول رقم(1) يوضح المسافة المقطوعة من قبل اللاعبين حسب المنصب (البصير 2000.ص108).

72مشي-18جري-07ركض بسرعة قصوى - 03جري بالكرة ومراوغة

النشاطات	المدافعون(م)	مدافعو الوسط	لاعبو الوسط	المهاجمون
المشي	2292	1777	2029	2309
الجري المتوسط	2902	2910	4040	2771
الهرولة	1583	1598	2159	1755
الركض بسرعة قصوى	783	830	1059	1066
الجري للخلف	688	651	510	495

جدول رقم (2) يوضح تحليل العمل الحركي للاعبين حسب المنصب المشغول (خالد. 2010)

1-3-3 متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مركز اللعب

أولا متطلبات لاعبي الدفاع

حسب (ابو ع. 2002.ص43) و(على ا. 2000.ص101)

*يقوم كل افراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة

*استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير الحر

*الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللصيقة

*المواجهة للصيقة للمهاجمين الخطرين

*عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية

*يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشر الخطرة

ثانيا متطلبات لاعبي الهجوم حسب (الهزاعي .2008.صفحة 101)

*أن يعمل جميع لاعبي الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدرب عليها

*العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة

*أهمية جري اللعب ولائتمته أمام وخلف المدافعين

جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية

*مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط

*خلق مساحة فارغة في الجناح

*فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته

*المشاركة في إنهاء الهجوم بأكثر عدد ممكن

ثالثا متطلبات لاعبي الوسط (خوارشيدا. 2004 ص32)(السيد.2002ص82)

تفرض كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق

الحاسمة من الملعب فخط الوسط يعتبر حلقة الوصل بين الهجوم والدفاع وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي

يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا بالإضافة إلى المساندة الهجومية إضافة إلى ضرورة التناسق والعمل

كوحدة واحدة ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالتالي

-تحويل اتجاه اللعب

-تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة

-البدء بتطبيق الخطط الهجومية

-القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع

-التهديف والهجوم المباشر تشكيل جدار الدفاع الأول

-المراقبة القوية للاعبي الخصم

1-3-4 توجه عملية التكوين تطور لعبة كرة القدم كان له الأثر الكافي على عملية تكون اللاعبين نتيجة لعولمة اللعبة وكذا على مستوى سياسة تكوين لاعبي الشباب لا من حيث مضمونها ولأمن حيث عملية التنظيم ومستوى المعارف حيث إن عملية التكوين تتمثل مسو وليتها في بترجمة المعلومات الجديدة والمعارف للاعبين بأوسع كمية ممكنة وبطريقة منفتحة .وبتقديمهم وتوضيح العدد الكافي من المواقف للاعبين الشباب لاستفادة والمساهمة في تحسين مستواهم في الملعب أثناء المباراة من خلال هذه الاقتصادية في إمكانيات معالجة المعلومات بان يصبح اللاعب ملزم بالقيام بإيجاد المصادر للمعلومات جديدة . الشيء الذي يمكن إدراكه من خلال اقتراح حدث معين للاعب لتجريبه وتكراره ليستطيع عرضه كعرض نهائي ,عملية تكوين اللاعبين عليها إن تتأقلم مع تطور الكرة.ويمكن اعتبارها واحدة من أسباب التي ساهمت في ما يعرف باللعب المحدود .الكثير من المدربين استنتا جو في المدة الأخيرة بانا اللاعبين الذين يتكونون في مدارس التكوين يتميزون بإمكانيات اتلتيكية كبيرة ومميزة .قوة خلال التلاحمات سرعة أثناء الانطلاقات رتم عالي أثناء القيام بالتسلسلات ولكن كل هذه الإمكانيات موجودة على حساب قاعدة لعب ستريوتيبية stéréotype (مراقبة/تمرير/ تحويل اللعب /البحث عن العمق/تلاحم الكتلة/)الشي الذي لا يترك المجال الكافي لاخذ القرارات الفردية والتخيلات الإبداعية ,ومن خلال بعض الاختصاصيين التقنيين في مجال كرة القدم استنتجوه أنا اللاعبين الذين تقلو تكوينهم في مراكز التكوين تكونوه بمخططات تسمح لهم بالتأقلم مع البيئة الحالية لكرة القدم .في كرة قدم محدودة لا من الناحية الفردية ولا من الناحية الهجومية بنوع من الضعف في التنوع في عملية تنشيط اللعب .ولا من ناحية التحكم المهاري في الكرة .لأجل مخادعة واختراق دفاع الخصم ومباغتته هذه الحقيقة عكست كرة القدم الإفريقية أو مايعرف بكرة الشوارع المميزة بالإبداع والذكاء Selon Grhajne 1991 إن الاختيار التكتيكي للاعبين يعتمد ويرتكز على مهارتهم الحس حركية والتي تمكنوا من اكتسابها خلال عملية تكوينهم على أن تكون نوعية عملية التكوين خلال هذه المدة ميزتها تدو قات اللاعبين باتجاههم للاعب الهجومى والاستعراضى ,هذا النوع الجديد من المقاربة في التدريب يؤكد لنا على ضرورة تقديم تدريب مدمج وخاص موازنة مع ذلك يطرح المشكل الكبير الذي يترجم تطبيق في كرة القدم طرق ووسائل وأساليب تدريب للرياضيات الفردية.المدربين عليهم إن لا يواصلوا العمل بطريقة اتلتيكية كرة القدم أينما يقيمون باقتراح وضعيات تدريب بدون كرة ليتأقلم عليها اللاعبين في الأخير بعيدة كل البعد على الواقع الحقيقي لكرة القدم .الشي الذي يعطي القليل للمنافسة

لأنهم تجمعهم علاقة ضعيفة مع تطبيق كرة القدم. نوعية اللعب يجب أن تكون دائما في تطور دائم مثله مثل كل عناصر التفوق من اجل تقديم ولعب كرة جميلة حيث لا يجب التركيز فقط على الجانب البدني ولكن كذلك يجب التركيز على اللعب تقديم اللعب المبني على الذكاء الذي يعتمد على التحليل. ردا لفعل. والتنفيذ ومع اهتمام الاختصاصيين بعملية تحليل الكمي والنوعي لتطور كرة القدم. وإدماجه مع المتطلبات البيئية لهذا الاختصاص. الشيء الذي وضع المدرب اليوم إمام صعوبات إمام أزمة وقت وأزمة تداخل واختلاف المنهجيات التدريب. وذلك بغية تصميم برنامج تدريبي لتطوير وتنمية كل الخاصيات ولبناء فريق تنافسي.* نلاحظ إنا بعض مراكز التكوين أو عندها بعض الفرق أينا إن المدربين يقترحون تدريبات أين نجد إنا الموصفات المقدمة من اللعب تترك جانبا بالتركيز على الجانب البدني لتغطية هذا التأخر التقني والتكتيكي. كرة القدم كرياضة جماعية عندها متطلباتها الخاصة تطبيقها يكون من خلال تنظيم يعتمد على عملية تحليل كرياضة جماعية نعمل بالتحضير للمنافسة طيلة الموسم بطريقة الأسلوب المنفصل مختلف الصفات (بدنية/مهارة/خطوية/.....) والتي يصعب عليها إعطاء اللاعبين العلاقة البسيطة مع الواقع الحقيقي للعب. بالابتعاد عن المواقف الحقيقية للعب ويهدا يتعد التدريب على خصوصية النشاط. بما أنها رياضة تعتمد على اللعب الجماعي التدريب في كرة القدم يوجب على مدربي الفرق بالتركيز أساسا على تحسين الموصفات التي تتداخل في المردود الجماعي للاعبين بصفة عامة القليل من الوقت يخصص للاعبين لإيجاد الحلول التي لها علاقة بواقع اللعب هذا ما يجعل المدربين أحيانا يختصرونا تدريباتهم على مجموعة من التمارين البدنية(قوة/سرعة مداومة...)أو تمرينات تقنية وتمرينات خطوية

1-4 كرة القدم في الاحياء

- كل اللاعبين الذين تكونوا في كرة القدم مساحات الاحياء و اندمجوا في مراكز التكوين كانوا اكثر وجهة باللعب من اجل اللعب من خلال استمتاعه بالمراوغة وتسجيل الأهداف هذا مايو ضح الإرادة التي بنشاء عليها اللاعبين باللعب نحو الإمام باختياره اللعب الهجومى على اللعب الدفاعي التي تفرض على عملية التكوين واللعب الحديث. من خلال دراسة الحالة اتضح لنا أن المدربين في طريقة عملهم ينقصون ويحددون من حرية إبداع اللاعبين وكذا تصرفاتهم بصفة تلقائية. هذه المقاربة والدراسة التي أجريت من طرف المدربين والمكونين والدين يتولون تدريب فرق محترفة أوصلتنا لطرح بعض التساؤلات حول نتائجها وتأثيرته على اللعب وعلى ومستقبل كرة القدم. اللاعبون كلهم يلعبون بنفس الطريقة من خلال تقديمهم لكرة قدم

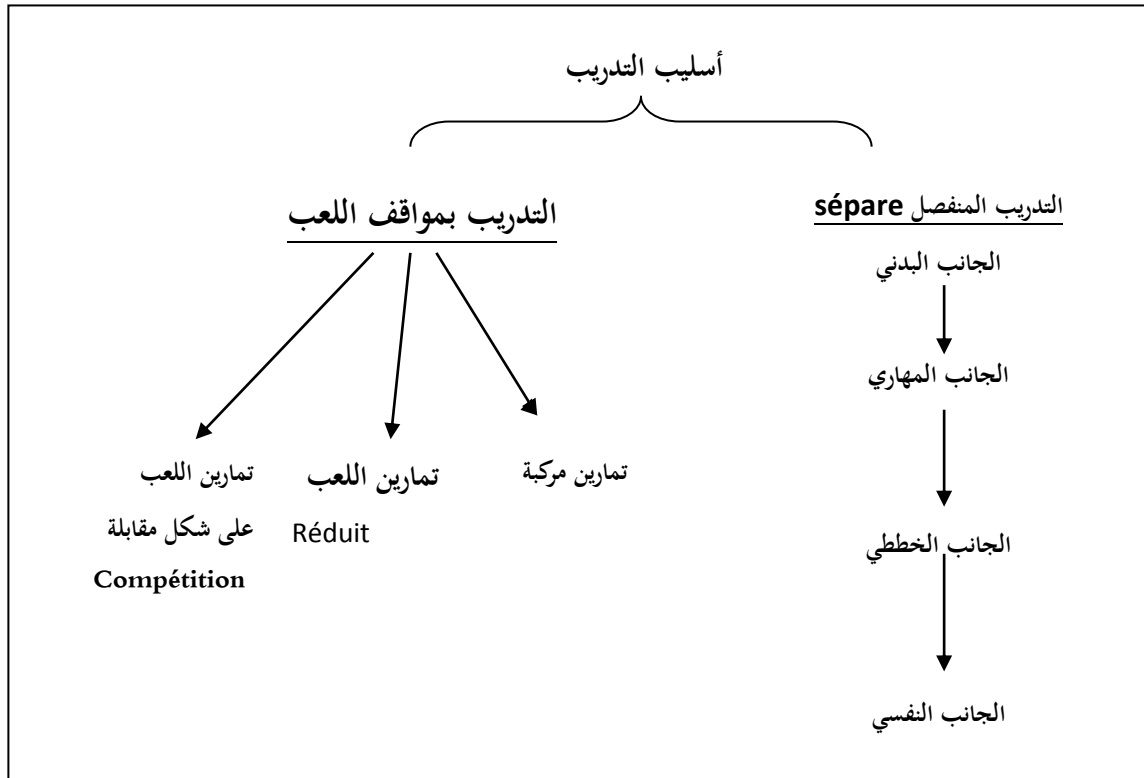
غامضة .رغما أنا أساس هذه اللعبة الذكاء والإبداعية ومباغنة الخصم فلسفة التكوين يجب أن توضع تحت وفي تناول اللاعبين الشباب الوسائل البيداغوجية والتقنية التي تسمح للاعبين بإبراز مهارتهم كذلك عملية تكوين اللاعبين يجب بناءها على أساس ركيزة أساسية وهي أن العمل الأساسي يكون العمل التقني المهاري حسب (kovacs s.1975) حيث انه كلما اخذ الجانب المهاري بعين الاعتبار يمكننا بالتوجه إلى القيام بالتحليل الحسن للعب حيث كلما أحسنا عملية الترميز وعملية معالجة المعلومات الضرورية لمراقبة النشاط الحسي حركي بنسبة كبيرة .الشيء الذي يسمح للاعبين يتمتعون بأكثر حرية وواقعية في معالجة المعلومات بسهولة مع عملية تحرك الزملاء والخصم Grehaignej-f1991-1992 ويمكن القول انه اللعب الذي يستطيع القيام بتأدية مهاراته الحركية بشكل تلقائي (مراقبة تم تمرير تم مراوغة وتصويب يتمتع بأكثر وقت ويتمتع بأكثر كفاءة في عملية قراءة وتحليل اللعب).المهارة والذكاء دمجهم ببعض البعض من اجل تقديم اللعب الجميل هذه العنصرين يتطلبون مع عامل التدخل anticipation والذي يعتمد على أخذ الوضعية بسرعة ومن خلال وسرعة المعالجة الفعالة للتفسيرات الحركية يسمح لنا بربح الوقت مقارنة بالخصم (Mombaertse 1991) الشيء الذي يسمح للاعب بقراءة وفهم اللعب قبل الآخرين حيث أن أحسن لعب تدخلاته لا تعتمد فقط على الشيء الذي يراها ولكن كذلك الشيء الذي يمكن حدوثه j-M Guillou (39 2008)

1-5 التوجهات الحديثة للتدريب

- كذلك تعتبر التوجيهات البيداغوجية في عملية التدريب واحدة من بين أسباب تطور الرياضة .حيث أصبحت من أولويات الجهاز الفني بان يقوم بتحضير لاعبيهم بالرفع من مستوى كفاءتهم بشكل ايجابي ووضعتها في مكانها المناسب من الجانب التطبيقي التخطيطي للتدريب في كرة القدم تعمل في تسيير كل المؤشرات التي تتداخل التي تمثل إستراتيجية مشروع اللعب والفريق قبل القيام بعملية التحضير لموسم كامل في هذه الحالة لا يمكن المصادقة على حصص تدريبية آدا لم تحتوي على استيعاب ومقومات المنافسة والتي يجب وضعها في المكان الصحيح المكتسبات التي يجب أن تكون لها علاقة بنوع الاستجابة من خلال تمارين مشتركة ومتسلسلة نستطيع بان نذكر تقليديا خلال الحصص التدريبية كان الأجهزة الفنية يعملون في أخبار كرة حسب Brugguemanne et Albrect 1993 بطريقة منفصلة كل خاصية على حدا القدم التدريب البدني مع الكرة حصل على موافقة الموافقة نتيجة أغلبية الدراسات العلمية الذي ياخذ

بطريقة تبادلية مع التدريب التقليدي البعيد عن متطلبات الخاصة بمواقف منافسة كرة القدم . حيث أنا كرة القدم تحتوي على مهارات خاصة من اجل حل المشكلات في وضعيات اللعب التي يواجهونها أثناء المنافسة ,التدريب مثل التحضير البدني يجب أن يكون أكثر عموميًا مع قياسات أكثر قربًا لواقع اللعب ولهذا السبب لذلك المدرب ملزم على تحقيق العلاقة الأفضل خلال تطويره للعناصر البدنية البيوميكانيكية الفيزيولوجية التكنيكية تكتيكية البيولوجية بدرجة أكثر بزيادة كمية المعلومات في أشكال مخططات لاتخاذ القرار الباحثين يقيسون تأثير متغيرات المواقف مثل الوقت المتبقي .النتيجة .أهمية اللقاء من اجل من اجل تقرير إرجاع الكرة بسرعة في آخر لحظات المباراة المجهودات والمواقف التي يتم اقتراحها لا تشابه مع كل مايجري على طول المنافسة ولهذا السبب عملية التدريب يجب أن يتم تأسيسها بداية بتحليل النشاط في المنافسة بالتركيز على المجهودات والمواقف الأكثر فاعلية .المدرين يأخذونها كمراجع بترجمتها أثناء تحضير حصصهم التدريبية نحثو بعيدون عن هذه المقربة.حيث يعتبر التدريب المدمج مقارنة منهجية أينا تعتمد التدريبات على تصرفات اللاعبين أثناء المنافسة يجب أن يكونه أكثر اندماجية واكل تحليلية,يعتبر شئ منطقي باننا التدريب يجب أن يكون أكثر اقتراب إلى واقع ومتطلبات اللعب .من خلال الاحتياجات التي تتطلبها المنافسة وبمختلف الضرر وف التي يعيشها اللعب أثناء اللقاء .نستطيع تقديم وضعيات تدريب أو مواقف تدريب والتي تسمح للاعبين بالتطور المكتسبات والتنظيمات والمراقبة بتدريبات خاصة وملائمة .الأولوية في التدريبات يجب أن توجه بطريقة تسمح للاعب باكتساب مهارات خاصة للتأقلم وإيجاد حلول لمختلف المواقف وفي هذا الإطار اتجهت نظريات المعرفة للتعلم بإدماج كل العناصر (التقنية التكتيكية البدنية الاجتماعية والبيئية) والتي تدمج كل العناصر على مردود اللاعبين أثناء اللقاء بتقديم المشاكل والحلول التي يواجهها اللاعبين أثناء المنافسة في وضعيات لعب ومواجهات ديناميكية من خلال التعاون مع الزملاء

1-6-1 الأساليب الأساسية للتدريب الحديث: وتنقسم إلى نوعين :



شكل 1 يوضح أنواع أساليب التدريب

1-6-1 أسلوب التدريب المنفصل: (Serape)

تأتي هذه الطريقة من التدريبات من خلال تقسيم المدربين للعب إلى عدة نواحي (بدني , مهاري , خططي , ذهني , نفسي)

- من الناحية البدنية (التحمل , القوة , السرعة... إلخ)
- من الناحية المهارية (الجري بالكرة , المراقبة , المناولة , التصويب... إلخ)
- من الناحية الخططية (تنظيم اللعب , الدفاع و الهجوم , إستراتيجية اللعب... إلخ)
- من الناحية الذهنية (قبل اللقاء , بعد اللقاء)
- كل هذه المراحل يتم العمل لها بشكل منفصل أثناء التدريب و التي لا تتشابه إلا بنسبة قليلة مع حقيقة اللعب
- حيث تفتقد للخصائص العامة للعب

1-6-2 أسلوب _ contextialse _ مواقف اللعب

- يعتبر التدريب بمواقف اللعب أسلوب من الأساليب التي تعمل أن يكون القاعدة التي تعمل على تطوير ومزج مختلف الخصائص البدنية التكتيكية المهارية السيكلولوجية علما أن هذا النوع من الأساليب ن ايجابيته انه يعتمد ويركز على الجانب النوعي أكثر خصوصية (Dallal.all.2008) التدريب بمواقف اللعب يسمح لنا

بتنمية وتطوير كل لخصائص التي تتميز بها رياضة كرة القدم حيث أن هذا النوع من التدريبات تسمح لنا بتطوير الجانب البدني من خلال عمليات قصيرة وذات شدة عالية .تغيير الاتجاه.والالتحام. كذلك الجانب الخططي.المهاري والمعرفي Jone B et all 2007 والذي يسمح لنا بالتطرق بجميع المواضيع الخاصة بكرة القدم بصفة عامة وكذلك أثناء اللقاء مثل التحكم في الكرة التنشيط الهجومي والتنشيط الدفاعي العامل البيسكولوجي حيث يتجه هذا الأسلوب من التدريب بالتركيز أكثر على الموجهات بين اللاعبين في مختلف المواقف التي يمكن أن يواجهها اللاعب أثناء اللقاء أينا يمكن للاعبين أن يظهرنا كفاءتهم المهاربة وقدرات ذكاهم أثناء اللعب إضافتا إلى قدراتهم البدنية وإرادتهم في اتخاذ القرارات أثناء الموجهات الشئ الذي يسمح لهم في المشاركة بتطوير النوعي للعب الشئ الذي يمكنهم من تحقيق الأداء الأفضل الشئ إلى يجعل عملية تسيير هذا النوع من التمارين بالكرة تطرح الكثير من التساؤلات حول موقعها من الحصة وفي أي مرحلة من مراحل التدريب السنوي كذلك المدربين والخبراء هما على علم بتعقيدات يلزم عليهم مواجهة بعض الانعكاسات الديناميكية إضافتا إلى المعارضة الجماعية في مواجهات واضحة في أي موقف وحسب إستراتيجية اللعب وحسب القدرات المهاربة وذكاء أثناء اللعب حسب المستوى التدريبي للعب وحسب خبرته في لعب كرة القدم Chanon1994 الشئ الذي يمثل الدور المهم لهذا النوع من المقاربة التدريب بمواقف اللعب كوسيلة لتنمية وتطوير في نفس الوقت القدرات البدنية المهاربة الخططية والنفسية وتحسين نوعية اللعب للاعبين أثناء المنافسة الوصول إلى نتائج ممتازة في كرة القدم كل حدثا لمتغيرات ت معقدة في التطور التاريخي في الرياضة الشعبية في تأثير المحيط .وطبيعة النشاط .خلال تطبيق التدريبات التأثيرات المباشرة على المراحل تترجم في الصعوبة التي يواجهها المدربين والباحثين واللاعبين في نفس الوقت في إيجاد أحسن الوصفات الممكنة إلى تحقيق الهدف والرفع من المستوى -المدربين خلال عملية تنظيم وتسيير حصصهم التدريبية يحاولون أن يترجمون على الميدان معارفهم البيوانرجيتكية أينا يستطيعون أشرك المعارف الحديثة على موصفات متطلبات النشاط كرة القدم في المنافسة مثل التدريب.أيضا خبراته وتجربته للوصول إلى تحقيق أهداف التدريب والمنافسة

-من خلال التطور العلمي والتكنولوجي بالإضافة إلى البحوث العلمية في هذا المجال إضافتا إلى تطور الوسائل والطرق التدريبية في هذا المجال تعتبر كرة القدم نشاط أصبحت تظهر تطوراتها في العمق في زيادة سرعة التنفيذ أثناء المواقف.تضييق المساحات إضافتا إلى المتطلبات التقنية والمهاربة والبدنية والبيسكولوجية

والبيئية . حيث أصبح اللعب الحديث يتطلب من اللاعب بان يكون الأحسن مهاريا لكي يقوم بإنجاح في تأدية العدد اللازم من المهارات اللازمة التي يواجهها أثناء أي وضعية لعب كرة القدم الحديثة أين كان تنظيم اللعب المقترح تكون بالاشتراك مع سرعة التنفيذ . إي كان التنظيم المقدم من طرف المدرب إضافة إلى ومستوى خبرة الفريق . إذا كان الجانب المهاري دائما مميز بجماله واستعراضه يساهم هذا بشكل إيجابي في خدمة اللعب والفريق

من خلال الدراسات التي قام بها (Deblane 1979 , Teodoresce1977, Mahlo 1974)

و التي تم التوصل إلا أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب و وسائل التحليل اللعب المنتهجة من قبل مدربي الشباب , حيث أن العمل الخططي لا يأخذ باهتمام لعملية التكوين باعتبار أداءه يرجع إلى موهبة اللاعب أو هو نتيجة للقدرات البدنية مع القدرات المهارية , الأمر الذي ألزم

- ضرورة الاعتماد على اللعب الخططي في سن مبكر

- ضرورة مزج التدريب بين العمل المهاري و الخططي والذهني

حيث أصبح الاهتمام للتدريبات المدججة كتدريبات تعتمد على تطوير العمل العقلي للاعب مع تطوير قدرة الذكاء (الإدراك - التحليل - الإجابة الحركية) , ذلك بغية الوصول للاعب إلى أداء سريع و موجه مع أكثر إبداع و متعة و الأمر الذي يمكن للمدرب تحقيقه و ذلك بتوفير البيئة المناسبة لتعليم و التدريب للاعب من خلال تمارين تنافسية مشابهة لمواقف اللعب تتكامل فيها مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري و الخططي إضافة إلى الجانب المعرفي , الأمر الذي يتيح للاعب فرصة الإدراك (الزمني - المكاني) , وحسن التصرف في المواقف من خلال علاقته بالزملاء و الخصوم مع استغلال المساحة المحددة للأداء .

حيث يعتمد الاتجاه الحديث للتدريب في كرة القدم على طريقة المزج و التركيب في التدريب من خلال مجموعة من التمارين التنافسية و التي تنقسم إلى :

أولا التمارين المركبة (Rotation) : هذه النوعية من التمارينات تكون موجهة نحو تحسين التكيف مع متطلبات المباراة و زيادة قدرة اللاعب على قراءة المواقف السريعة مع سرعة اتخاذ القرار المهاري المناسب لمواقف اللعب من خلال تدريبات مركبة متنوعة و متكررة لمواقف شبيهة لما يحدث في المباراة , حيث تتضح

فيها تحركات اللاعبين تحت ضغط الخصم و الوقت و المساحة , مع احترام مبدأ التدرج في صعوبة التمرين و من مميزات هذا النوع من التمارين :

وضع اللاعب في حالة تطبيق تمارين تعتمد على الإدراك

تطوير الأداء الحركي للاعب مع التوافق الجيد

التكرار الدائم للمهارات و الميكانيزمات المهارية الخططية داخل مساحة محددة

الإيقاع المستعمل في التمرين يسمح بتطوير اللياقة البدنية و كذا تحديد حمل التدريب

تأنيا تمارين اللعب

اللعب يسمح بتطبيق العمل المهاري في وضعيات تتشابه بشكل كبير مع مواقف اللعب باعتبار اللاعب

ركيزة أساسية لتطوير الجانب الخططي و التي تعمل على:

- لغوية اللاعب على وضعيات اللعب

- تطوير ردود أفعال اللاعبين من خلال مواقف اللعب

- زيادة التنسيق الجماعي بين اللاعبين

- فهم المبادئ الأساسية لتنظيمات اللعب

- اللعب يوصلنا دائما إلى تطبيق المهارات المختلفة تحت ضغط المنافسة و يسمح للاعبين بإتخاذ القرارات

المناسبة من خلال التحليل السريع لموقف اللعب

- اللعب يعطي أهمية لتطوير الثقافة التكتيكية بإعطاء أهمية لحامل الكرة و اللاعب الذي بدون كرة

- اللعب و في طبيعة يهتم به اللاعبون رسم لهم بالتنوعات أحسن المهارات

- اللعب هو عبارة عن مباراة صغيرة توضح المواقف الأساسية للعب

أ- التمارين اللعب المصغرة (Jeu Reduit)

هي عبارة عن مجموعة تمارين يكون تنظيمها اقرب إلى اللعب تتصف بمشاركة عدد قليل من اللاعبين

مع تصحيح تطبيق مساحة اللعب داخل مساحات محددة مثل (10م x 10م أو 20م x 20م أو 30م

x 30م) هذه التمارين تسمح ب:

- تطبيق كل المفاهيم (المهارية-الخططية) في مواقف تتشابه مع مواقف اللعب

- زيادة عدد لمسات الكرة في وضعيات تتناسب مع مواقف اللعب

- تنظيم التمارين لتحقيق الهدف

- التغيير في شدة اللعب من خلال تنقيص أو زيادة عدد اللاعبين

- تحسين اللياقة البدنية الخاصة للاعبين

ملاحظة: هذا التدريب يتميز بسهولة مراقبة كل اللاعبين مع سهولة التدخل في المواقف التي تستحق ذلك من خلال التشجيع أو التصحيح

جدول (3) موصفات اللعب المصغر ومساحات اللعب

التمرين	تنظيم وقت اللعب ووقت الراحة	مساحة اللعب	شدة نبض القلب
2 ضد 2	2/4 راحة 2	27م/18م	91/
3 ضد 3	3/4 راحة 1.30	27م/36م	90/
4 ضد 4	3.30/5 راحة 2	27م/45م	90/
5 ضد 5	5/3 راحة 1.30	27م/50م	89/
6 ضد 6	6/3 راحة 1.30	36م/55م	87/
8 ضد 8	10/3 راحة 2	41م/64م	85/
5 ضد 5 + ضغط	2 2/5 راحة 2	32م/55م	90/
6 ضد 6 + ضغط	2/5 راحة 2	27م/59م	91/

ب- تمارين اللعب على شكل مقابلة (Competition)

التدريبات على طريقة المقابلات تعمل على خلق جو مشابه للمقابلات من خلال مواجهة الخصم و الالتحام مع الخصم بالإضافة إلى التمرکز لا ستراجع الكرة , و بناء اللعب الهجومي بالإضافة إلى أن هذه التمرينات تسمح بألية إتقان اللاعبين للميكانيزمات المهارية الخطئية الجماعية من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة و السريعة , مع محاولة التخلص من قلق المنافسة و الضغوطات في مواقف تتشابه مع مواقف اللعبة الحقيقية وبأتي هذا في الجزء الأخير من المرحلة الأساسية و من مميزات هذا النوع من التدريبات ما يلي:

- تجرى تمرينات على شكل مقابلات في مساحات كبيرة من الملعب

- يمكن القيام بهذه التمارين حسب المساحات التالية:

- نصف مساحة الملعب (المهاجم + الوسط ضد الدفاع)

- كل مساحة اللعب : لقاء مواجهه 11 ضد 11 لقاءات تطبيقية

- مثل كل اللاعبين الخبراء زين الدين زيدان يمتلك بنك من الوضعيات اللعب مخزنة في مذكرته تسمح له

بمواجهة مجموعة وضعيات لعب حقيقية بطريقة أوتوماتيكية عن طريق نضام الذاكرة implicite والتي

تسمح له برد فعل ايجابي وسريع

عدد اللاعبين	المساحة	الوقت	نبض القلب المتوسط	نبض القلب العالي	نبض القلب الاحتياطي	نسبة حمض اللين
9*9	40/56 ½	16 إلى 25 د	168	194	74.1	3.1
9*9	40/56 ½	8*3 د	168	194	73.3	
8*8	40/56 ½	21 د للاعب	165	197	71.7	
3*3		8*3 د	166	189	71.5	
10*10		15*2 د	165		71.3	2.46
9*9	40/56 ½	22 د	165	190	69.2	1.96
9*9	40/56 ½	15 د-27 د	160	188	69.3	2.25

جدول (4) يوضح اللعب المصغر ونبض القلب العالي والاحتياطي حسب legall2004

عدد اللاعبين	المساحة	الوقت	نبض القلب المتوسط	نبض القلب العالي	نبض القلب الاحتياطي	نسبة حمض اللين
8*8	60/56	30 د-54 د	162	188	69.3	2.25
6*6	56/40	22 د-30 د	172	193	78.8	3.41
6*6	56/40	20 د-30 د	174	193	78.8	3.41
5*5	20/20	24 د-30 د	163	153	69.7	4.43
8*8	40/56	46 د	162	193	70	2.69
4*4	20/20	4 د-3 د	151	188	61.1	4.22
3*3	20/20	8 د-2 د	152	182	63.9	2

جدول (5) يوضح اللعب المصغر ونبض القلب العالي والاحتياطي حسب legall2004

1-6-2 اتخاذ القرار أثناء موقف اللعب

تقدمت البحوث واختلفت ولكن القرارات التكتيكية اعتبرت عملية صعبة يصعب أخذها. وذلك أن لاعبي الرياضيات الجماعية دائما ما يواجهون بعض العوامل المعقدة مع ضغط زماني Mc Morris et حيث أن اللاعبين يقررون في محيط في لقطات لعب في مواقف تتم بسرعة

- اتخاذ القرارات التكتيكية (قراءة اللعب) تتطلب تطوير كفاءة اتخاذ القرارات المناسبة وسرعة أثناء في مواقف اللعب كما يجب أن يكون أكثر افتراضية (Vickers et al 2004)

اتخاذ القرار في الرياضة الجماعية هو عبارة عن موضوع دراسي معقد. التعرف على التنظيمات والعناصر البسيكولوجية التي تتحد بعين الاعتبار اخذت أهمية علمية كبيرة

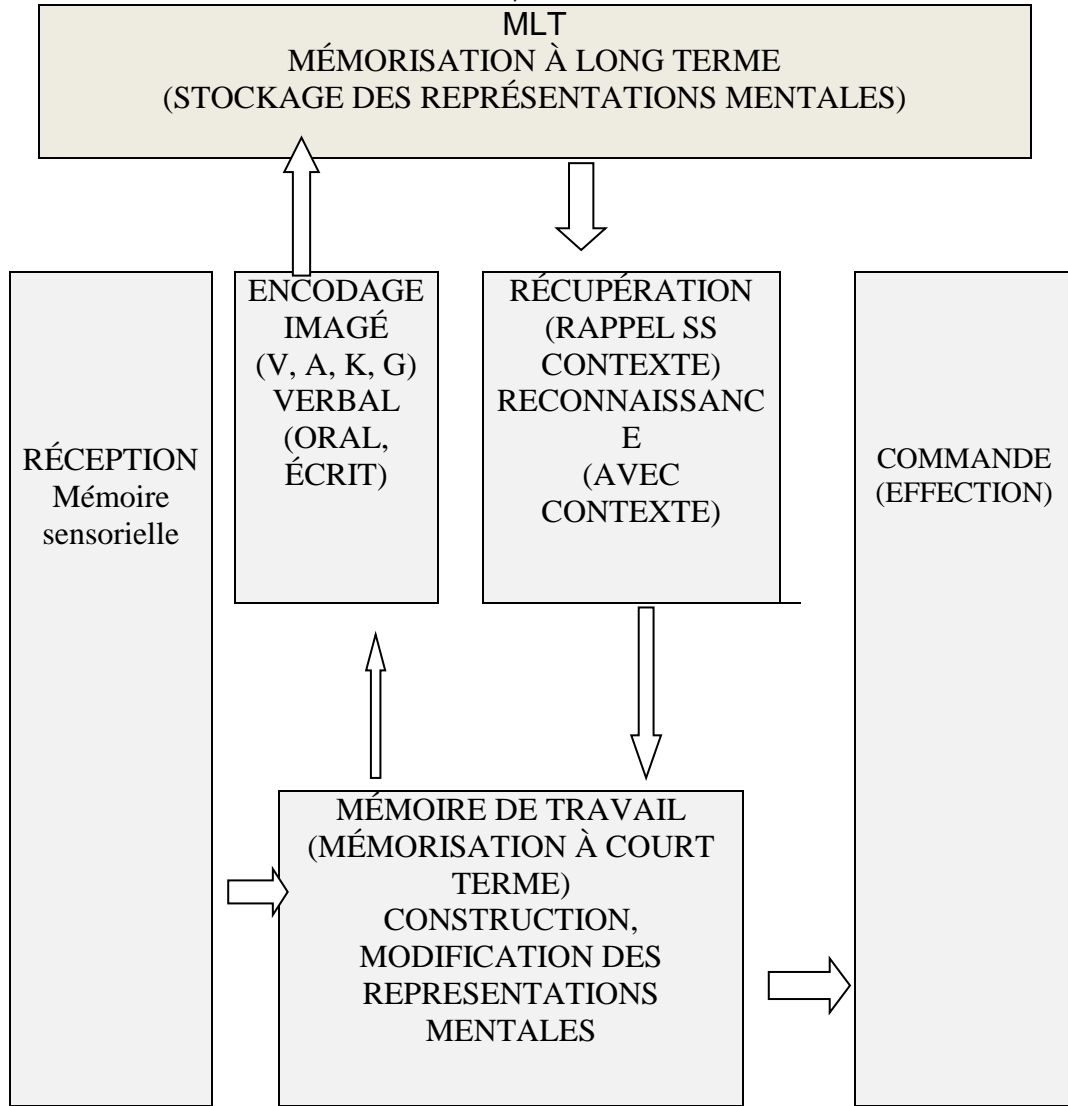
- يمكن اتخاذ عملية اتخاذ القرار كعنصر لمعالجة المعلومات يركز على تهيئة قاعدة البيانات و المعارف من اجل ترجمة وتحليل مختلف العناصر التي تتشكل في هذه البيئة Schmidt et al 2005

- كيف يمكن للاعبين بتطوير إمكانياتهم وقدراتهم الصحيحة والمناسبة وأقلمتها وربطها مع مواقف اللعب لرياضة جماعية

- خطة العمل هي كذلك يجب أن تتشكل من مجموعة قواعد مثبتة ومخزنة في MLT وتستعمل للاستجابة لبعض الفرضيات الجارية خلال موقف اللعب والتي تسمح بتسيير الاستراتيجيات البصرية وكذلك الأداء الحركي خلال لموقف على حساب موقف اللعب (وضعية اللاعبين أو الكرة)، السيناريوهات المختلفة تتشكل من بعض الأنواع من المواقف المخزنة في MLT قابلة لتنشيطها وإشراكها على حساب الحاجة إليها. والتي تعمل من جهة أخرى على زيادة سرعة الإجابة ومن جهة أخرى أقلمة القرار التكتيكي والتوجه إلى لناء المعارف على أسس ديناميكية وإمكانية تغييرها واستعمالها أثناء مواقف اللعب ديناميكية. اتخاذ القرارات التكتيكية في الرياضة هو من جهة قرارات سريعة وقرارات تتم تحت مجموعة من التأثيرات اللاعبين يستقبلون معلومات حول زملائهم ومعلومات عن خصومهم بالإضافة إلى إلزامية أخذ بعين الاعتبار إمكانياتهم وقدراتهم أثناء الموقف (Mc Morris et Mac Gillivary 1988) من اجل اتخاذ القرارات السليمة وبصفة تلقائية (تضييع الكرة- النتيجة...) الاخذ بعين الاعتبار تأثيرات مواقف اللعب ضرورية آدا أردنا أن نأخذ بعين الاعتبار صعوبة وتعقيدات اتخاذ القرار التكتيكي في الرياضة الجماعية من هذه التأثيرات عامل الزملاء لا يجب أن يبلى (Eccles et Tenenboum 2004) الفريق دائما ما اعتبره

علماء بسيكولوجية الرياضة كمتغير اجتماعي يعيش في بيئة تتدخل في النشاط الفردي وفي نشاط اتخاذ القرار يجبرنا على احد بعين الاعتبار المواقف التي تكون الفريق حيث اهتمام الكثير من الخبراء والباحثين بالبحث في موضوع اتخاذ القرار في الرياضيات الجماعية (Mc Pherson et Kernodle 2003) من اجل تحضير لاتخاذ قرارات إستراتيجية المكونين والمدربين يقترحون خطة لعب موحدة ومرجعية .وبالرجوع إليها اللاعبين يقررون ويختارون كذلك هذه القرارات التي تكون جاهزة ومترجمة للأدوار والمواقف من قبل,اللعبة المبرمج يجب أن يتكرر بصفة آلية في التدريبات من اجل تحسين الأداء أثناء اللقاء على عكس هذا تطوير قدرات اللاعبين في الرياضيات الجماعية باخذ القرارات السريعة والمناسبة خلال موقف اللعبة (قرارات تكتيكية)هي أكثر احتمالية (Vicker et al 2004),اتخاذ القرار في الرياضة الجماعية اعتبر من جهة كمتغير إدراكي ومعرفي ومن جهة أخرى تاخذ بعين الاعتبار مقومات مواقف اللعبة (الضغط الزمني-مختلف المعلومات التي تتم وتتطور بشكل سريع في الموقف ومن هذه المقومات يجب أخذ بعين الاعتبار عامل القياسات

Modèle du système de traitement cognitif de l'information
Deviternne, 2001



M. LE HER - 2004 - UFRSTAPS – UAG

1-6-3 التآقلم مع تعقيدات مواقف اللعب رياضة كرة القدم

-تعقيدات مواقف اللعب في الرياضة الجماعية ترتكز على الكمية الهائلة من المعلومات التي يقوم اللعب بمعالجتها. من اجل فهم كيف للاعب أن يدمج هذا اللكم من المعلومات في مواقف اللعب - Rulence - Paquse et al 2005 نقوم بدراسة القرار التكتيكي للاعب كرة القدم من خلال مختلف سيناريوهات اللقاء من خلال افتراضات أو احتمالات اتخاذ القرار التكتيكي هو نتيجة بدرجة أكثر نتيجة زيادة المعارف

تشكيلات اتخاذ القرار. الباحثين أحد و بعين الاعتبار متغيرات مواقف اللعب (الوقت الباقي .النتيجة.أهمية اللقاء من اجل الرجوع ولعب بسرعة في نهاية اللقاء

أ-المثيرات و المتغيرات

ياخذ عامل النشاط الحركي أهمية كبيرة حيث اوجب على الرياضيين بتطوير معارفهم بشكل اتوماتيكي للمواجهة .لا نستطيع أن نقول أن الرياضيين المتفوقين الإبطال يعملون كجهاز كمبيوتر ولكن كالكمبيوتر يتميز بالذكاء هذه المضادات تتمثل في ثلاثة أنواع يمكن أن يواجهها اللاعب أثناء المنافسة

ب-عامل المساحة المعلومات المتوفرة في مساحات التي تتجاوز غالبا حاجز المنطقة المرئية .هذا ما يوضح انه هناك حصة صغيرة من المشهد تما إدراكه وفراغ كبير من المشهد غير مرئي هذا العامل يتضح لنا أثناء التحكم الضعيف في عملية الأداء الحركي .أينا ي يقتصر استعماله نظراته فقط على مراقبة حركاته وليس لمعرفة الوضعيات الأخرى التي تعرفها المباراة

ج-عامل الزمان: عامتا الضغط الزمني هو الذي لا يسمح للاعبين بإعطاء بايجابيات حركية بالوقت الكافي .وقت الإجابة يرجع إلى كمية المعلومات المعالجة (المهمة).والى وقت نقل هذه المعلومات الشئ الذي لا يسمح للاعبين بتنفيذ الإجابات المعقدة في اقل من ثانية .غالبا مانشاهد بعض الإجابات في المستوى العالي تتم في وقت اقل من 200م س. الشئ الذي يمكن ان نتوصل إليه من خلال تحسين سرعة التنفيذ للإجابة ومن جهة أخرى المشاركة الفعالة في الإجابة

د- المثيرات والمتغيرات الخاصة:

المواقف الرياضية كثيرا ما تتميز ببعض الخصوصيات تختلف باختلاف نوع النشاط في رياضيات المواجهة هذه العوامل يمكن لنا مشاهدتها أثناء المواجهات المباشرة (اللقطات التي يقوم بها الفريق الخصم .من خلال وضع الخصم في الخطأ أو من خلال تأخير عملياته إضافة إلى إستراتيجية المنافس .عامل المناخ.

- الهدف: كرة الشئ التي يمكن رميها وضربه

-المرمى :والذي يمكن الوصول إليه في منطقة الخصم ومرمى يمكن الدفع عنها في منطقتة

- الزملاء : يلعبون ويتعاونون من اجل تحقيق هدف بالوصول إلى مرمى الخصم

-الخصم :خصوم يتمثل دورهم في محاولة عرقلة الفريق الخصم والكرة من الاتجاه نحو المرمى

-وقت اللعب والنتيجة: زمن المقابلة و ضغط النتيجة

-القواعد والنصائح: قواعد ونصائح يجب احترامها من طرف اللاعبين

التحركات: اللاعبين ونوعية توجيه اللعب ويرتبطون بمساحة اللعب. الهدف المرمى. الكرة. الخصم. الزملاء

.إضافتا إلى الوقت حسب (Grehaigne j.f 1992-1994)

-من اجل الوصول لمواجهة هذه العوامل توجب على الرياضي احتوائه على المعارف الكافية والتي يستطيع أن يعمل بها بصفة سريعة وبتشغيلها بشكل اتوماتيكي وبنوع من الاقتصادية في الجهد ومن خلال رد فعل ايجابي لعمل الجهاز العصبي لحافز معين .حيث تكون هذه الإجابات إرادية وتتميز بعنصر الاختيار والتلقائية في الأداء باختيار الإجابة المناسبة من مجموع الإجابات الممكنة .هذه الإلية يجب تنشيطها بسرعة وبدون مجهود معرفي مهم .حيث تتم عملية تنشيطها بنوع من الاقتصادية في مراجعة المعلومات الأكثر تعقيدا في المستوى العالي وكذلك تلك التي تحتاج إلى طاقة عقلية كبيرة عندما يقوم اللاعب المبتدى في كرة القدم ياخذ خطة لعب معينة ولأجل تطبيقها في الميدان وأثناء المنافسات يقوم بتحليل مجموع وضعيات اللاعبين ومقارنتها بكمية المعارف والمعلومات التي اكتسبها في مسيرته التدريبية والقيام باختيار الإجابة الأنسب للموقف .حيث تصبح هذه الإجابة صعبة في معالجتها آدا لم تكن بصفة آلية حيث أن إنتاج الإجابات الحركية السليمة والإلية في أداءها يكون من خلال عملية التعلم والخبرات المكتسبة والمخزنة في الذاكرة

1-6-4 العمليات الأساسية في معالجة المعلومات أثناء مواقف اللعب

-الترميز هي عملية تحويل المعلومات إلى شكل يمكن أن يعالجه ويخزنه العقل ولعل أهم شكل يمكن للعقل

أن يعالجه ويخزنه هو المعاني فان الذاكرة الإنسانية مصممة لتخزين المعاني فادا سمعت إلى محاضرة فانك في

الأغلب لن تخزن مفرداتها حرفيا بل انك تحول الجمل إلى مفردات من المعاني

-الانتباه هو التركيز على جزء من المعلومات المخزنة في الذاكرة الحسية حيث يتعرض الفرد في كل لحضة

إلى كم هائل من المعلومات من البيئة ليتم استقبالها في الذاكرة الحسية وغالبية هذه المعلومات يتم نسيانها

باستثناء المعلومات التي يتم الانتباه اليها كما تؤثر بعض المثيرات في عملية الانتباه وهي

-الخبرات السابقة فالفرد ينتبه للمثيرات ذات المعاني بالنسبة له ولا ينتبه إلا المعاني التي لا تعني له شيء

-الخصائص الفيزيائية أو المادة التعليمية فالفرد ينتبه أكثر للأشياء البارزة مثل عناوين كبيرة .ألوان فاقعة

.أصوات مرتفعة

-التكرار يعمل على تحقيق وظيفتان هما

أولا إبقاء المعلومات نشطة في الذاكرة قصيرة المدى

ثانيا انه يساعد على نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى

ويميز علماء النفس نوعين من التكرار

تكرار الاحتفاظ وهو التكرار الصم للمعلومات للمحافظة على بقاءها في الذاكرة القصيرة المدى وهو

نستخدمه عندما نكون بحاجة إلى أبقاء معلومة لقضاء حاجة مثل طلب رقم هاتف إلى غاية طلب الرقم

التكرار التفصيلي ويشير إلى تحليل المعلومات الجديدة وربطها بالمعلومات السابقة المخزنة في الذاكرة

الطويلة المدى للمساعدة على تخزينها (احمد يحي رزق 2006ص129)

التحزيم أن الذاكرة القصيرة المدى ذات سعة محدودة ولكن من الممكن زيادة سعتها ادم اجمعنا أكثر من

وحدة ضمن فئة أو حزمة

التنظيم هو عملية تجزئة مجموعة معينة من المعلومات إلى عناصرها وتحديد العلاقة بين هذه الأجزاء كما

يحدث التنظيم عندما يقوم المتعلم بتصنيف المدخلات ضمن فئات

التخزين تشير عملية التخزين إلى عملية حفظ المعلومات المرمزة في الذاكرة لفترة من الوقت فادا لم تحفظ

المعلومات بالشكل الكافي لن يتمكن الفرد من استدعائها لاحقا .فالذاكرة البشرية عموما تتذكر المعاني

لفترات أطول بكثير من تذكر المعلومات معلومات الحرفية . كما تتسع لكم هائل من المعلومات . كما أنها

تحتفظ بالمعلومات لسنوات طويلة والمعلومات المخزنة عند الفرد تلعب دورا حاسما في كيفية فهم وتفسير

الخبرات اللاحقة التي يستقبلها ذلك أن الفرد يدرك خبراته الجديدة ويفسرها في ضوء خبراته السابقة فكلما

كانت المعلومات أدى الفرد كثيرة زادت قدرته على التعلم من الخبرات التي يتفاعل معها (Carole

wade et autres 2002)ومن النظريات الاكثر شيوعا عن كيفية تمثيل المعلومات الطويلة المدى هنالك

نظرية الشبكات المعرفية تفترض هذه النظرية عموما أن المعلومات تخزن في الذاكرة على شبكة من

المعلومات . بحيث تشكل المفاهيم المفاهيم العقد أو نقاط التقاطع في هذه الشبكة في حين أن العلاقات

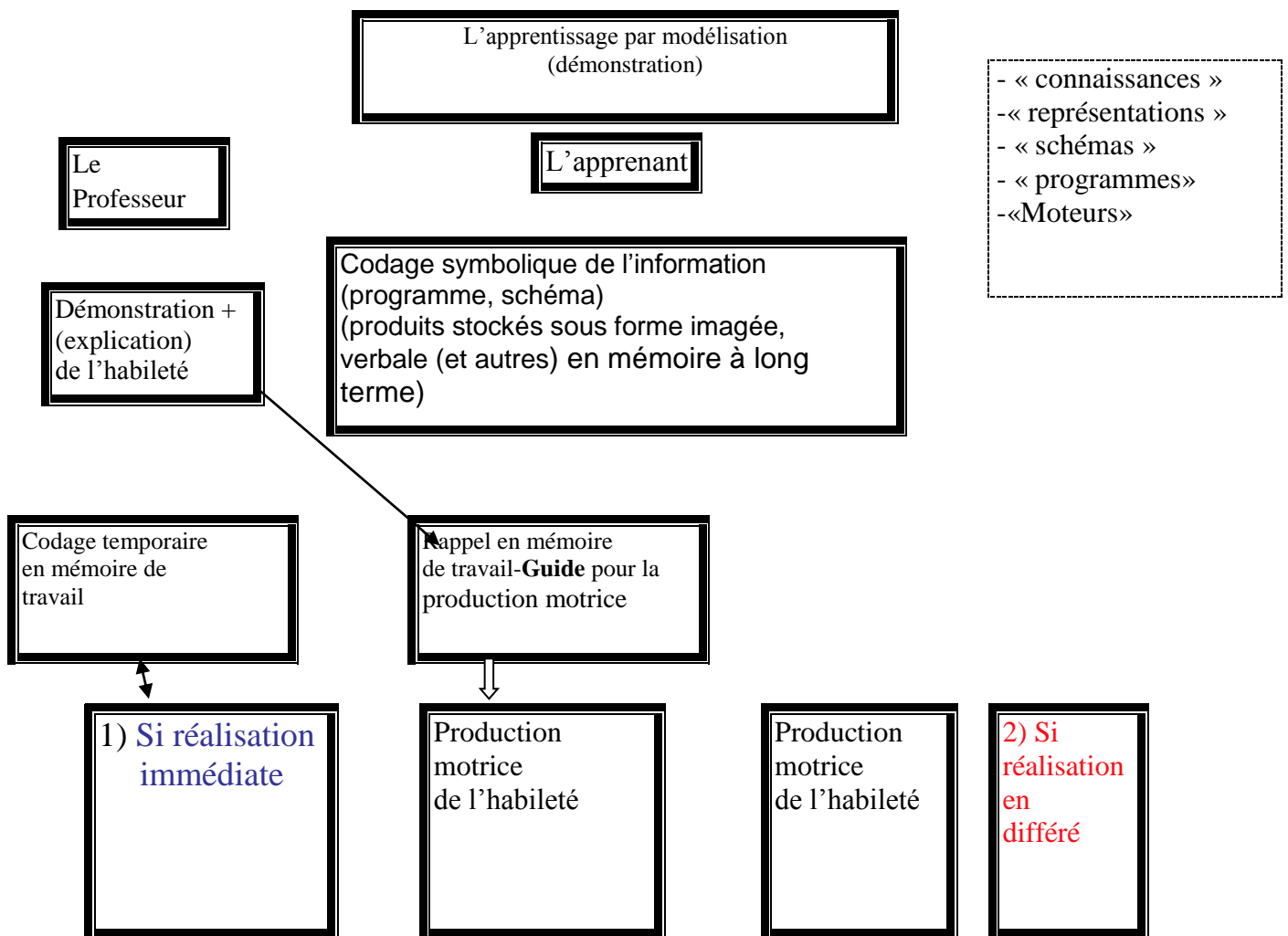
بين هذه المفاهيم تمثل الروابط . بالتالي فعندما يتعلم الفرد مفهوما جديدا يبدأ بمحاولة إيجاد علاقة بين هذا

المفهوم الجديد والمفاهيم السابقة ينظم هذا المفهوم إلى شبكة المفاهيم التي تكون البنية المعرفية له أما آدا

فشل في إيجاد علاقة فإذن هذا المفهوم يبقى منعزل في ذاكرته لفترة لن تطول ثم ينساها (احمد يحي رزق 2006).

الاسترجاع هو عملية استدعاء المعلومات المخزنة من الذاكرة والتي تمتلك ذلك في قدرة الفرد على استرجاع المعلومات كما يعتبر الاسترجاع إعادة بناء الخبرة وهي من أهم مميزات الذاكرة الإنسانية فالفرد عندما يسترجع المعلومات فإنه يضيف أو يحذف ويغير بعض الأجزاء بشكل يشعره أن المعلومات التي استرجعها معقولة. فاسترجاع المعلومات والأداء لا يتأثر بالمشيرات التي يتعرض لها الفرد بل يتأثر بالتخمينات والاستدلالات حول المعنى الذي تنطوي عليه هذه المشيرات

Exemple de procédure d'apprentissage expliquée par les théories Cognitives



M. LE HER - 2004 - UFRSTAPS – UAG

1-6-5 معايير بناء تمارين مواقف اللعب.

أولاً أنواع التوقع الحركي:

يعد التوقع الحركي أحد العمليات الأساسية التي يتم عن طريقها تحقيق انسجام اللاعب مع الأداء في مسار زمني ومكاني محدد ولهذا نستطيع القول بأن اللاعب الماهر يتمكن بالتنبؤ بماذا سيحدث في البيئة المحيطة به ومتى سوف يحدث وبعدها يستطيع أن يؤدي الفعاليات أو المهارات الأساسية بشكل دقيق وباستجابة حركية سريعة بناء على المعلومات الواردة من الحافز . وهناك عدة أنواع للتوقع الحركي وهي:

أ- **توقع الحدث أو المكان :** "وهو التنبؤ حول ماذا سوف يحدث في محيط الأداء وبالتالي يسمح للاعب في تنظيم حركاته مسبقاً بحيث إذا وقع الحدث المتوقع فيمكن للاعب أن يبدأ أو يستهل استجابة مناسبة بسرعة عالية أو هي طريقة يتمكن منها اللاعب المؤدي توقع الفعاليات المستقبلية وهي معرفة أي نوع من المثيرات التي سوف يتم تقديمها و ماهي الاستجابات التي يتطلبها " ، فاللاعب المدافع يتوقع المكان الذي تسقط فيه الكرة المضروبة من اللاعب المهاجم والتحرك السريع لأخذ الوقفة المناسبة والاتجاه المناسب لحركة الدفاع ، والتوقع المكاني يعتمد على المعلومات المسبقة حول اتجاه الكرة وسرعتها واستخدام هذه المعلومات لاتخاذ القرار المناسب للاستجابة قبل وصول المثير الفعلي.

ب- **التوقع الوقفي أو الزماني :** "وهو التنبؤ متى ستحدث الحركة أو المهارة لكي يقوم بتنظيم حركاته مسبقاً لمواجهة هذه الحركة أو المهارة للتصدي لها " ، وأيضاً "هي إمكانية المؤدي من أن يتجاوز أو يقلل من الزمن الفعلي للأداء، وان هذا التقصير في زمن الاستجابة يعتمد على برجة المعلومات في الدماغ بسرعة فإذا تمكن اللاعب أو المؤدي توقع متى يصل المثير فسوف يستطيع أن ينقص زمن الاستجابة نقصان كبير " ، إذا توقع اللاعب المدافع اللحظة التي سوف يقوم اللاعب المهاجم بضرب الكرة و المهاجم تنظيم حركاته مسبقاً والوصول إلى الكرة في التوقيت المناسب.

وهناك أنواع أخرى للتوقع الحركي هي :

1- **توقع حركات الغير:** وهو كل ما يطرأ على محيط الرياضي وتشمل :

أ- **توقع حركة الزميل:** هي الحركة التي يتوقع بها اللاعب حركات زميله أو زملائه من الفريق نفسه ورسم خطة للتصرف الحركي حيث ستستخدم الواجب الخططي للفريق، وهذا ما نلاحظه من خلال تطبيق الخطط

الدفاعية والهجومية حيث أن اللاعب يجب أن يتوقع ويتصور حركة الزميل من أجل أن يتصرف ضمن المجموعة الواحدة لإنجاح الخطة المرسومة وتقديم المستوى الأفضل.

ب- **توقع حركة المنافس:** توقع حركة المنافس، وهذا التوقع سوف يكون أصعب لأن صفات المنافس غير معروفة ولا يعرف هدفها لهذا يجب أن يستوعب الموقف الصحيح من أجل أن يضع كافة الإمكانيات لتوقع حركة المنافس واتخاذ القرار الصحيح لمواجهة لتحقيق الهدف.

ج- **توقع حركة الأداة:** وهي توقع حركة الأداة سواء كانت من اللاعب الزميل أو اللاعب المنافس وهذا ما نلاحظه في التمرير حيث يجب على اللاعب المستقبل معرفة سرعة التمريرة وتوقع وصولها إلى أي مكان يتجه وأيضاً بالنسبة لحركة اللاعب المهاجم حيث ينتظر اتجاه الكرة وسرعتها من اللاعب المعد لتنفيذ الواجب الهجومي بصورة دقيقة، ومهارة الدفاع عن الملعب اللاعب حركة اللاعبين المهاجمين وحركة الكرة واتجاهها وسرعتها وبعدها يؤدي الاستجابة الحركية التي تتناسب مع الموقف المحدد.

2- التوقع الحركي الذاتي:

وهي حالة داخلية منسجمة ومرتبطة بالأداء والحالة الفكرية، وهو انسجام الرياضي مع الواجب الملحق عليه والتوقع مع الذات، وهي قدرة اللاعب على تفسير الحركات المركبة مثل توقع حركة القدمين للخصم

3- توقع نتائج الموقف :

هذا النوع والذي يعني به وجود أكثر من مهاجم ومدافع يشتركون بإمكاناتهم وتوقعاتهم في موقف واحد وهو أصعب أنواع التوقع الذي يواجهه اللاعبون في الألعاب الجماعية، فالأماكن التي يقف فيها كل مهاجم وفق خطة هجومية وعدد المهاجمين المشتركين في هذه الخطة، كذلك اللاعب المدافع وتحركه ضمن خطة دفاعية متفق عليها مسبقاً مع حركات زملاءه في الملعب فالانسجام والانسحابية والتحرك في وقت واحد وبسرعة استجابة عالية والقدرة على توقع حركات الزملاء هي المقياس الحقيقي لأداء اللاعبين في تطبيق الخطط الجماعية.

1-6-5-1 مراحل استلم المعلومات و الاستجابة اللازمة

أ- **مرحلة التعرف على المشيرات:** هي تحليل وتفسير المعلومات والمشيرات، ويمكن للفرد معرفة ما الذي يحدث في البيئة المحيطة به، وهي التي تسمح للبيئة التواصل مع الفرد.

ب- **مرحلة اختيار الاستجابة:** ويقرر الفرد الاستجابة المناسبة فمثلاً على اللاعب المهاجم اتخاذ القرار السريع حول ما إذا عليه ضرب الكرة المرفوعة أو إسقاطها خلف حائط الصد.

ج- **مرحلة برمجة الاستجابة:** أن تنظيم وبدء الحركة يمكن تحقيقه فقط بعد أن يتم التعرف على المثير واختيار الاستجابة، وبعدها يجب على المؤدي ترجمة الفكرة المجردة إلى مجموعة من الأفعال الفعلية التي تنفذ الاستجابة، وان هذه المعلومات تحدث أثناء مرحلة برمجة الاستجابة وهي مجموعة العمليات النهائية التي تسمح للفرد التواصل مع البيئة.

1-7 تحوير رياضة البالغين لتناسب مع قدرات الناشئين :

يختلف الناشئين عن البالغين في درجة النضج و بالتالي في درجة استجابتهم للتمارين الرياضية المختلفة و بناء عليه كان لبد أن تحرر قواعد اللعب بما تضمنه من أدوات و مناسبات تناسب مع قدراته. و من المهم: أيضاً أن نعد الناشئين في مختلف المراحل السنوية مرافق تدريبية تناسب مع قدراته حتى يمكن أن تحقق لهم البيئة التدريبية التي يمكن بالتالي من خلالها تحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح لدى نحاول عرض عدد من التحويلات في قواعد اللعب و الأدوات و المساحات بهدف تسهيل ممارسة الناشئين للرياضة حتى تنمو مهاراتهم و قدراتهم البنية و المهارية بصورة أكثر يسرا و حتى يقبل الناشئين على ممارسة الرياضة برضا و دوافع نابعة من ذاتهم. و تتضمن التحويلات أحجام الأدوات و مساحات الملاعب و أزمة اللعب بقواعده

أولاً: تحرير مساحات الملاعب لتناسب مع قدرات الناشئين

أهمية تحويل مساحات الملاعب للناشئين: يمر الناشئون خلال المراحل الأولى لطفولتهم بتطورات في النمو البدني و الحركي و النفسي و هذا ما يعكس ضعف العناصر البدنية لديهم مثل القوة العضلية و السرعة و التحمل حيث تكون هذه العناصر متوفرة لدى البالغين بدرجة أكبر.

فالناشئون غير قادرين على جري المسافات التي يجريها البالغون داخل المساحات الكبيرة للملاعب بنفس السهولة وهم لا يستعطون أن يجروا نفس المسافة في نفس الزمن , إن لعب الصغار في ملاعب تناسب البالغين يؤدي إلى تغير في طبيعة الأداء الحركي لدى الصغار , فلعبة اللاعب من لاعب في ملعب يناسب البالغين في كرة القدم سوف يؤدي تجمعهم على الكرة و ترك مساحات كبيرة في الملعب فارغة و لذلك أن من الحكمة أن نكيف مساحات الملاعب حتى يصبح الملعب بالنسبة للصغار أكثر متعة و حتى تحقق

الأهداف التربوية للعبة ذاتها و حتى نتيح الفرصة للناشئين الصغار كي تنمو مهارتهم و قدراتهم بما يتناسب و نموهم

ثانيا: تحوير أدوات اللعب لتناسب مع قدرات الناشئين

أهمية تحوير أدوات اللعب للناشئين: إن تحوير أدوات اللعب للناشئين تتناسب مع قدراتهم مرجعة ليس فقط لصغر حجم أجسامهم و لكن أيضا لزيادة فعالية في أداء المهارات الحركية.

فعلى سبيل المثال يجودوا الناشئون تحت 11 سنة صعوبة في تمرير الكرة مقاس (05) نظرا لعدم تناسب القوة العضلية مع حجم وزن الكرة في الوقت الذي يكون في أداء المهارات بالنسبة للبالغين كذلك فإن" التحوير أدوات اللعب الثابتة الشباك و المرمى و مشابهما , زاد من فرصة نجاحهم مما انعكس بالاتجاه على سرعة تقدم مستواهم و دافعتهم" (د.مفتي إبراهيم حماد 1996 ص304)

ثالثا: تحوير قواعد اللعب لتناسب قدرات الناشئين:

أهمية تحوير قواعد اللعب للناشئين:"كلما تناسب قواعد اللعب مع قدرات الناشئين كانت هناك فرصة لاستمتاعهم باللعب و التعلم بدرجة أفضل, و كلما كانت القواعد سهلة الفهم و مبسطة أمكن للناشئين استيعابها و تنفيذها إن ذلك له ايجابي أيضا في تسهيل استخدام المهارات في تنفيذ الخطة المختلفة و قد أثبتت نجاحها فعلا , أنه ليس هناك ما يمنع استخدام مثل تلك القواعد هدف زيادة خبرات نجاح الناشئين و هدف تحسين عمليات التعلم و الممارسة و المتعة" (مفتي إبراهيم حماد 1996 ص 304) و يجب مراعاة مثل تلك التحويرات ما أتاحت ما دامت تستغل بروح النشاط نفسه

1-8 واجبات التدريب في كرة القدم

من واجبات التدريب في كرة القدم الوصول للاعب إلى أعلى مستويات في الواجبات التربوية و الواجبات التعليمية

أولا: الواجبات التربوية: (قاسم حسن حسين 1991 ص 21)

تمثل الواجبات التربوية جميع المؤشرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و التوجيه الإرادي و الخصائص الأخرى للشخصية , حيث تشتمل على الأتي

- تربية الشاب على حب الرياضة و تحقيق المستويات العالية و اللعبة الرياضية

- تحقي الدوافع و الحاجات و الميول الفردية , و الارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن بواسطة معرفة الدور الايجابي المهم التي تهتم به المستويات الرياضية في هذا المجال

- تربية السمات الخلقية و تطويرها مثل حب الوطن, و الاعتماد على النفس, و العمل الجماعي, و مساعدة الزاخرين و الخلق و الإبداع الرياضي

تأنيا الواجبات التعليمية:

أ- الإعداد البدني: يقصد بالإعداد البدني " ذلك المحتوى من التدريبات المقننة و الموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم و مما يتطلب الأداء المهاري و الخططي و الفني و الإرادة في مختلف مراحل الموسم الرياضي حيث يعتبر من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي و يضم هذا الإعداد العام و الإعداد الخاص " (طه إسماعيل و آخرون, 1989ص 89)

وتمثال اللياقة البدنية عند اللاعب الحديث اليوم: 60 - 70 لقاء في الموسم بالنسبة للاعبين النخبة (فريق - منتخب وطني ، لقاءات تحضيرية) 50 - 60 لقاء في الموسم بالنسبة للاعبين الشباب (10 - 20 سنة) مستوى العالمي مع 10 أشهر منافسة . 35 - 40 لقاء في الموسم بالنسبة لناشئين في مرحلة التكوين زيادة على التنقلات بالنسبة للمنافسات الدولية والعالمية للقاءات : وهي المقابلة الأكثر وتدموم من 93دحتى 98 د حسب اللقاء متوسط المدة خلال اللاعب انتقلت من 50 حتى 55 دقيقة فيه 1996 إلى 60 دقيقة ليومنا هذا 10 إلى 13 كلم تنقلات اللاعبين وسط الدفاع 8 إلى 10 كلم مدافعين ووسط ميدان خارجين 9 إلى 12 كلم متوسط ميدان (11 - 13 كلم) المهاجم (9 - 10 كلم) 5 إلى 6 كلم جري ثقيل ومشى (60 إلى 70 % نبض القلب) 2.5 إلى 5 كلم جري متوسط إلى مرتفع (80 - 90 % نبض القلب) 1.5 حتى 2.5 كلم جري شدة مرتفعة المقاومة (90 إلى 100 / نبض قلب 1600 إلى 1200 سرعة (50 إلى 70 سرعة) 300 إلى 400 م جري إلى الخلف 150 إلى 200 لقطات فردية 115 إلى 30 قفز و وثب 30 إلى 50 الزحام من 15 إلى 50 استرجاع بين لحظات اللعب الشدة من 30 إلى 70 وأكثر contacts مع الكرة (حسب المناصب)

ب- الإعداد المهاري: " يقصد بالإعداد المهاري في لعبة كرة القدم كل الإجراءات التي يتتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم

بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت ظرف من ظروف المباراة" (د. مفتي إبراهيم حماد , ص 71) و من هنا كان أهم ما يعمل المدرب على تحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب ليستطيع أن يؤدي

المهارات في المباراة بصور متقنة دقيقة تحت ضغط المنافس و وفق لظروف المباراة

ج- الإعداد الخططي: إن مصطلح الخطة في المجال الرياضي يعني فن التحركات أثناء المباراة (محمد طلعت المعاطي, 1998 ص 25) و يعرف (عصام عبد الخالق 1992, ص 898) " الإعداد الخططي بأنه المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي , فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية و المهارة و الفكرية و النفسية, و تطبيقها في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و التصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة و في حدود قانون اللعبة حيث يهدف الإعداد الخططي إلى الحساب الفرد الرياضي المعلومات و المعارف بالقدرات الخططية و إتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف " (عصام عبد الخالق 1992, ص 898)

د- الإعداد الذهني: "يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم و التصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب و المباراة، و تزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين و خاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة , و يجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم و التصرف المناسب أثناء المباراة , كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف و المعلومات النظرية و التطبيقية مثل قواعد و قوانين اللعب و النواحي الصحية و الخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية و الخططية لكرة القدم"

(B . charef 2001 p 05) حيث أن المدرب يعمل على تدريب الصفات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب حيث انه هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب و نوعية الأرضية و الجمهور

ن- الإعداد النفسي: "هو كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية و الصفات الخلقية للاعب و التغلب على المؤثرات الداخلية و الخارجية أثناء المباراة كالملاعب و نوعية الأرضية و الجمهور و الفريق المنافس و متطلبات المباراة و التي قد تكون عائقا للأداء" (عزة محمد كاشف 1991, ص 199)

و تلعب الصفات الإرادية للاعب دورا هاما في حسن أدائه للمباراة, لدى فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل تلعب قدرته الإرادية و النفسية دورا بارزا تحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة إعدادا نفسيا جيدا

1-9 قواعد التدريب و تتمثل فيما يلي :

أولا: قاعدة الإيضاح: " من خلال طريقة الإلقاء يعد المبدأ الأول للاتصال الأساسية الخاصة في عملية التدريب , حيث تمثل الصورة الحركي الأدوات والوسيلة الأساسية المستعملة في طريقة التعلم, عند عرض التمرين يجب توضيح النقاط المهمة في عملية الأداء وذلك بتوضيح الأشياء المهمة في البداية تليه الأشياء الخاصة" (Renato Manno 1989 p 28)

ثانيا: قاعدة التنظيم: "إن تنمية صفات بدنية , أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب و تنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح و تطوير مستواهم و أن هدف التدريب السابقة يهدف وحدة التدريب اللاحقة" (محمد صبحي حسنين – أحمد كسري 1998 ص 195)

ثالثا: قاعدة التدرج: " لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث, و التدرج يعني سير خطة التدريب إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد" (محمد صبحي حسنين – أحمد كسري 1998 ص 195)

رابعا: قاعدة الاستيعاب والاستمرار: إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب, فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب , و فن الحركة , و قواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوارا ناجحة في المباريات , و إن تطوير الصفات البدنية لا يتم بالاستمرار في العمل على تطويرها كما أنه يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة

10-1 مبادئ التدريب الرياضي: تبني العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري, و على مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته و إتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين و من هذا المبادئ ما يلي :

أولاً: مبدأ المعرفة: أن فهم و معرفة الفكرة الأساسية للتدريب و تأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن و تكيف أجزاء الجسم على ذلك و بهذا يكون اللاعب قد وصل إلى هدفه الأساسي المتمثل في ضبط الأداء الفني الصحيح و يصبح اللاعب أيضاً قادراً على اكتشاف نقاط الضعف و من النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي

- أ- معرفة اللاعبين بأهمية التدريب ليس فقط بشكل عام, بل فهم و معرفة أداء كل تمرين على انفراد
- ب- معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على انفراد و معرفة الوضع المناسب لكل تمرين
- ج- يجري الاوليبيون تحليلاً لأدائهم و مدى التطوير الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب و أن ينظر و إلى كل تمرين فرده بدقة متناهية (كمال جمال الرضي 2004 ص 122)

ثانياً: مبدأ التصنيف و الاستمرارية: "لا توجد فورمه ثانية , أي أن الفورمة لا تدوم, فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمه اللاعب فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية و الوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب و عملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف' و يجب أن تكون هذه الأهداف دقيقة و محكمة, و أن يكون مخطط لها تبعاً لنتائج مجموعة اختبارات موضوعية , كذلك إضافة مواد و محتويات و مواد قد تم التدريب عليها مسبقاً" (وحيه محجوب 1989 ص 87)

ثالثاً مبدأ التدرج: إن عملية التدرج في التدريب الرياض ي تحتاج إلى دراسة عامة و شاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل و خاصة بالنسبة للأطفال و الناشئين لدى إعطاء الحمل في هذه المرحلة يجب أن يكون مناسباً للمدرب مع الاخذ بصفة التدرج, فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على جهاز القلب و الدوران الحركي, و يضمن حالة التعود على التدريب و يلاحظ أن أسس التدرج في التدريب تطوير القوة و السرعة و" تتعلق بربطها بأسس طرق الإعادة و التكرار لذلك هناك وسائل تربوية لا بد من الأخ دهما أثناء بناء المهارات الحركية منها من البسيط إلى المعقد و من السهل إلى الصعب و من الحركة المعروفة إلى الحركة الغير معروفة" (قاسم حسن حسين, 1998 ص 26-27)

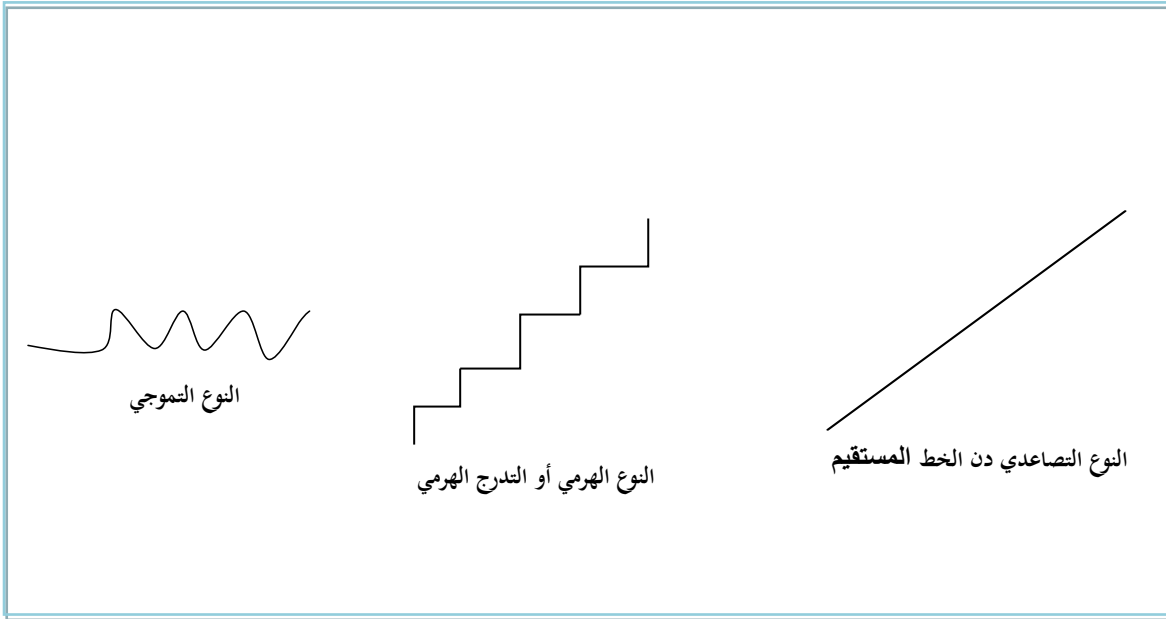
"فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستشارة القوية و المختلفة , وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية و فيزيولوجية و نفسية , و إذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يصل الحمل عند

مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرا فانه يتحسن مبدئيا ثم يسوء تدريجيا " (أ. حسن أبو عبده 2002 ص, 36)

"إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب, فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير أو هذا التأخير يعتمد على حجم و شدة الحمل و على القدرة الفردية نعتد على العمر , الجنس,الصحة..الخ " (أمر الله البيساطي 1980, ص 11)
" و مما سبق ذكره فإن الزيادة العشوائية لحمل التدريب يمكن أن تحتاز قدرة اللاعب على التكيف مما ينتج عن ذلك فقدان التوازن الفيزيولوجي و النفسي مما يؤدي بظهور الإصابات و التعب بالإضافة إلى ظهور ظاهرة التدريب الزائد (Waimeck Jurgain 1986 p 143)

في الواقع أن الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلعة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكييف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادة التدريجية مرة أخرى هناك ثلاث طرق للزيادة التدريجية للأحمال:

-النوع التصاعدي دن الخط المستقيم - النوع الهرمي أو التدرج الهرمي - النوع التموجي



الشكل /2/ الثلاثة طرق التدريجية للحمل.

-النوع التصاعدي دن الخط المستقيم: في هذا النوع يكون زيادة الحمل على نحو متواصل و مستمر و بانتظام خلال دورة الحمل التدريبية الشهرية أو دورة الحمل التدريبية المستمرة

-النوع الهرمي أو التدرج الهرمي:زيادة الحمل في هذا النوع و يجب أن يكون عن دراية و وعي كامل , و خاصة في بعض الوحدات التدريبية , كذلك في دورات الحمل التدريبية الأسبوعية ثم بعد ذلك تتم عملية تثبيت الحمل على أن تستمر في الوحدات التدريبية التالية أو تستمر لبعض دورات الحمل الأسبوعية و هذه الطريقة , التدرج الهرمي بلغت فيه الحمل العالي عن النوع التصاعدي دو الخط المستقيم السابق الذكر

-النوع التموجي:في هذا النوع يزداد الحمل تدريجيا و ذلك في أول دورات الحمل الأسبوعية (الأسابيع الأولى) من دورة الحمل الشهرية ثم يتبع ذلك دورة حمل تدريبية أسبوعية منخفضة أو متوسطة الشدة , و اتجاه دوران الحمل الطويلة (السنوية) يكون للأمام بزيادة حمل التدريب و ذلك اعتمادا على مستوى تقدم عملية الإيقاع البيولوجي لأجسام و أجهزة اللاعبين لهم و يعتبر هذا النوع التموجي أكثر تقنيا, لأنه إذا كان هناك احتمال تطبيق جيد و صحيح للطرق الثلاثة تأخذ هذه الطريقة فرصة الإيقاع الطبيعي لعملية التكيف , و ليس فقط التغيير من أجل التغيير

إن أول نوعين من أنواع التدريب و هما التصاعدي دو خط مستقيم أو النوع الهرمي (التدرج الهرمي) أحيانا يكون استخدامه في التدريب مع حمل ذي كثافة منخفضة وعندما يكون استجابة الجسم مؤهلة لعمل ذلك بينما الطريقة التموجية تظل و تؤدي وتفيد كتقنية راجعة رئيسية وذلك عند تطبيقها أو تنفيذها رابعا مبدأ التنويع_ : (د.مفتي إبراهيم حماد 2001 ص 2)إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل و السأم لأن عامل التغير و التنويع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعبين , حيث أن الإهمال في التغير يؤدي إلى الضجر و الخمول و هما طريقتان يؤديان إلى الأداء السيئ ,حيث يمكن تخفيف تنويع و تغيير في التدريب من خلال النقاط التالية

-التنويع في زمن الدوام وحدة (جرعة) التدريب -تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها
-التنويع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب -التنويع في شدة حمل الوحدات (الجرعة) التدريبية

-التنويع في سرعات أداء التمرينات -التنويع في المسافة المقطوعة
-استخدام الألعاب الصغيرة

خامسا مبدأ الاسترجاع: "لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق و إلى التشيع

النفسي , فإنه من الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية و الشدة و مدة العمل و الراحة"

النوعية: إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عالي من النشاط ,

و هذا يجب أن يكون منتميا إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح

الشدة: إن المرحلة أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بخصص تدريبية محققة أو يجب على الكل

احترام مبدأ التناوب و التدرج في إعطاء الحمل

الحجم: الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بخصص قصيرة , و يكون على العموم جادة جدا

الشدة الحجم يتطوران بشكل متبادل

سادسا مبدأ التخصص: "من الضروري لصنع لاعب جيد يجب أن يكون تركيز منصبا على لعبة واحدة

فاليوم المنافسة في أكثر لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحل" (بطرس رزق

الله 1992, ص 12-13)

"حيث أن أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة و أعضاء الجسم المشاركة في هذه

الأنشطة , و لا تؤدي إلى إحداث تغيرات في أنسجة و أعضاء أخرى فمثلا إذا زاول اللاعب تمرين الجري

فإن نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل و بالتالي هي التي تكون أكثر تأثير من

غيرها كما أن نظام الطاقة المستخدمة يظل يعمل دون غيره و التكيف بحيث في ذات الألياف العضلية

المشاركة أمثال التدريب لتحسن كفاءة التحمل يطور التحمل و لا يطور القوة العضلية" (مفتي إبراهيم حماد

2001, ص 53)

و هذا ما يلاحظ كذلك في الرياضات الجماعية حيث أن يكون التمرينات ماثلة و تتطابق مع نوع اللعبة

من الناحية البدنية و مهارية و كذلك الخططية و هذا ما يظهر في مراحل التكوين للاعبين فبعد مرحلة

التعلم يتجه اللاعب إلى مرحلة التخصص

1-11 مناهج التدريب الحديث: يلعب التدريب في كرة القدم دورا هاما و أساسيا, حيث أن عملية

التدريب لها متطلبات و واجبات متعددة و متشعبة و معقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول

الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف أداءه على اللياقة البدنية من حيث القوة و

السرعة و الرشاقة و التحمل و المرونة فحسب بل يعتمد على مقدرته في أداء المهارات الأساسية و ارتباطها

بالخطط الصعبة داخل الفريق كالمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية و اختيرا على الناحية التربوية النفسية كالعزيمة و روح الكفاح إن هذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب و التعليم تستدعي أن تكون هناك خطة تدريب واضحة و مدروسة من طرف المدرب وفق أسس علمية حديثة و سليمة فعملية التخطيط في مجال التدريب هو عملية معقدة خاصة و نحن في عصر ثورة المعلومات , فعملية التخطيط هي عملية مبنية أساسا على التنبؤ و يراعي فيها المدرب بعض المبادئ الأساسية

- المرونة
- الاعتماد على الإحصاءات السليمة و الحقائق العلمية
الصحيحة

- البعد عن الفردية -مراعاة الإمكانيات المتيسرة في المنشأة الرياضية

- مراعاة مصالح جميع أفراد الهيئة الرياضية المخطط لها

أولا مفهوم التخطيط: يعرف التخطيط بأنه تحديد الأعمال أو الأنشطة و تقدير الموارد و اختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة ,حيث " نعني بالتخطيط في التدريب الرياضي بأنه التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات و عمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوبة فيها " (مفتي إبراهيم حماد2001,ص 353)

ثانيا أهداف التخطيط:التخطيط يركز بصفة كبيرة على عامل السن و مستوى التطور و كذلك فئة اللعب بالإضافة برنامج المقابلات التخطيط المدروس العالي المستوى مثل التخطيط للفرق الوطنية يتطلب تكافؤ الجهود بين المدرب الطبيب مسؤل التدريب النفسي و تتمثل أهداف التخطيط فيم يلي:

1. تحديد الأهداف المرجو الوصول لها على مستوى القصير و الطويل بعد تفكير و التحليل

2. التحكم في حمل العمل من حيث الكمية (شدة - نوعية حمولة التمرين)

3. من أجل تفاديا لإعادة و الملل

4. مراقبة التدريب و تطويره

5. احترام و مراقبة المبادئ البيولوجية , الفيزيولوجية , السيكولوجية

ثالثاً أقسام التخطيط في المجال الرياضي :طبقاً للمدة الزمنية يقسم التخطيط إلى ثلاث أنواع رئيسية و هي على النحو التالي:

1- **تخطيط طويل المدى (10 - 15) سنة** : يتكون هذا النوع من التخطيط من مرحلة تدريبية تمتد من 10 إلى 15 سنة و تتعلق بتكوين الأبطال على المدى الطويل حيث تنقسم هذه المرحلة على بعض الأجزاء المتواصلة الواحدة بالأخرى

- **اختيار اللاعبين الناشئين** : ينتهي هذا الجزء من المرحلة حينما يشعر المدرب المتعلمين قد تطور في قدراتهم البدنية و الفنية يستمر هذا الجزء من 1 - 2 عام

- **التدريب التخصصي**: ستمر هذا الجزء من المرحلة الأولى من 3 إلى 5 سنوات و هذا يعتمد على شكل و نوع الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب, و على المتسابق نفسه , و خلال هذا الجزء يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى متقدم من خلال تطوير المهارات البدنية الضرورية عند اللاعب في نوع الرياضة التي يمارسها

- **الإنجاز الرياضي**: في هذا الجزء من المرحلة يمكن أن يصل للاعب إلى المستوى الدولي و يمكن أن يستمر هذا الجزء من 2 إلى 15 سنة

ب- **التخطيط المتوسط المدى (4-5 سنوات)** : و هو ينبثق من الأول و يهدف إلى الاستعداد لخوض بطولات مهمة يتراوح زمنها ما بين (3-5) سنوات مثل خطط الإعداد الأولمي أو بطولة العالم أو البطولة القارية و يعتبر دورة تدريبية للبطولة , حيث يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزء من أجزاء التخطيط الطويل المدى (عبد الحميد شرف 1997 ص 46)

ج- **التخطيط القصير المدى (سنة فأقل)** : و ينقسم إلى

1 - **خطة التدريب السنوي**: يسمى هذا التخطيط بالتخطيط الرياضي الموسمي أو لسنة واحدة حيث يبدأ الموسم من نهاية فترة المسابقات من الموسم الرياضي السابق و ينتهي في نهاية موسم المسابقات التي يليه

فترات التخطيط السنوي		
فترة الانتقال	← فترة المنافسات ←	فترة الاعداد
من آخر مقابلة في المنافسات إلى فترة بدأ التدريبات: ضمان الاسترجاع العقلي و البدني للاعبين	من أول مقابلة من المنافسة المحافظة على اللياقة للاعبين على أعلى المستوى - بالنسبة للاعبين الشباب	من انطلاق التدريبات: تحضير اللاعبين و الفريق للمنافسة

جدول (6) يوضح فترات التدريب خلال السنة

2 فترات خطة التدريب السنوية

- **فترة الإعداد:** و تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية لذا أصبح اليوم ضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في تحقي الفوز
- **مرحلة الإعداد العام:** " وفقا للهدف منها نوعية العمل بها تشتمل التمرينات العامة و يزداد حجم العمل بها بدرجة كبيرة ما بين 70 - 80% من درجة العمل الكلية و الشدة تكون متوسطة و ذلك لتطوير الحالة التدريبية أيضا الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة , و تستغرق هذه المرحلة 2 - 3 أسابيع يجري التدريب من 3 - 5 مرات أسبوعيا لفرق أصاغر" (محمد رضا الوقاد 2003 ص 304)
- **مرحلة الإعداد الخاص:** " تستغرق هذه المرحلة من 4 - 6 أسابيع و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات إعداد خاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات أداء التنافس و تحسين أداء المهاري و الخططي و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس" (أبو عبد الفتاح إبراهيم شعلان, 1993 ص 367)

- **مرحلة الإعداد للمباريات:** " و تستغرق هذه المرحلة من 3 - 4 أسابيع تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين مع العناية بدقة أداء المهاري تحت ضغط الدافع و إكثار من تمارين المنافسة و المشاركة بالمباريات التدريبية" (مفتي إبراهيم حماد 1994 ص 40)

- فترة المباريات : تستغرق هذه الفترة من 3 - 5 أسابيع تهدف إلى إتقان الجانب المهاري و الخططي بفضل تحسين طرق اللعبة الفردية و الجماعية و تطوير المعرفة الخاصة و الكفاءة بداعية للاعبين و رفع التحضير البسيكولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم و تنمية الجوانب الخلقية كالعزيمة

- فترة انتقالية (راحة): و هي محصورة بين نهاية فترة المباريات و بداية فترة الإعداد للموسم الوالي و تمتد ما بين 4 - 6 أسابيع و تهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات و راحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني و علاج الإصابات و هذا حتى يقبل الرياضيون على الموسم المقبل بحماس و استعداد (على فهمي البيك ص 200- 201)

ج- خطة التدريب الكبرى Macrocycle هو مجموعة من الميز وسيكل, حيث أنه يجمع العمل, و الذي يخص و يمثل مرحلة معينة سواء مرحلة تحضيرية أو مرحلة المنافسة أو المرحلة الانتقالية

د- خطة التدريب المتوسط Misocycle

يتمثل حجم الميكروسيكل مدة 4 أسابيع , حيث أن عدد حصص التدريب في الميكروسيكل يختلف من فريق لأحد حسب مستوى الفريق (محترف - هاوي), حيث يسمح التخطيط لمدة شهر بتصحيح ومعالجة الأخطاء التي يتم استنتاجها من خلال مختلف عناصر التدريب و حسب: (Renato Manno 1989p 56) ينقسم الميز وسيكل إلى.

- ميز وسيكل الإعداد - ميز وسيكل منافسة - ميز وسيكل مراقبة - ميز وسيكل استرجاع

هـ- خطة التدريب الصغرى Microcycle "تدعى بدورة حمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي و قد تطول الدورة حت أسبوعين و قد تقل حيث تتمثل في يومين تدريبيان , وبدلك يمكن من 1 إلى 2 وحدة تدريبية أو من 4 إلى 12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس أو المستوى البدني و بدلك يمكن تشكيل حمل الدورة التربوية الصغرى كما يتم بناء الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب و قدراته " (بن دحمان نصر الدين 2010 2011)

و يمكن تقسيم الميكروسيكل إلى 4 أنواع حسب Matvive-Berger-Mhnow

- ميكروسيكل تحضير -ميكروسيكل ما قبل المنافسة -ميكروسيكل منافسة
- ميكروسيكل استرجاع (Renato Manno p 52-53 ,1989)

و خطة التدريب اليومية :الوحدة التدريبية: Myocycle

"تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر للبناء الهيكلي التدريبي , ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتزج للدورات المتوسطة و الكبرى , و بذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكامل موسم من المواسم و الذي تحتويه الدورات المختلفة , حيث تعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات و الذي تربط بهدف و نوع كل دورة و موسم , هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى من كل وحدة تدريبية" (بن قوة علي 2010 – 2011) و تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة و المعيار و وحدة القياس التي توضح طبيعة و شدة العمل بالنسبة لدورات الأخرى , حيث أن المدة و الشدة و وقت الراحة و حجم العمل يتشكلان حسب وضعية و يوم تواجد التدريب, حيث أن مضمون الحصص يتحدد حسب يوم الأسبوع , حيث أن الحصص الموجودة في بداية الأسبوع في الغالب ما تهتم بتحسين جانب اللياقة البدنية, حصص وسط الأسبوع تركز على تصحيح الأخطاء المرتكبة و من جهة أخرى تهتم بتحسين و تطوير نقاط القوة من الجانب التقني و الخططي و ذلك حسب الأهداف المسطرة من طرف المدرب , نهاية الأسبوع تهتم بالتحضير التقني و الخططي و النفسي للفريق رو ذلك تحضيراً للقاء القادم

خاتمة:

إن التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم, و ما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب و هو الفوز بالمباريات و يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتحقيق و تنظيم قدرات لاعبيه بدنية و تقنية و ذهنية و صفاتهم الخلقية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستويات في الأداء من خلال تطبيق برامج تدريبية متقنة تسمح بإعداد اللاعبين لمتطلبات اللعب خلال المباراة, وقد حاول الباحث في هذا الفصل التطرق للتدريب الحديث (مبادئ - قواعد مناهج) و التصرف لأساليب الحديثة للتدريب و أنواع التمارين المستعملة

الفصل الثاني

الذاكرة والإدراك الحسي حركي

تمهيد

الإدراك

تعريف الإدراك

مقومات الإدراك

خطوات الإدراك:

خواص العملية الإدراكية

الذاكرة و الإدراك:

نماذج الذاكرة

أنواع الذاكرة:

الذاكرة الحسية

الذاكرة قصيرة المدى

الذاكرة طويلة المدى

الإدراك الحسي الحركي

أقسام المستقبلات الحسية

الجهاز العصبي

الإدراك الحركي

الحركة

أنواع المدركات المرتبطة بالنشاط الرياضي

خاتمة

تمهيد

تمثل القدرات الإدراكية- الحركية جانبا هاما من جوانب نمو الطفل وتمثل أهمية خاصة للمربي الرياضي (المدرس-المدرّب-الإداري) لارتباطها وعلاقتها بالجوانب المختلفة للتعلم والأداء الحركي وأيضا تعتبر احد أهم الخصائص التي يعتمد عليها في انتقاء توجيه الأطفال نحو النشاط البدني والرياضي الذي يتناسب مع كل طفل وفقا لاستعداداته وقدراته الإدراكية الحركية. وتعد الوظائف الحركية والوظائف الإدراكية من أهم الوظائف الحيوية التي اهتم بها الباحثين في التربية البدنية والرياضة إذ اوضحو حقيقة العلاقة بين الجانبين الحركي والإدراكي في سلوك الناشئ الرياضي .

2- الإدراك

2-1 تعريف الإدراك هو تلك العمليات النفسية التي تساهم في الوصول إلى معاني ودلالات الأشياء والأشخاص والمواقف التي تتعامل معها الفرد عن طريق تنظيم المثيرات الحسية المتعلقة بها وتفسيرها وصياغتها في كليات ذات معنى (حافظ 1988 ص24)

الإدراك بمفهومه السلوكي النفسي ليس سوى المعرفة التي نحصل عليها بفعل مؤثر خارجي مثير على مدى إحساسنا وانفعالاتنا بواسطة الأشياء الموجودة حولنا وإنزالها في المكان اللائق وحركاتها واختصاصها كالون والوزن والشكل والحجم ومايلي ذلك

حيث يعتبر الإدراك ظاهرة نفسية يمكننا أن نشعر بها وان نستوعبها لوقوعها في ظروف طبيعية وحدوتها في تفاعلات الوعي الناتج من سلوكنا وإدراكنا لما يحيط بنا من أشياء تنطلق من الموجودات ناتجة في مجال علم النفس ومصحوبة بطائفة من المؤثرات الشعورية الخالصة (عاقل 1985 ص52)

والإدراك la perception عملية ترجمة للمحسوسات التي تنتقل إلى الدماغ على شكل رسائل مرمزة ماهيتها نبضات كهربائية تسري عبر الأعصاب الحسية التي تصل بين أعضاء الحس والدماغ وهو عملية بنائية بمعنى إنا الإشارات الكهربائية الواصلة إلى الدماغ تتجمع ويتألف منها مدرك ذو معنى(الوقفي 2000 ص226)

2-2 خصائص الإدراك من ابرز مايمكن ذكره فيما يتعلق بخصائص الإدراك مايلي

أ-عملية تتوسط العمليات الحسية والسلوك وهذا يعني انها عملية غير قابلة للملاحظة المباشرة وإنما يستدل عليها بالاستجابات الصادرة عن الفرد

ب-عملية استخدام للإحساسات الصادرة عن المنبه والخبرة الماضية وتكامل بينهما وهذا يجعل الإدراك عملية فردية بمعنى أنها لاتتأثر بالمحيط الفيزيائي فحسب وإنما تتأثر بذكريات الفرد وانفعالاته

2-3 مقومات الإدراك

يتطلب الإدراك السليم المثيرات والظواهر المختلفة من التأهب العقلي قوامه

أ-القدرة على التمييز بين المدركات بناء على سلامة عمليتي التجريد(استخلاص الصفات الأساسية للمثير الحسي) والتعميم. ويتطلب هذا سلامة عمليتي الإحساس والانتباه وفق الشكل التالي

1- القدرة على التمييز بين شكل المدرك أو صيغته الإجمالية العامة أو الخلفية البيئية التي يستند إليها (مثل الصورة والظلال /الكتابة في الصبورة)

2- القدرة على خلق المدرك الحسي لتكوين مدرك عام أو مفهوم دى معنى (فالحلقة الناقصة تشكل دائرة .والكلمة غير مستكملة الحروف تكتب أو تنطق كاملة والفشل في هذا يوقع الشخص عموما والتلميذ خصوصا في دائرة الجيرة والتوتر النفسي فضلا عن عدم المعرفة والإحساس بالغموض (الوقفي 2000ص228)

2- 4معنى الإدراك :

- الإدراك: هو عملية عقلية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، و يقوم الفرد بإعطاء تفسير و تحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز أو معاني بما يسهل عليه التفاعل مع بيئته،و لكي تقوم عملية الإدراك لا بد من وجود عالم خارجي مستقل عنا لا دخل لنا فيه مملوء بأشياء و موضوعات ذات دلالة خاصة ، و لا بد أيضا من وجود الحواس التي تجعلنا ندرك هذا العالم بطريقة معينة مثل البصر و السمع و الذوق و الشم ، و بالتالي ترجمة الإحساسات التي تصلنا من الحواس إلى معنى معين . (سيد خير الله، 1981،ص 86).
- الإدراك هو عملية تفسير و تنظيم المعطيات الحسية التي تطلنا إلى الأحاسيس لزيادة وعيا و بما يحيط بنا و يشمل التفسير و هذا لا يتضمنه الإحساس وهو العملية التي تسبق السلوك حيث هو عبارة عن إعطاء الإحساسات معناها و مدلولها توضح التعاريف المختلفة أن عملية الإدراك أكثر من مجرد وعي الفرد الحسي و استقباله الملائم للمثيرات ، و مع ذلك يتضح من التعريف الذي قدمه كل من "جان" و "هافمان" (1972) للإدراك "أنه العملية التي يصبح الأفراد من خلالها على وعي بالبيئة المحيطة بهم من خلال تنظيم و تفسير الدلالات و الشواهد التي يحصلون عليها عن طريق الحواس .(فتحي السيد عبد الرحيم 1982ص86)
- الإدراك هو سيرورة انتقاء و تنظيم و تفسير المعطيات الحواسية في شكل تصورات عقلية قابلة للاستعمال و هو العملية التي تتم بها معرفتنا للعالم الخارجي و التعرف على الإحساسات و إعطائها معنى.
- ويعرف البعض الإدراك بأنه العملية المعرفية الأساسية الخاصة بتنظيم المعلومات التي ترد إلى العقل من البيئة الخارجية في وقت معين.

- ويقول أ.د. أحمد صقر عاشور: يقصد بالإدراك الطريقة التي يرى بها الفرد العالم المحيط به، ويتم ذلك عن طريق استقبال المعلومات وتنظيمها وتفسيرها، وتكوين مفاهيم ومعاني خاصة. (أحمد صقر عاشور 1989 ص122)

- ويقول د. أحمد سيد مصطفى: الإدراك هو عملية استقبال وانتقاء وتفسير لمثير أو أكثر في بيئتنا المحيطة، فنحن نرى من نخالطهم أقاربنا وزملاءنا وأصدقائنا ورؤسائنا، ونستمع لما يقولون ونتلقى معلومات ومثيرات من مصادر شتى محيطة بنا فنستقبلها وفقاً لقدرات حواسنا، ثم نفسرها وفقاً لدرجة وضوح واكتمال وجاذبية هذه المعلومات أو المثيرات، وكذا وفقاً لحاجاتنا ودوافعنا وتوقعاتنا وخبراتنا السابقة. (أحمد سيد مصطفى 2005 ص75)

- ففي هذه البيئة المليئة بالمثيرات يساعدنا الإدراك على تصنيف وتنظيم ما نتلقاه، فنصرف وفقاً لتفسيراتنا للحقيقة التي نراها وندركها، وكثيراً ما تكون نفس الحقيقة التي نراها غير الحقيقة التي يراها أو يدركها الآخرون، أي إننا نفسر ما نراه، ونسميه الحقيقة، وقد يكون ما أدركناه هو الحقيقة أو لا يكون، وهكذا فنحن . غالباً . نرى ما نحب أن نراه، ونسمع ما نحب أن نسمع، فقد ينظر الناس لنفس الشيء لكنهم يختلفون في إدراكه، فمثلاً يدرك رئيس مجلس إدارة شركة، أحد مديريه (مدير التسويق مثلاً) الذي يستغرق أياماً عديدة لصنع قرارات هامة على أنه بطئ التصرف وغير منظم ويخاف صنع القرارات، بينما يدركه شخص آخر (مدير زميل له) على أنه مفكر متأن ومنظم، وهكذا فإن نفس الشخص (مدير التسويق) قد قيمه رئيسه سلباً بينما قيمه زميله إيجاباً.

- أما عن د. راوية حسن تقول عن الإدراك: هو العملية التي يقوم من خلالها الفرد بتنظيم وتفسير انطباعاته الحسية لكي يضيف معني للبيئة التي يوجد فيها، فالأفراد المختلفين قد ينظرون إلى نفس الشيء، وبالرغم من هذا يدركونه بطريقة مختلفة، والحقيقة لا يوجد أحد منا يرى الواقع كما هو، ولكن ما نفعله هو تفسير لما نراه والذي نطلق عليه الواقع. (راوية حسن , 1995 ص122).

2-5 خطوات الإدراك:

يعرف الإدراك بأنه العملية التي عن طريقها يستطيع الإنسان أن يعي و يفسر و يصدر أحكاماً على كل ما يحدث حوله و في بيئته ، و تمر مراحل النمو الإدراكي طبقاً لنظرية "بياجية" في النمو عند الطفل بأربع مراحل و هي :

أولاً- **المرحلة الحسية الحركية:** و تبدأ من الولادة إلى السنة الثانية من العمر ، تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على الرمز للأشياء بكلمات و عبارات.

ثانياً- **مرحلة ما قبل العمليات:** و تبدأ من نهاية السنة الثانية من عمر الطفل إلى حوالي السنة الرابعة، و تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على ملاحظة أوجه التشابه و الاختلاف في الأشياء، و بالقدرة على تصنيف الأشياء إلى مجموعات.

ثالثاً- **مرحلة العمليات الحسية:** و تبدأ من السنة الخامسة من عمر الطفل إلى السنة السابعة أو الثامنة ، و تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على حل مشاكله المادية ليس عن طريق عمليات عقله المجردة ، و لكن عن طريق استخدام حواسه (فهيم مصطفى، 2001، ص15)

رابعاً- **مرحلة العمليات المجردة:** و تبدأ من السنة التاسعة، و تستمر حتى السنة الرابعة عشر و تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على استخدام المنطق و وضع الفرضيات عن طريق عمليات عقلية مجردة أي انه يستخدم تفكيره في حل المشكلات

2-6 - **خواص العملية الإدراكية:** إن أهم خواص عملية الإدراك هي :

أ- إنها عملية تتوسط العمليات الحسية و السلوكية ، و هذا يعني انها عملية غير قابلة للملاحظة المباشرة و إنما يستدل عليها الاستجابات الصادرة عن الفرد .

ب- عملية استخدام للإحساسات الصادرة عن المنبه و الخبرة الماضية و تكامل بنيتها و هذا ما يجعل الإدراك عملية فردية بمعنى أنها لا تتأثر بالمحيط الفيزيائي و حسب و إنما تتأثر بذكريات الفرد و دوافعه و انفعالاته في تلك اللحظة فالفرد بكيانه هو الذي يرى لا عيناه فحسب .

ج- عملية ملئ الفراغات أو تكملة للأشياء أو الأشكال فليس الضروري لإدراك الموضوع ظهور كل أجزائه. الحديثي (مؤيد اسماعيل 2003، ص12)

و تعتمد عملية الإدراك على كل من الحواس، المخ، التغذية الراجعة، الشخص المدرك، فالشخص يكتشف المعلومات و يحولها إلى نبضات عصبية فينتقي بعضها و يرسلها إلى المخ عن طريق الأقنية العصبية ، و يلعب المخ دور الرئيسي في معالجة المعلومات الحسية، و على ذلك يعتمد الإدراك على أربعة عمليات و هي: الاكتشاف و التحويل، و الإرسال و معالجة المعلومات . (الريضي -وائل منور ، ، 2007، ص35)

و من الجوانب المهمة في التعلم الإنساني و التي تفوق بأهميتها ما يدركه معظم الناس هي الحركة ،فإذا كان الإدراك هو عملية اكتساب المعلومات من البيئة فالحركة ترتبط باستكشاف البيئة ثم العمل بحسب تلك المعلومات ،ذلك إن القدرات الإدراكية و الحركية يعتمد بعضها على البعض الآخر ،فحينما نفكر في الاستكشاف الحسي فعلىنا أن نأخذ المهارات الحركية بعين الاعتبار دائما،و عندما ننظر للشيء فلا بد من تحريك أجسامنا للاستكشاف أو عند لمس شيء ما ،فالحركة جزء مهم من الفعالية الاستكشافية كالأهمية التي يتطلبها (السمع،الشم،الذوق... الخ) لذلك يسمى التعلم الإدراكي للإنسان بالتعلم الإدراكي الحركي (سبيتر-دين.ر، 1990،ص115)

2-7الذاكرة و الإدراك: أن الذاكرة الإنسانية هي عبارة عن مخزون معلومات .ووعاء للخبرات والتجارب التي اكتسبها الفرد مند إطلالته على الدنيا (نوني بوزان . 2006ص120) .لذلك اهتم بها الفلاسفة مند القدم وتطور هذا الاهتمام في الحاضر لدى علماء النفس المعرفيين .ذلك أنها العملية العقلية التي تعتمد عليها جميع العمليات العقلية الأخرى .كما قسمت إلى عدة أنواع ذاكرة حسية . ذاكرة قصيرة . ذاكرة طويلة المدى . كلا حسب وظيفتها من استقبال وترميز .تخزين .استرجاع .بالتالي فعمل الذاكرة يكون وفق أنظمة مرتبة بينها علما النفس المعرفي في عدة نماذج .

يعرف القاموس الفلسفي الموسوعي الذاكرة بأنها (القدرة على استرجاع و استدكار التجربة الماضية، كواحدة من السمات الأساسية للجهاز العصبي ، و التي تنعكس في القدرة على الاحتفاظ المديد بالمعلومات حول وقائع العالم الخارجي و استجابات العضوية و إدخالها المتعدد في وشائج الإدراك و المعرفة و السلوك. بتحقيق الرابطة بين الوضعيات السابقة للحالة النفسية، و الوضعيات الراهنة، و بين عمليات التحضير للأوضاع المستقبلية، تقوم الذاكرة بالإخبار عن الترابطية القائمة، و متانة التجربة الحياتية للإنسان، و تضمن استمرارية وجود "الأنا" الإنسانية و تتدخل بهذا الشكل بصيغة واحدة من مقدمات الصياغة الشخصية و السمات الفردية). روبرتا كلاتسكي، (جمال الدين خضرة، 1990، ص1)

تعريف أندرسون للذاكرة: Anderson 1995"على أنها دراسة عمليات استقبال المعلومات و الاحتفاظ بها و استدعائها عند الحاجة".

2-7-1 الذاكرة

2-7-1 نماذج الذاكرة لقد قدم علماء علم النفس المعرفي الكثير من التصورات حول نماذج معالجة المعلومات فحاول الكثير منهم تفسير مكونات الذاكرة ووظائفها وموقعها بالنسبة للغير من العمليات المعرفية وذلك من اجل تبسيط وتنظيم عمل الذاكرة ووضعها في نماذج تمكن من الكشف عن المكونات التي لم يتم تناولها بعد ومنه اتفق هؤلاء على وجود نوعين لنماذج الذاكرة الأول هو النموذج المتصل للذاكرة)

Patrick Lemaire .2002

نماذج الذاكرة المنفصلة تقوم نماذج هذه الذاكرة على فكرة المخازن المتعددة وتقدم تصور منطقي عن التراكيب أو الأبنية والمكونات كذلك العمليات التي تكون نظام عمل الذاكرة ويفترض هذا النظام إن تعطيل احد المكونات يعمل على تعطيل نظام الذاكرة بشكل عام(كارول وآخرون 1986 وتكون هذه الأنظمة كالتالي

–نموذج 1968 Athkinson et Chiffirin

يشير هذا النظام إلى أن الذاكرة تتكون من 3مخازن هي مخزن الذاكرة الحسية مخزن الذاكرة القصيرة ومخزن الذاكرة الطويلة كما هو موضح في الشكل رقم 3



شكل رقم 3 نموذج 1968 للذاكرة Patrick lemaire.2002

وبذلك فان المثيرات البيئية تدخل من خلال جميع الحواس وتخزن في الذاكرة الحسية لوقت قصير يتم بعدها أما نقلها إلى مخزن الذاكرة القصيرة أو تتعرض للفقدان أو النسيان

في الذاكرة القصيرة المدى تتعرض المعلومات الحسية أما الترميز أو الفقدان خلال 30 ثانية فإذا تم الترميز للمعلومات .فإنها تنتقل إلى الذاكرة الطويلة التي تستوعب كميات غير محدودة من المعلومات لفترات طويلة إلا أنها معرضة للنسيان بفعل عوامل التعفن .التداخل Serge Nicolas 2003

يؤكد هذا النموذج الشامل على أن الإنسان يعالج ما يصادفه أو يعيشه من مثيرات خارجية في مراحل متعددة ففي مستودع الذاكرة الحسية يتم مثلا استقبال المثيرات بصيغة بصرية تتألف من خصائص فيزيائية ملموسة مثل اللون .درجة الوضوح.الشكل الهيئة.أو كمثيرات سمعية تتألف من خصائص فيزيائية ملموسة كذاك كارتفاع درجة الصوت.عمق النغمات

وبعد فترة من الزمن على تخزين هذه المعلومات يجب تمريرها للذاكرة القصيرة المدى وإلا فإنها تضعف وتلاشى في وقت يقل عن 1 ثانية .لأنها نستبدل بمعلومات بصرية أو سمعية جديدة بحيث تحل محل المعلومات السابقة .لذلك فان معلومات الذاكرة الحسية تخزن عن طريق الإدراك والانتباه وتركيز الاهتمام على أجزاء معينة دون أخرى من بين الأجزاء المتضمنة في معلومات مستودع الذاكرة الحسية والاحتفاظ بها في الذاكرة الطويلة .فإنها ترمز حسب معانيها .وتصبح مهياً للتخزين والاستمرار لفترات زمنية بدون حدود للسعة والزمن

2-7-2 أنواع الذاكرة:

تصنف عمليات الذاكرة و وفقا لنظام التخزين لثلاث أنواع من العمليات، تتمثل في: تخزين المعلومات الحسية، ذاكرة قصيرة المدى، ذاكرة طويلة المدى.

أولا-الذاكرة الحسية: تعتبر الذاكرة الحسية المرحلة الأولى في نسق التذكر عند الكائن البشري حيث يتم تخزين المعلومات الحسية هذه المعلومات الواردة عن طريق الحواس الخمس قد تكون بصرية أو سمعية أو شمعية أو غير ذلك. تتميز هذه الذاكرة ببقاء تأثير المنبه بعد إنهاء عملية التنبيه أ، توقف سواء كان هذا المنبه بصريا أو سمعيا أو واردا من أي حاسة من الحواس .(عشوري، مصطفى، ، 1994، ص 195)

تنظم الذاكرة الحسية تمرير المعلومات بين الحواس و الذاكرة القصيرة حيث تسمح بنقل حوالي 4-5 وحدات معرفية في الوقت الواحد، علما بأن الوحدة المعرفية قد تكون كلمة أو حرفا أو جملة أو صورة حسب نظام المعالجة.

-تخزن الذاكرة الحسية المعلومات لمدة لا تتجاوز الثانية بعد زوال المثير الحسي.

-تنقل الذاكرة الحسية صورة عن العالم الخارجي، و لا تقوم بأية معالجة معرفية.
من أكثر أنماطها تناولا:

1-**الذاكرة الحسية البصرية:** كان نسير (Neisser) أول من أشار إلى هذا النمط و سماها الذاكرة التصويرية، ليدل على الانطباعات البصرية التي تنقلها هذه الذاكرة إلى المعالجة المعرفية اللاحقة.

ب- **الذاكرة الحسية السمعية:** وظيفه الذاكرة الحسية السمعية فهي على غرار الذاكرة البصرية، حيث تعمل على استقبال المعلومات السمعية و الاحتفاظ بها لفترة قصيرة من الوقت، ومن ثم تمريرها إلى الذاكرة القصيرة المدى للمعالجة وفق آلية الانتباه. (العنوم، عدنان يوسف،. 2007، ص133)

ثانيا-**الذاكرة قصيرة المدى:** هي عبارة عن تخزين الفردي و ظرفي للمعلومة، مهمتها الحفاظ على المعلومات بضع دقائق، أو حتى بضع ثواني ، و الذي يتضمن مرحلة الاحتفاظ بالمعلومة لفترة قصيرة، لأننا بحاجة إليها مؤقتا. وللذاكرة قصيرة المدى ثلاث وظائف: و تتمثل في جمع المعلومات للاستعمال الآني، و الثانية عبارة عن معالجة المعلومات من أجل التخزين الفعال، هي إمكانية القيام باسترجاع المعلومات (الذكريات) من الذاكرة طويلة المدى و تجدها في الذاكرة قصيرة المدى. ونسمي هذه الذاكرة بالذاكرة الآنية اللحظية. الوقتية. أو بالذاكرة العاملة وهي تعني نفس المركب داخل النظام المعرفي. فهي الجزء الذي تخزن فيه المعلومات لمدة زمنية قصيرة. حيث تنسى بعد ذلك أو تنقل إلى الذاكرة طويلة المدى . كما أنها مركز النشاط الذي تتم فيه مختلف العمليات العقلية المعرفية كالمنطق. فهم اللغة اتخاذ القرار

خصائصها يمكن أيجاز خصائص الذاكرة القصيرة المدى في مايلي

1-مدة الاحتفاظ بالمعلومات محدودة .حيث تبقى المعلومات لفترة (15الى 18ثا) ما لم يتم تكرارها أو معالجتها فتصبح الفترة معتمدة على طول فترة المعالجة

2-الطاقة التخزينية للذاكرة العاملة وقد قدرها ميلار 1956 ب 7 (+ - 2) أي ما بين (5-9) وحدات معرفية

3-أن حدود أية مشتتات للانتباه خلال معالجة المعلومات في الذاكرة الآتية يؤدي إلى إضعاف احتمالية معالجة المعلومات وتخزينها في الذاكرة طويلة المدى وبالتالي تضعف احتمالية تذكرها لاحقا

4-ترتبط سعة الذاكرة القصيرة بمفهوم أو إستراتيجية التجميع وهي طريقة تساعد على تقليد عدد الوحدات المعرفية لتصبح ضمن إطار أعلى للطاقة التخزينية

5- أن الوظائف التنفيذية والتحكم جزاء من الذاكرة العاملة

6- تعمل الذاكرة العاملة على تنظيم وتوحيد وظائف المعالجة والتخزين الآلي للمعلومات

7- لا تعتبر الذاكرة العاملة مساحة أو مكان للتخزين حتى ولو كانت تعمل كمكان مستعان للتخزين لوقتي

ثالثا- الذاكرة طويلة المدى: يقصد بالذاكرة طويلة المدى أو الدائمة قدرة الإنسان على الاحتفاظ

بالمعلومات لمدة زمنية طويلة . بحيث يتم تذكر واسترجاع هذه المعلومات عندها طلبها وتكون إرادية أو في

مواقف معينة تثير الذكريات وتكون لا إرادية (ليندا دافيدو . 2000 ص166)

-وهي تمثل كذلك مجموعة الأوصاف النظرية التي تسمح بالتعرف على قدرات التخزين التي نستعملها في

حياتنا اليومية . في مختلف سلوكياتنا . مثل استعمال أدوات مختلفة كالمسكين . القلم . التعرف على المحيط

استعمال اللغة ومنه فإننا بمجرد قراءة نص مانقوم باستعمال واسترجاع المعلومات اللغوية ذات المعاني لفك

(Serge Nicolas 2003) الرموز ولفهم ماهو مكتوب .

و يمر التخزين الطويل المدى للمعلومات على ثلاث مراحل:

أ- مرحلة تسجيل المعلومات القادمة من ذاكرة العمل .

ب- مرحلة تنظيم المعلومات .

ج- مرحلة لإعادة تنشيط و استرجاع لهذه المعلومات . (عبد الله، محمد قاسم، ، 2003، ص115)

وبالتالي فهي تهتم بكل الذكريات والخبرات والمعلومات التي تصدر على البقاء بعد المعالجة في الذاكرة

العاملة . بما أن مضمونها يتزايد مع خبرات العمر

ب- خصائصها

1- لا توجد حدود لكمية المعلومات التي يمكن استيعابها في الذاكرة طويلة المدى

2- لا يوجد حدود للزمن الذي يمكن للذاكرة الدائمة أن تحتفظ بالمعلومات لمدة زمنية ثابتة

3- جميع المعلومات التي تصل إلى الذاكرة طويلة المدى يتم تخزينها حتى ولو فشلنا في استعادتها لاحقا

4- استرجاع المعلومات من الذاكرة الطويلة يتأثر بعدة عوامل منها فعالية الترميز أو الاسترجاع

5- أن المعلومات المخزنة في الذاكرة الطويلة يمثل حسب الجشططات كنموذج كيني يتغير مع مرور الوقت

فتصبح المعلومات الغير واضحة أو الغير كاملة أكثر وضوحا وتنظيمها إلى استدعائها بوقت قصير

- تتميز وظيفة الذاكرة قصيرة المدى بالترميز أما الذاكرة طويلة المدى فوظيفتها التخزين والتنظيم والفرز والتوضيح ومنه تعمل العناصر الثلاث المكونة للذاكرة عملاً متناسقاً ومتكاملاً متداخلاً فيما بينها. فالعطل في وظيفة ما يؤدي إلى عرقلة عمل الوظائف الأخرى. أما السير الحسن لها يؤدي إلى عمل ذاكرة متوازن (Patrick Lemaire 2002p135)

2-7-3 العوامل المؤثرة في عملية الإدراك :

يرى "خليل حميد" إن هناك العديد من العوامل و المتغيرات التي تؤثر على عملية الإدراك و هذه المتغيرات تنقسم إلى فئتين كما يلي :

أولاً العوامل الذاتية: و هي عبارة عن متغيرات عائدة إلى شخصية الفرد نفسه و سمات و مقومات الشخصية التي تجعل الفرد يدرك الأشياء و بشكل مختلف عن الآخرين و قد تجعله يدرك المواضيع بشيء مختلف من وقت لآخر طبقاً للحالات النفسية التي يمر بها ، و من أبرز هذه المتغيرات ما يلي :

أ- الخبرة السابقة: إن المواقف الجديدة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمواقف و المواضيع السابقة التي سبق و إن مر عليها الفرد و تلعب الذاكرة دوراً مهماً في تحديد معنى الإحساس، حيث تستدعي نفس الموضوع أو الموقف الذي يكون مشابهاً للموقف الجديد ، بعد ذلك يستطيع اللاعب مثلاً أن يدرك الموقف الجديد و من ثم يقوم بالسلوك المناسب تجاه ذلك .

ب- الاتجاه و الميول : لكل شخص ميوله و اتجاهاته الخاصة التي تحدد احتمالته و توجهه ، فمدرس التربية البدنية و الرياضية او المدرب يدرك تماماً حالة اللاعب أو الطالب و طريقة أداءه و لعبه بشكل مختلف عن شخص آخر ، لذلك يتعامل معه وفقاً لاتجاهاته و ميوله و رغباته. (فتححي الزيات، 1998، ص133)

ج- القيم : قيم الفرد تؤثر في عملية الإدراك ، و هذه القيم هي قيم تربوية ، و يمكن التعرف على أنواع منها : كالتواضع و التعاون ، وعندما تتواجد هذه القيم في الإنسان فإنها تجعل الموقف التعليمي أكثر سهولة و يسر على الإدراك .

د- الحاجات : من المتعارف عليه أن الحاجة هي أم الاختراع، إذن فالشخص عندما يبحث دائماً عن الوسيلة التي تحقق له الهدف الذي كان في حاجة إليه من قبل .

هـ- الاستعداد: و هي أن يتهيأ الفرد و بتأهب من اجل مواجهة متطلبات الموقف الإدراكي الجديد و غير المؤلف.

ثانيا- العوامل الموضوعية: و هي عبارة عن صفات و خصائص الموضوع المراد إدراكه، سواء كانت هذه الصفات في الموضوع نفسه أو اكتسبها من وجوده في مجال معين، و هناك العديد من المتغيرات و من أهمها:

أ- عامل التشابه: المواضيع و المواقف التي تكون على درجة من التشابه يمكن إدراكها بسهولة.

ب- عامل التقارب: مثل الأشكال الناقصة ندركها و نراها.

ج- عامل الإغلاق: مثل الأشكال الناقصة يدركها الفرد على إنها كاملة كالدائرة المرسومة بخطوط متقطعة تدرك و كأنها دائرة كاملة .

د- عامل الكثافة: الأشكال المتباينة في كثافتها يمكن إدراكها بحاسة البصر.

هـ- عامل التكوين: كلما كانت التكوينات المكونة للشكل أصلية ، كلما كانت أكثر مقدرة عن البروز.

- إبراز أهمية تعلم المهارة الحركية الرياضية خلال الدرس، و كذلك طريقة و أسلوب عرضها إضافة إلى تنوع الاتجاهات بالنسبة للمدرس لطلبته حتى من إدراك المهارة بشكل صحيح . فتحي الزيات، ص133

2-7-4- الإدراك و المرحلة العمرية :

أولاً- إدراك الأشكال : تدل نتائج الأبحاث العلمية الحديثة أن قدرة الطفل على إدراك الفروق القائمة بين الأشكال المختلفة المحيطة به و تمييزها تبدأ مبكرة جدا ، و يعتبر (ling.B .cp17) من الباحثين الذين رأوا أن بداية ظهورها تكون في الشهور الستة الأولى ، هذا و لا يستطيع الطفل العادي أن يدرك مدى التناظر و التماثل و التشابه القائم بين الأشكال فيما بين الخامسة و السادسة من عمره ، و تؤيد نتائج التجارب التي أجراها (C.Rice1930p111) هذه الحقيقة .

أما عن إدراك الحروف الهجائية ، فيعتمد على إدراك التباين و التماثل ، و لهذا يسهل على الطفل إدراك الحروف المتباينة مثل الألف و الميم ، و يصعب عليه إدراك الحروف المتقاربة مثل الياء و التاء في اللغة العربية ، يسهل عليه إدراك "S" و "T" و يصعب عليه إدراك "M" و "N" في اللغة الأجنبية ، هذا و يتأخر الإدراك الصحيح لدى التبيان اللغوي إلى السنة السابعة من عمر الطفل العادي .

ثانيا- إدراك العلاقات المكانية : تختلف قدرة الطفل على إدراك العلاقات المكانية بين الأشكال لاختلاف مراحل نموه و سن حياته و تدل دراسات "بياجيه" على أن الطفل فيما بين الثالثة و الرابعة من

عمره يدرك العلاقات المكانية الذاتية أي علاقته بها و علاقتها به ،و يكيف نشاطه و سلوكه وفقا لهذا الإدراك و بعد الرابعة من عمره يدرك العلاقات المكانية الموضوعية ،فيدرك أنه كائن وسط الكائنات الأخرى أي له وجود يختلف عن وجود الأحياء و الجمادات المحيطة به ،ثم يسعى بعد ذلك ليكيف نفسه لهذا الإدراك الجديد و لإقامة صلته القريبة و البعيدة بهذه الأشياء المختلفة .

ثالثا- إدراك الألوان و علاقته بإدراك الأشكال: يعتبر سلوك الأطفال في بداية حياتهم أي قبل الرابعة من عمرهم عن قدرة نامية متطورة في تمييزهم للألوان و اختيارهم لها ، و يستطيع الطفل العادي في مثل هذا السن أن يفرق بين الألوان المختلفة لكنه يلقي صعوبة كبيرة في التفرقة بين درجات اللون الواحد لتقاربها ، أي أن الطفل يدرك التباين و التفاوت قبل أن يدرك التشابه و التماثل.

هذا و أن أطفال الثانية و الثالثة من أعمارهم يعتمدون في اختيارهم على أشكال الأشياء التي يرونها و لا يلجئون إلى ألوانها ، ثم يمضي بهم النمو فيعتمدون في اختيارهم على ألوان الأشياء و ذلك فيما بين الثالثة و السادسة من أعمارهم .

رابعا- إدراك الأحجام و الأوزان: يستطيع الطفل في عامه الثالث أن يقارن بين الأحجام المختلفة الكبيرة و الصغيرة و المتوسطة و يتدرج به النمو حتى يجيد إدراك الأحجام الكبيرة ، ثم يمضي به النمو إلى إدراك الأحجام الصغيرة و ينتهي به أخيرا إلى إدراك الأحجام المتوسطة. ولا يستطيع الطفل أن يميز الفروق الدقيقة الصغيرة القائمة بين الأوزان المختلفة، و قد يستعين بفرق الحجم ليقدر فرق الوزن ، و هو لذلك يعجز عن إدراك الفرق بين الوزنين متقاربين إذا تساويا في حجمهما . (فؤاد البهي السيد 1989ص127.126)

خامسا- إدراك الأعداد: يخضع إدراك الأعداد لنفس المظاهر و الأسس التي يخضع لها إدراك الأشكال و الألوان ، أي أنه يتطور من الكل إلى الجزء و يبدأ بالتباين ليستطرد بعد ذلك إلى التماسك و التشابك. (فؤاد البهي السيد 1989ص130) و تدل تجارب "لونج D.ling" و "ولش L.welch" على أن قدرة الأطفال على معرفة كبر المجموعات العددية تظهر مبكرة أي أن قبل السنة الثالثة للميلاد، و بذلك يدرك الطفل أنه يستطيع أن يميز بين الكثرة و القلة ، و يتطور به النمو حتى يستطيع فيما بين الخامسة و السادسة أن يقارن بين المجموعات المتساوية و يدرك بذلك التناظر و التماثل، ثم يتطور النمو به من مستوى التجمعات العددية إلى مستوى التتابع العددي فيستطيع أولا أن يعد على أصابعه ثم يمضي به النمو حتى يستطيع

استخدام أصابع الأفراد الآخرين في العد، ثم ينتهي به الأمر إلى إدراك الأعداد دون الاستعانة بأصابعه أو بأصابع غيره. و تتخذ طريقته في العد شكلا غريبا في أول نشأتها فهو يقفز من الأربعة إلى الثمانية دون أن يدري أنه نسي ما بينهما، ثم يتطور به لأن تستقيم طريقته في وضع الصحيح السوي . كما يستطيع فيما بين الخامسة و التاسعة أن يتعلم العمليات الحسابية الأساسية و يبدأ بالجمع فالطرح فالقسمة ، هذا و غالبا ما تتأخر إلى ما بعد التاسعة.

سادسا- إدراك الزمن: يبدأ الطفل من سن الثالثة في إدراك مدلول الألفاظ (اليوم- الأمس- الغد) و يمضي به النمو قدما في مسلك حياته و أطوار نموه و مستويات نضجه فيدرك شطري النهار بصباحه و مساءه في سنته الرابعة، و يعرف الأيام و علاقته بالأسبوع في سنته الخامسة ، كما يدرك فصول السنة في سنته السابعة، بعدها يدرك شهور السنة حينما يبلغ من العمر ثماني سنوات ، و الطفل العادي لا يدرك تماما ما يعنيه المدى الزمني للدقيقة أو الساعة أو الأسبوع أو الشهر حتى يبلغ السادسة من عمره أو يتجاوز بقليل، ذلك لأن إدراك المدى الزمني أكبر تجردا من التتابع و التعاقب (فؤاد البهي السيد، ص130)

2-8 : الإدراك الحسي الحركي

2-8-1 مفهوم الإدراك الحسي : الإدراك الحسي هو وسيلة الفرد للوصول إلى المعرفة و وسيلته أيضا للتكيف مع تلك المعرفة، فيدرك أن هذا الصوت الذي يسمعه هو صوت صديقه و من ثم يسلك سلوكا مناسباً، و يدرك أن تلك المؤثرات البصرية التي تنبعث من كلمات كتبت على مفترق أحد الطرق تفيد معنى معيناً و أن تلك التعبيرات التي يلمحها على وجه شخص تشير إلى غضبه أو سروره، و تصدر المثيرات الحسية أما من بيئة الفرد الخارجية أو من داخله، فتستقبلها أجهزته الحسية المتخصصة، إذ تستقبل العين التمرجات البصرية، و الإذن المثيرات الصوتية، و الجلد المثيرات اللمسية و الحرارية، و الأنف المثيرات الشمية، و الفم المثيرات الذوقية. و تصدر المثيرات الداخلية من الجسم و تؤدي إلى إحساسات مختلفة كالإحساس بالجوع و العطش أو الغثيان أو امتلاء المثانة بالبول هي إحساسات ضغط و حرارة و ألم. (مروان أبو حويج، 2006، ص 106) فحين تفرغ المنبهات الحسية حواسنا ينتقل اثر هذه التنبيهات عن طريق أعصاب خاصة هي الأعصاب الموردة إلى مراكز عصبية خاصة في المخ ، وهناك تترجم هذه الإثارة بطريقة لا تزال لغزا من أغاز العلم في حالات شعورية نوعية بسيطة وهي ما تعرف بالإحساسات فالإحساس هو الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من تنبيه حاسة أو عضو حساس و تأثير مراكز الحس في

الدماغ ، و تنقسم الإحساسات بوجه عام إلى أقسام ثلاث و هي إحساسات خارجية (الحواس الخمسة)، و إحساسات داخلية (احشائية) تنشأ من المعدة و الأمعاء و القلب و الكليتين ، و إحساسات عضلية أو حركية تنشأ من أعضاء خاصة في العضلات و الأوتار و المفاصل و هي التي تزودنا بمعلومات عن ثقل الأشياء و ضغطها و عن وضع أطرافنا و حركاتها و سرعتها و اتجاهها و مدى حركتها ، و عن وضع الجسم و توازنه و مدى ما بذله جهد و ما نلقاه من مقاومة و نحن ندرك الأشياء أو نرفع أو ندفعها . (احمد عزت ، 1977، ص199) و هناك فرق بين الإحساس و الإدراك ، فالإحساس هو أبسط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس و في هذا الصدد يذكر "عصام عبد الخالق" و "محمد طلعت إبراهيم" (1984) أن الإحساس من أهم العمليات النفسية التي تربط الفرد بالبيئة التي يعيش فيها ، و تمكنه من التعامل السليم و التكيف التام مع بيئته . (نزار الطالب و كمال الويس ، 1993، ص186)

أما الإدراك فهو عملية التفسير و إعطاء المعنى للإحساسات المنبعثة من المؤثرات الحسية، كما يعتبر عملية معرفية تشتمل على أنشطة عديدة منها الانتباه، الإحساس، الوعي، التذكر، و تجهيز المعلومات و اللغة، كما ترتبط بالتعلم أيضا ارتباطا وثيقا، و مع أن العمليات المعرفية متشابكة و متفاعلة، فإن الإدراك يعد أكثر الأنشطة المعرفية الأساسية، ومنه تنبثق العمليات الأخرى، كما أنه عملية مكتسبة، فنحن ندرك الشيء ثم نقارن بينه و بين المواقف الماضية و خاصة المتشابهة لهذه الموقف المدرك لنصل إلى تقييمات و تفسيرات و من ثم لاستجابات مناسبة، حيث تعرفه "ماجريت ماتلين" بأنه استخدام المعلومات السابقة و المعرفة السابقة لترجمة الإحساسات المستقبلية من أعضاء الحس (ماجريت ماتلين 1988م ص27).

إن العلاقة بين الإحساس و الإدراك وطيدة لان انعدام حاسة من الحواس يؤدي بالتالي إلى انعدام الموضوعات المرتبطة بها، حيث يرى "أحمد أمين" 1992 أنه لا يمكن أن يكون هناك إدراك بدون إحساس . (أحمد أمين 1992 ص102) و لكن يمكن أن يوجد إحساس دون إدراك. (بد الرحمن العسوي 1974 ص159) و يعتبر الإدراك الحسي وسيلة الطفل الأولى و الجوهرية للاتصال بنفسه و بيئته من أجل فهم محيطه و بناء حياته المعرفية، فهو يهدف إلى إقامة الدعائم الأولى للمعرفة البشرية عن طريق عملية التعلم و مساعدة الفرد على التكيف مع بيئته. (بد الرحمن العسوي ، ، 1974، ص159)

2-8-2 الخصائص العامة للحواس: وتختلف الحواس في درجة أهميتها بالنسبة للإنسان ، قحامة البصر تعد ذات أهمية كبيرة بالنسبة له وللتأكد من ذلك ما عليك إلا أن تعصب عينيك بحيث تحجب عنها

الضوء تماما ثم تأخذ في القيام بأي من الأعمال التي سبق لك التمرن عليه مرارا أو سبق إتقان ممارسته.
(اليسوي عبد الرحمن، 2000. ص 13، 14)

2-8-2-1 أقسام المستقبلات الحسية:

1- مستقبلات حسية خارجية : وتقوم باستقبال المثيرات من خارج الجسم
2- مستقبلات حسية حركية : وتستقبل المثيرات من العضلات والأوتار والمفاصل لأنها تنقل المعلومات عن أوضاع الجسم وتشمل (المغازل العضلية - أعضاء جولجي الوترية - نهايات روفيفي - كبسولات باسينان) وهي أعضاء وجسيمات صغيرة تتواجد في الطبقات العميقة من الجلد وفي الأنسجة
-المغازل العضلية :المغازل العضلية هي أعضاء إحساس في العضلات الهيكلية وهي التي تؤثر بالمعلومات الحسية المتعلقة بالتغيرات في طول وتوتر الألياف العضلية ومهمتها الرابطة لأغشية وأربطة المفاصل وأيضا في الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات الأساسية للإطالة العلية و أحداث رد انقباضي أقوى الإطالة لتقصير هذه الإطالة

-أعضاء جولجي الوترية: توجد أعضاء جولجي الوترية في مركز اتصال بين العضلة ذاتها والوتر التي تنتهي به ويرى محمد يوسف أن الأعضاء الحسية تعمل على حماية العضلة من خطورة التوتر والانقباض العالي وذلك باحداث تأثير عكسي للأعصاب الحركية فهي المسؤولة عن إرسال المعلومات الخاصة بمقدار قوة الانقباض إلى الجهاز العصبي فاذا كان الانقباض العضلي قويا بدرجة قد تسبب خطورة على العضلة فان الأعضاء الحسية تقوم بتبليغ ذلك إلى الجهاز العصبي الذي يرسل أوامره للعضلة لكي ترتخي (مليكه 2010ص77)

-نهايات روغيني وكبسولات باسينان:توجد في النسيج الضام حول العضلات والعظام وفي الكبسولة حول المفصل وتوجد في الأنسجة وتهتم النهايات الموجودة حول المفصل بنقل المعلومات عن الأوضاع والحركات التي يتضمنها المفصل (جنس أجني) ومن هنا نجد أن الخلايا العصبية الحركية الموجودة في النخاع الشوكي تقوم بالسيطرة على الانقباض للعضلات .بينما تقوم الخلايا العصبية .بينما تقوم الخلايا العصبية العليا بالمخ بالتحكم في برمجة الانقباضات العضلية المتتالي عند أداء المهارة الحركية

2-8-3 أنواع الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي: تلعب الإحساسات دورا هاما وكبيرا في

النشاط الرياضي فكلما كانت إحساسات اللاعب على قدر كاف من الكفاءة العلمية كلما كان اللاعب

على مستوى عالي من الكفاءة الحركية طبقا لمتطلبات النشاط الحركي الذي يقوم به . (العيسوي عبد الرحمن و اخرون 2000 ص 157)ومن أهم أنواع الإحساسات في النشاط الرياضي:

أولا الإحساس الحركي kinesthésies : يستطيع أي إنسان سليم مغمض العينين أن يلمس أذنه وانفه أو أي جزء آخر من جسمه بدرجة عالية من الدقة وهو يستطيع المشي في الشارع دون الانتباه إلى ما تقوم به ساقاه ويرجع إليه هذا السلوك وتحرره من البصر إلى مستقبلات موجودة في العضلات والأوتار والمفاصل وهي مستقبلات الحركة التي تتأثر بالضغط أو تتحرر منه نتيجة لحركة عضلاتنا ومفاصلنا وأوتارنا.

-ثانيا الإحساس بالتوازن Balance sensation : إذا أمكنا عزل جميع الإحساسات بالتوازن يمكننا من معرفة ما إذا كنا واقفين كالعتاد ومقلوبين ساقطين أو مرتفعين إلى اعلي ندور حول تنقل الإحساس بالتوازن هي المتاهة غير السمعية المؤلفة من ثلاثة قنوات نصف هلالية وفجوتان تشبهان الكيس وتسميان معا بالدهليز و تملأ بسائل اسمه endolympe و يعتمد الإحساس بالتوازن أساسا على جهاز حفظ التوازن الموجود بالأذن الداخلية والذي تتأثر مستقبلاته الحسية بالعوامل التالية :

- السرعة المباشرة أثناء الأداء الحركي .

- القوة الدافعية المركزية أثناء الأداء الحركي .

ثالثا الإحساس باللمس : و التي تخبر اللاعب عن الوضع المكاني الصحيح لمسك الأداة أو عند

استخدام اليدين في الاستثناء على الأجهزة (كأجهزة الجيميناستيك و الحركات الأرضية).

رابعا- الإحساس البصري : يقوم الإحساس البصري بدور هام و كبير في حياة الإنسان حيث تؤدي العين دور المستقبل للإحساس البصري و تتميز الأشعة الضوئية بأنها تعكس صورة كل ما يقابلها من أشياء طبقا لقانون الانكسار الضوئي و يندرج الإحساس البصري تحت أنواع الإحساسات التي تستدعيها أعضاء الحس الموزعة على سطح الجلد أو قريبا منه و يقوم.

2-8-4- أعضاء الإحساس الحركي : مستقبلات الإحساس بالحركات و المفاصل و العضلات تمد

اللاعب بمعلومات عن موضع الجسم و زوايا الحركات ، و المستقبلات التي يجب ملاحظة عملها أثناء

الأداء هي : العضلات المغزلية-أوتار كولبي- المفاصل-الجلد-الأذن الوسطى-الرقبة-البصر.

مثلا في القفز الطويل سوف نجد أكثر هذه المستقبلات كما هي:

الأذن الوسطى: و يكون واجبها عند الأداء للارتقاء، ويمكن أن تحدد المظاهر الكينماتيكية وضع الجذع و زاوية ميلانه و أوضاع الذراعين و الرأس. (إبراهيم، 2001، ص305)

الألياف الناقلة للداخل	الوظيفة	اللفة (ميكرومليمتر)	سرعة النقل م/ث
A	لعضلات الهيكلية	15	100
AB	العضلات الهيكلية +مغازل العضلة	8	50
AY	مغازل العضلة	5	20
B	السمباتوي	3	7
C	السمباتوي	1	1

7- جدول الألياف الناقلة للداخل

الألياف الناقلة للخارج	الوظيفة	اللفة (ميكرومليمتر)	سرعة النقل م/ث
Ia	مغزل العضلة	20-13	120 - 80
Ib	أعضاء الوتر	20-13	120 - 80
II	مغزل العضلة	20-6	
III	المستقبلات العميقة للضغط العضلات	5-1	30-5
IV	مستقبلات الألم و الحرارة	1.5-0.2	2-0.5

8- الألياف الناقلة للخارج

و هناك مستقبلات المفاصل: إذ يمكن اعتبار مستقبلات المفاصل حالها كحال المغازل العضلية و أعضاء أوتار العضلات من المستقبلات الميكانيكية، كتصنيف وظيفي، و جميعها تعمل على إمداد الجهاز العصبي المركزي بالمعلومات المطلوبة عن حركة المفصل، أما مستقبلات الجلد الميكانيكية فهي على عكس

الأنواع التي تم ذكرها أعلاه، فإن مستقبلات الجلد الميكانيكية تمد الجسم بالمعلومات عن البيئة الخارجية، فهذه المستقبلات في كل من اليدين و القدمين لها أهمية كبيرة في كيفية التعامل مع البيئة الخارجية. (صريح،2010،ص187،186)

2-8-5 ظاهرة الشعور العضلي: إن هذه الحاسة تعد من الحواس المهمة التي لها علاقة وظيفية الحركة أو الهدف الحركي للأداء، و قنوات عملها هي الشعيرات العصبية التي تنقل قنوات الإحساس و الإشارات التي تستقبل من قبل الجهاز العصبي، و أن ميزتها السرعة العالية و طاقة النقل الكبيرة قياسا بالقنوات الأخرى. -الشعيرات العصبية الحركية و الشعيرات العصبية الخاصة للشعور العضلي من 80-120م/ث. -الشعيرات الخاصة بحاسة اللمس في الجلد 40-60م/ث.

-الشعيرات العصبية الحركية للعضلات الداخلية و الشعيرات العصبية الحسية للضغط على الجلد من 30-40م/ث

-الشعيرات العصبية الحسية للألم من 15-25م/ث . (أمين أنور الخولي،أسامة كامل الراتب،1982،ص112)

2-8-6 إدراك الإحساس بالزمن: الزمن له طبيعة عجيبة و إدراكه أمر من الأمور المحيرة، ووجوده غامض بل لأفكار نحسب بمرور إلا إذا ركزنا شعورنا في ذلك، و مهما يكن من أمر صعوبة فهم موضوع الزمن و إخضاعه للدراسة و القياس إلا أننا كطلاب في مجال علم النفس نعرف أمورا عدة أهمها:

- أن هناك لحظة حاضرة تمر بنا و نمد و نعانينا في اللحظة الحاضرة تشعر بها في هذا الوقت الذي تقرأ فيه هذه الصفات أي الآن، كأن "الآن" هو لب الزمن.
- أن هذا الزمن ينساب من بين أيدينا سواء شعرنا به أو لم نشعر أردنا ذلك أو لم نرد، كما أننا لا نعرف له بداية أو نهاية فهو سرمدي أبدي ممتد من الأزل إلى الأبد أي منذ خلق الله تعالى هذا العالم إلى أن يرث سبحانه الأرض و من عليها.

أولاً- نسبة الإحساس بالزمن: تقوم هذه الفكرة على أساس أنه يختلف شعور الإنسان بمرور الزمن أو تطاوله باختلاف الظروف و الملابس، مثال الانتظار لمدة ساعة خارج غرفة العمليات الجراحية لأب يتعرض أبه الوحيد لجراحة دقيقة و خطيرة هل تساوي نفس الساعة إذا قضاها هذا الأب نفسه و هو يشاهد تمثيلية فكاهية مسلية في التلفزيون. نعم هاتان الساعتان متساويتان من الناحية الفعلية لأن كلا منهما ستون دقيقة، ولكنهما مختلفتان جد الاختلاف من حيث الإحساس الذاتي و الساعة خارج غرفة

العمليات الجراحية تبدو بالنسبة لهذا الأب أطول طويل ممتدة و كأن لانهاية لها و تمر بتثاقل و بطيء يدعوه إلى الضجر و التبرم. بينما نفس هذه الساعة تمر سريعة هنية و خفيفة عندما يجلس نفس هذا الأب ليشاهد هذه التمثيلية الفكاهية، معنى أن الإحساس بالزمن يختلف بين الحالتين اختلافا جذريا.

ثانيا- قياس إدراك الزمن: لعله من الطريف أن أساطير اليونان الوثنية القديمة صورت إلى الزمن على أنه رجل ضخم يأكل أنباءه، وما هي هذه الأنباء- وما هذه الأنباء إنها السنوات و الشهور و الأيام و أسم إله الزمن عند اليونان كرونوس chronos و هذا الاسم مازال يستخدم في اللغات الأوروبية التي تسمى

ساعة كرونومتر

2-8-7-8-7-1-1-7-8-2 فيسيولوجية الإدراك الحسي: إن الجهاز العصبي الذي ينفرد الكائن الحي بجيازته يشرف على نشاطه الحسي و الحركي، و هذا الجهاز يتكون من وسائل لنقل آثار التنبيه من الحواس و توصيلها إلى المراكز العصبية و منها إلى سائر أعضاء الجسم و هذه هي الأعصاب الموردة و المصدرة، و يتكون أيضا من مراكز تتسلم أثر هذه المؤثرات لتحديد معناها و لإصدار الأوامر إلى العضلات و الغدد، و يطلق على هذه المراكز الجهاز العصبي المركزي. (عبد الرحمن العيسوي، 2000ص163) فعندما يتصل الكائن الحي بأحد موضوعات العالم الخارجي فإن الحواس تتأثر بما يقع عليها من مؤثرات، و يحدث الإحساس عن طريق اصدام موجات خاصة تصدر عن الأجسام الخارجية بأطراف الأعصاب، ثم تنتقل الإشارة عن طريق الأعصاب الموردة إلى أن تصل إلى المخ في آخر مرحلة من مراحل الإدراك وهي ما تسمى بالخطوة العقلية و النفسية التي تتحول فيها الإحساسات إلى معاني و رموز لها دلالاتها، فتترجم هذه الإشارة العصبية إلى معنى وهو الإدراك. Clara s 1992p142.

2-8-7-8-1-1-7-8-2. الجهاز العصبي: هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان و حركاته لضبط و تنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة و انتظام، سواء كانت هذه العمليات و الحركات إرادية أو غير إرادية، فإنها كلها ترجع في تنظيمها و تكييفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي الخلية العصبية و تتكون من الجسم وهو ببيضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البروتولازم، و يتفرع جسم الخلية إلى فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل و تنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية، و من خواص البروتولازم الحي الاستقبال و التوصيل

لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية و يوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسمى القطب المحوري و تتمثل وظيفته فيما يلي:

- يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ و تسمى الأعصاب الحسية.

- يقوم بنقل التنبهات في المراكز الرئيسية بالمخ و النخاع الشوكي إلى العضلات و تسمى بالأعصاب الحركية. (بهاء الدين سلامة، ص 77)

2-7-8-2- مكونات الجهاز العصبي: يمكن تقسيم الجهاز العصبي إلى :

الجهاز العصبي المركزي.

الجهاز العصبي الطرفي.

الجهاز العصبي الذاتي.

أولاً-الجهاز العصبي المركزي: يتكون الجهاز العصبي المركزي من المخ الذي يملأ تجويف الجمجمة و النخاع الشوكي الموجود داخل العمود الفقري، ويعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر لكافة أجزاء الجسم.

1-النخاع الشوكي: وهو عبارة عن تركيب طويل على شكل اسطوانة من نسيج لبي قطره يماثل تقريبا قطر أصبع اليد الصغيرة في الإنسان ويتصل الحبل الشوكي بأعلى الدماغ حيث يمتد إلى أسفل ما في القناة الفقرية والتي تتكون من فقرات العمود الفقري والمنطقة الوسطية من الحبل الشوكي هي المنطقة الرمادية والتي تتكون من محاور الخلايا العصبية البينية وهي المحاور والتفرعات الشجرية التي تنتقل إلى أعلى وإلى أسفل في الحبل الشوكي لتوصيل المعلومات (الإشارة) وحملها من وإلى المخ وهذه الأعصاب تمد الجلد والعضلات ومفاصل الجسم وتقوم هذه الأعصاب بنقل المعلومات الحسية إلى الحبل الشوكي. تم تعيد نقل المعلومات الحركية ويمتد الحبل الشوكي إلى أسفل الظهر عند الفقرة النقطية الثابتة تقريبا ثم ينتهي في سلسلة من الأعصاب تسمى المخروطي النخاعي (ذيل الحصان) والتي تمتد للأجزاء السفلى من الجسم بالأعصاب

Abdemgem.1989.p156

و يقوم بوظيفة توصيل الإشارات العصبية من و إلى المخ بالإضافة إلى قيامه بالعمل مستقلا في حالة الفعل الانعكاسي، و بذلك فالنخاع الشوكي هو المسئول عن ردود الأفعال المختلفة خلال مواقف اللعب. (ابو علاء أحمد عبد الفتاح و ابراهيم شعلان، ص 130)

ب-المخ: ويقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل:

- تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم و تتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية و يستجيب لها بإرسال إشارات عصبية آمرة إلى مختلف أعضاء الجسم. (ابو علاء أحمد عبد الفتاح و ابراهيم شعلان، ، 1994، ص 130) حيث يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت و المكان و الأشخاص و الأشياء، كما يعتبر مركز الحركات الإرادية التي يقوم بها الإنسان بصفة عامة. باعتبارها لانفعالات و الذكاء و التفكير و الإدراك و التصور، وبذلك يمكن القول بأن المخ هو الجهاز المسئول على جميع عمليات التعلم الحركي لمهارات و خطط اللعب.

أولاً- كيفية تناول المخ للمعلومات ضل علماء علم النفس لعدة عقود ينظرون للتعلم بوصفة تغيرا في السلوك الملاحظ الناتج عن الممارسة ومع تزايد سيادة الاتجاه المعرفي لم ينكر علماء علم النفس المعرفي أن التعلم هو التغير في السلوك القابل للملاحظة . لكنهم يرون أن هذا التغير (التعلم) ناتج عن التغير في معرفة الفرد وبنائه المعرفي من حيث كم المعرفة أو المعلومات وكيفية تنظيمها .
و يمر التخزين الطويل المدى للمعلومات على ثلاث مراحل:

ت- مرحلة تسجيل المعلومات القادمة من ذاكرة العمل.

ث- مرحلة تنظيم المعلومات.

ج- مرحلة لإعادة تنشيط و استرجاع لهذه المعلومات. (عبد الله، محمد قاسم، 2003، ص115).

الترميز الصوتي: يعتمد أغلبية الناس على ترميز المثيرات حتى البصرية منها بطريقة صوتية وذلك وفقا لمنطلق الكلمات إعداد رموز أو الأصوات الناتجة عنها فمعظمنا يتذكر الطيور أو الحيوانات بأصواتها الترميز البصري: ويكون وفقا لشكل الأشياء بحيث تمثل المعلومات سلاسل من الصور التي تحدد المثير وهذا النوع من الترميز يفسر ما يعرف بالذاكرة الفوتوغرافية ويتميز به الناس دقيقو الملاحظة

- ترميز المعاني: ويتم من خلالها ترميز جميع المثيرات حسب معانيها ويختصر هذا الترميز الوقت والجهد إلا انه يتأثر بالذكاء والقدرات العامة والذاتية للفرد (عدلان يوسف العتوم 2004)

ثانيا -المخ بنيته ووظيفته :- نظرة عامة عن المخ يمكن تقسيم المخ إلى ثلاثة مناطق رئيسية وهي المخ الأمامي. المخ الأوسط. المخ الخلفي .وهذه المسميات لا تمثل مواقع أو مناطق مستقلة ومحددة لدى البالغ أو الطفل وإنما جاءت التسميات من التراتيب الطبيعية لهذه الأجزاء في الجهاز العصبي للجنين خلال مرحلة

نموه . فالخ الأمامي هو الجزء الخلفي في أقصى الأمام تجاه الوجه . والمخ الأوسط في الترتيب أو الصف التالي . والمخ الخلفي في أقصى بعد من المخ الأمامي قرب مؤخرة الرقبة ومن ناحية أخرى وعبر المراحل النمائية التي تعقب الولادة تكون كبيرة جدا آدا ما قورنت بنسبة وزن المخ إلى الجسم . فنسبة المخ إلى الجسم عند البالغ . وابتدأ عند الطفولة في اتجاه البلوغ تبدأ مراكز المخ في النمو والتعقيد والتنظيم وتزداد شبكة الألياف العصبية تعقيدا . ومع تزايد النمو الفردي تزايد درجة تعقيد . ومع تزايد النمو الفردي تزايد درجة تعقيد الأعصاب بالتوازن مع التطور النمائي للمخ ولكن مع تبات نسبة وزن المخ إلى وزن الجسم وعبر التطور النمائي للفرد تزايد نسبة وزن المخ (الزيات 1998 ص80) حيث يهتم علماء علم النفس المعرفي وعلماء الأعصاب بهذه النزاعات النمائية التطورية التي تتمثل في درجة تعقيد أعصاب المخ التي تفوق في أهميتها تزايد نسبة وزن المخ إلى وزن الجسم ويركز علماء علم النفس المعرفي على عملية التطور النمائي للمخ الإنساني وعملية تزايد القدرة على الممارسة الإدارية للتحكم في السلوك وضابطه وتكامله واشتقاق بدائل تتلاءم مع طبيعة المواقف وخصائصها

1- **جدع المخ:** تمتد في جدد المخ كل الألياف العصبية التي تنقل الإشارات بين الحبل أشوكي والمخ الأمامي أو المخيخ وتنتقل هذه الإشارة بواسطة ثلاثة حزم كبيرة من الألياف العصبية تسمى سويقات المخيخ والنخاع هذا استمرار لمقدمة الحبل أشوكي . تمتد من خلاله كل المعلومات الواردة والصادرة والألياف العصبية الحاملة للمعلومات من والي المخ لترسل فوريا إلى منطقة في النخاع تسمى الجهاز المنشط لتكوين الشبكي (RAS)

ويقوم هذا الجهاز برصد المعلومات الواردة والصادرة وكذلك يعمل على أبقاء قشرة المخ على علم بمرور المعلومات . وهذا كله المسبب للإشارة و كذلك فيه مراكز تعمل مع الهبوتلامس في تنظيم نبضات القلب والتنفس والأوعية الدموية البلع . وعليه يرى الطالب الباحث بيان RAS يعتبر جهاز أساسيا للحياة حيث له تأثير واسع المدى على أجزاء الجهاز العصبي المركزي الأخرى

ب- **المخيخ:** يقوم المخيخ بتنسيق الانقباضات الدماغية والحركة الكلية لأجزاء الجسم وكذلك يضمن عمل الجمايع المتاحدة من العضلات سويا للحصول على حركات سلسلة . وكذلك يساعد على عملية الوقوف والجلوس بحيث يستقبل المخيخ النبضات العصبية من الأعضاء الحسية في الاذن التي ترصد وضع الجسم تم يقوم المخيخ بار سال نبضات عصبية إلى العضلات للمحافظة على الوضع الصحيح للجسم

واتزانه أيضا ويستقبل المخيخ الإشارات أو المعلومات في أجزاء المخ حتى يتمكن من عملية تركز منسق للحركات والتحكم في وضع اتران الجسم (الهزاع.2003صفحة 54)

ثالثا- أجزاء المخ الإنساني

ا-المخ الأمامي: ويشمل معظم الدماغ ويتكون سطحه من مادة سنجابية يتراوح سمكها من 2-4مم بالقشرة المخية والتي تحتوي على بلايين من الخلايا العصبية .ويشمل المخ الأمامي القشرة المخية والنصفين الكرويين ومركز النشاط القاعدي والنظام الحشوي والمهاد أو سرير المخ وتحت المهاد حيث تمثل القشرة المخية الطبقة الخارجية للنصفين الكرويين وتلعب دورا حيويا في تفكيرنا وكافة العمليات العقلية الأخرى ويمثل مركز النشاط القاعدي تجمعات للنيرونات أو الأعصاب المسفولة عن وظائف الحركة (الزياد فتحي 132ص1998)-ويعتبر الجهاز الحشوي مهم للانفعال أو العاطفة والدافعية والذاكرة والتعلم. هذا الجهاز يمكننا أن نكون أكثر قدرة على تكييف سلوكنا بمرونة كافية للاستجابة لأية تغيرات بيئية حيث يشمل الجهاز الحشوي ثلاثة تكوينات مخية مركزية متصلة ببعضها البعض هي

ا-تكوين لوزي الشكل : يلعب دورا أساسيا في الغضب والعدوان

ب-الغشاء الفاصل : يلعب دورا مهما في الغضب والخوف

ج-قرن أمون الدماغى : يسمى كذلك بالتلفيف الحصين فيلعب دورا أساسيا في تذكر المعلومات

ب-المخ الأوسط : يشمل المخ الأوسط أهمية خاصة بالنسبة لغير الثدييات .حيث أنها لغير الثدييات تشكل المصدر الرئيسي للتحكم في المعلومات البصرية والسمعية .أما بالنسبة للثدييات فهذه الوظائف تخضع لسيطرة وتحكم المخ الخلفى.وحتى في الثدييات يساعد المخ الأوسط في التحكم في حركة العين والتأزر أو التوازن فلا غنى لكل من التنشيط الشبكي الذي يسمى أيضا شبكة المعلومات من النيرونات العصبية الضرورية لتنظيم وضبط الشعور أو الوعي مثل النوم واليقظة والاستنارة .وحتى الانتباه .كما تقف خلف العديد من الوظائف الحيوية مثل ضربات القلب والتنفس .والواقع أن نظام التنشيط الشبكي يمتد إلى المخ الخلفى وكلاهما (نظام التنشيط الشبكي والتلامس) ضروريان لشعورنا ووعينا والمحافظة على حياتنا وانتظامها وكل من الهيوتلامس والمخ الأوسط والمخ الخلفى تشكل جدد المخ والتي تصل المخ الأمامى بالحبل الشوكى

ج-المخ الخلفي :يتكون المخ الخلفي من النخاع المستطيل وقنطرة كتلة الألياف العصبية الدماغية والمخيخ .والنخاع المستطيل وهو تكوين أو تركيب إمامي مستطيل ممتد يقع عند نقطة تلاقي دخول الحبل الشوكي الجمجمة إلى المح .والنخاع المستطيل الذي يحتوي على جزء من نظام التنشيط الشبكي يساعد على بقانا إحياء .فهو يتحكم في نشاط القلب ويتحكم كلية في التنفس والبلع والهضم والنخاع أيضا هو المنطقة التي تعبر عنها الأعصاب من الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر من المخ ومن الجانب الأيسر إلى الجانب الأيمن منه .والكتلة العصبية الدماغية أو القنطرة تحتوي على ألياف عصبية تمرر الإشارات من احد أجزاء أو مكونات المخ إلى أخر . والنخاع يحتوي أيضا على جزء أو قطاع من جهاز التنشيط الشبكي الذي يتخلل ويخدم كل من الوجه والرأس والمخيخ وهو يتحكم في توازن الجسم وحركة العضلات .

د-المخ الأمامي :وهو يتكون من جزئيين المخ والدماغ المنتشر المخ وهو أكبر أجزاء المخ ظاهريا ويوجد على شكل نصفين كرويين واهم وظيفتهما هي التكامل واستقبال الإحساس والتأثيرات الحركية قشرة المخ تتكون من عديد خلايا وألياف عصبية وتنقسم إلى جزئيين هما المادة الرمادية والمادة البيضاء وتتكون قشرة المخ من الربعة فصوص

-الفص الحيمال وهو مركز الوظائف العقلية

-الفص الحراري وهذا الفص مختص في الإحساس

-الفص ألمؤخري هذا الفص مسئول عن الأبصار

-الفص الصدعي مركز السمع

وبدورها الفصوص مقسمة إلى ثلاث مناطق (قشرة حسية.قشرة حركية.قشرة متشابهة)

الدماغ المنشر يتكون من جزئيين هما المهده وتحت المهاده

-المهاد :يقع المهاد أسفل قشرة المخ مباشرة وهو مركز التقاء معظم الإشارات الواردة إلى قشرة المخ ماعدا حاسة الشم وهي تنظم وتنسق الانفعالات كما أنها تصنف الإشارات الحسية الداخلة لها تنقلها إلى القشرة الحسية والقشرة النتحة

-تحت المهاد :وهي تقع أسفل المهاد وهي من مجاميع الخلايا العصبية التي تسمى ايونه وهي أساسية في تنظيم والتحكم في آلية التوازن الداخلي وهي حلقة الوصل بين الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء حيث

تقع فوق الغدة النخامية مباشرة وتتصل بواسطة عنق الغدة وهي تلامس متخصصة في تنظيم التهوية ودرجة حرارة الجسم والانزلاق المائي

هـ- **الجهاز الخوخي في الدماغ**: هو عبارة عن منطقة في المخ تتكون من مادة رمادية ومادة بيضاء والجهاز الانفعالي وهو عبارة عن مجموعة من تلاكيز المخ المتصلة مع بعضها بألياف دائرية ويشمل أجزاء الفص الجبهي والصدعي والمهاد وتحت المهاد كما يتصل هذا الجزء بأجزاء كثيرة من الجهاز العصبي وهذا الجهاز هو المؤثر في الغرائز مثل دوافع الحماية ومواجهة الشدائد وله علاقة كبيرة بسلوك التعلم والسلوك العاطفي ويرى أغلبية العلماء أن الجهاز الانفعالي يرتب وينظم تدريجيا إلى حد كبير عن طريق البيئة. ياخذ منها عدة معلومات بعضها في الإدراك لتصبح فيما بعد لا إرادية يقوم بتنفيذها وإظهارها كاستجابة للمنبهات الخارجية

ثانياً- الجهاز العصبي الطرفي: ويتكون من الأعصاب التي تربط بين الأعصاب المصدرة و الموردة و الجهاز العصبي المركزي، و لذلك تقسم أعصابه إلى نوعين، أحدهما الأعصاب المخية و هي الأعصاب القادمة من المخ و الأعصاب الشوكية و التي تخرج من النخاع أشوكي و جميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية و الأعصاب الحركية. (أبو علاء أحمد عبد الفتاح و ابراهيم شعلان، ص 131-133)

ثالثاً- الجهاز العصبي الذاتي (المستقل) : يتكون من خلايا في المخ المتوسط و المؤخري و النخاع أشوكي و هذه الخلايا تتكون منها الألياف، و هو الجهاز الذي يسيطر و ينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه لسيطرة الإنسان و إرادته، فأليافه العصبية تغذي الأحشاء الداخلية المختلفة و الغدد و جدران الأوعية الدموية و العضلات اللاإرادية كلها و كذلك عضلة القلب، وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط و المخ المؤخري و النخاع أشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه و لكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية.

2-9- الإدراك الحركي: تعتمد الكفاءة الإدراكية الحركية على العديد من العوامل الحركية التي تساعد على نمو و تحديد القدرات الإدراكية الحركية، و يعني امتلاك الطفل لهذه العوامل أنه يمتلك الكفاءة الإدراكية الحركية، و هذه العوامل هي:

- أ- **التوافق العام:** هو مفهوم يشمل مقدرة الطفل على التحرك بإيقاع جيد مع السيطرة على عضلات جسمه من خلال أدائه للحركات الأساسية كالوثب، الجري، الحجل، التزحلق... الخ، كما يتضمن مقدرة الطفل على استخدام الجوانب المختلفة لأجزاء جسمه سواء كانت مجتمعة أو منفصلة، و أيضا مقدرة الطفل على التغير من نمط حركي معين إلى آخر مع نمو التابع الحركي.
- ب- **التوجيه الفراغي:** و يعني نمو القدرة على التوجيه في الفراغ، و القدرة على التوجيه الفراغي نوعان: توجيه فراغي داخلي يتضمن مفهوم أجزاء اليمين و الشمال، أما الخارجي فيتضمن بمعنى منخفض-عال-متوسط. (أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، ، 1982، ص200)
- ج- **الاتزان:** يجب أن يكون لدى الطفل القدرة لإظهار سيطرة جيدة على مركز ثقله من خلال حالات الاتزان الثلاثة (الاتزان الثابت، الاتزان المتحرك، الاتزان من الحركة في الهواء) .
- د- **مفهوم الذات الجسمية:** تعتبر معرفة الطفل لأجزاء جسمه من العوامل الهامة في كفاءة الإدراكية الحركية، و لذلك لديه القابلية للتحرك وفقا لمختلف التوجيهات التي تعطي له، كما أن ذلك يساعده على تخيل الحركة عندما تعرض عليه بشكل مرئي من خلال فيلم أو صورة أو بكلمات توضيح أو شرح.
- م- **تآزر العين و اليد- العين والقدم:** و تتضمن متابعة الأشياء بنجاح في مرمى و المسك و الركل و المتابعة البصرية تعتبر مهارة في القراءة فهي تساعد على اتخاذ السرعة المناسبة و معرفة محتوى الجمل بطريقة صحيحة.
- هـ- **التمييز السمعي:** يجب أن يكون في مقدور الطفل التحرك بسهولة و فقا لإيقاع معين، كما يجب أن يتمكن من إعادة المقاطع السمعية بطريقة جيدة.
- ر- **الإدراك الشكلي:** يجب أن يتوافر لدى الطفل قدرة التعرف على الأشكال المختلفة، فالحجم و الملامح و التفاصيل الشكلية من الأمور الهامة في التعليم.
- س- **التمييز اللمسي:** من المؤكد أن الأطفال يحصلون على خبرة الإحساس باللمس خلال أداء الأنشطة الحركية، إلا أن البعض يرى أن التربية الحركية تفوق التربية الرياضية في ذلك باعتبارها برامج متخصصة في الحركة بكل أبعادها.
- ش- **مكونات اللياقة البدنية:** يدرج بعض المتخصصين معينة للياقة البدنية في برامج الإدراك الحركي و عادة ما تتضمن القوة-المرونة-الرشاقة. (أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، ص 201)

2-9-1 أنواع المدركات المرتبطة بالنشاط الرياضي : يرتبط الأداء الحركي بانتقال و تحريك أجزاء

الجسم في الأداء الحركي و من أهم هذه الأنواع ما يلي:

أولا إدراك الإحساس بالحركة : يتميز الداء الحركي بانتقال و تحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء في صورة مترابطة و متناسقة و من المعروف أن الإدراك الحركي له أهمية كبيرة بالنسبة للنشاط الرياضي سواء إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه أو من ناحية إدراك الحركات التي تقوم بها المنافسون كما يقوم اللاعب بإدراك معرفة و إدراك خواص و درجة التوافق الحركي لهذه الأجزاء و تعاقبها و عند إدراك الحركي تتضح مختلف خواص و مميزات الأداء و التي في الآتي :

-خواص الحركة : و تبدو لنا من خلال الثني أو المد أو الدفع أو الجذب .

-شكل الحركة : وتظهر من حيث الاستقامة أو الإعفاء أو التكور أو التقوس .

-مدى الحركة : وتعني أن الحركة كاملة أم غير كاملة .

-اتجاه الحركة : وتعني أن الحركة يمينا يسارا .

-استمرار الحركة : وهي عبارة عن إيجاز (قصير) الحركة أو استمرار (طول) الحركة .

-سرعة الحركة : ويقصد بها هل الحركة سريعة او بطيئة .

2-9-2 الأنشطة الإدراكية الحركية:

1- **الجانبية:** يقصد بالجانبية تلك الأنشطة التي تساعد الطفل على كيفية التعامل مع أجزاء جسمه الخاصة بجانبه الأيمن أو جانبه الأيسر و كيف يميز بينها، فالوعي الداخلي الجانبي للجسم و القدرة على استخدام كل جانب مستقلا عن الآخر أو متصلا به من الأمور الهامة في مجال الألعاب و التي يجب أن تتضمن برامج الألعاب الصغيرة لتنمية هذه القدرات الإدراكية الحركية.

من بين الأنشطة لتنمية الجانبية: الجري الحر و عند سماع الصفارة الوقوف مع تقليد حركة المعلم، رفع إحدى الذراعين مع ثني ركلة الرجل العكسية أماما، خلفا- رفع إحدى الذراعين مع رفع الرجل العكسية أماما. (البن وديع فرج، 1996، ص 251)

ب-**الاتجاهية :** يقصد بها كيفية تحديد الطفل لذاته بالنسبة للمكان و الأشياء في بيئته الذاتية مباشرة من حيث أبعاد الارتفاع و الاتساع و العمق، ويجب تدريب الطفل على أنشطة ألعاب متنوعة تنمي فيها

القدرة على معرفة العلاقة بين مكان الأشياء و بين الفرد ذاته (الوضع المكاني للفرد)، و القدرة على إيجاد الصلة بين كل مكان الشيء الآخر مستقلا عن الفرد ذاته (الوضع المكاني للأشياء) .

و من بين هذه الأنشطة لتنمية الاتجاهية : الجري و الزحف داخل نماذج هندسية، باستخدام بعض الأدوات (صندوق، حبال، كراسي، أطواق) و التحرك داخلها، فوقها، أسفلها، و حولها.

ج-التوازن: يعرف التوازن بأنه قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية، و ينقسم إلى نوعين: التوازن الثابت و التوازن الديناميكي، و ترجع أهمية التوازن إلى التغييرات المفاجئة التي تحدث في الحركات أو عندما يتغير وضع الجسم من وضع اتزاني إلى وضع آخر، حيث يحتاج الفرد إلى استعانة توازنه لاستكمال استمرارية حركته أو لبدء حركة جديدة كما هو الحال في الجمباز و بعض أنشطة الألعاب الرياضية المختلفة. (الين وديع فرج، 1996، ص 254)

من بين الأنشطة لتنمية التوازن: المشي الأمامي على المقعد (أو خط مرسوم على الأرض)، المشي لأمامي مع حمل كيس حبوب فوق الرأس، الوقوف على أطراف الأصابع مع العد من 1-10

2-9-3 التوافق الحركي: يعتبر التوافق الحركي أحد مكونات القدرات الإدراكية الهامة في تحديد مستوى الأداء في العديد من الحركات المركبة، و يعرف بأنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية و التناسق و حسن الأداء. (الين وديع فرج، 1996 ص 254)

و هناك نوعان من التوافق الحركي هما:

أ-توافق الأطراف: يختص بالتوافق بين العين و اليد، العين و القدم، أو كليهما معا. و يتمثل في مقدرة اللاعب على المسك و الرمي و الركل.

ب-التوافق الكلي للجسم: يتمثل في كفاءة الفرد على إنجاز الحركة بدقة أكثر و ثبات و انسيابية. من بين الأنشطة لتنمية التوافق بين العين و اليد : تنطيط الكرة على الأرض باستمرار (عمل فردي)، رمي الكرة للأعلى و لقفها (عمل فردي)، تصويب الكرة على صولجانان (لعبة تتابع).

أنشطة لتنمية التوافق بين العين و القدم: دفع الكرة بالقدم لتوجيهها للزميل (عمل ثنائي)، الجري أماما مع دفع الكرة بالقدم دفعات صغيرة على التوالي لمسافة محددة (عمل فردي).

ج-التصور الجسمي أو التكيف : يقصد بالتصور الجسمي أثر طبيعة الجسم على الطفل و إمكاناته للحركة، و يتضمن نمو التصور الجسمي المناسب معرفة أجزاء الجسم و ما هي قدرتها على العمل و كيف

يستطيع الفرد أن يجعلها تعمل، و ما هو الحيز المكاني الذي يشغله، و يطلق عليها أيضا حل مشكلات النماذج الحركية (نقل الحركة و تقليدها)، ويمكن ملاحظتها من خلال استخدام الأدوات و الموانع و كيف يستعمل الطفل كل جسمه أو أجزاء منه عندما يتعامل مع الأدوات أو عندما يمشي، يعبر يزحف أو يمر داخل أشياء أو في متاهات ضيقة دون لمس حدودها. و تعتمد قدرة الطفل على حل مشكلة هذه النماذج على قدرته الجيدة على التكيف أي فهم المشكلة و الإنجاز العضلي العصبي لها.

من بين الأنشطة لتنمية التصور الجسمي للطفل: جميع ألعاب المسافة، ألعاب الموانع و التتابعات، تكوين متاهات مختلفة (إما برسمها بخطوط جيرية على الأرض، أو بإقامة قوائم من الخشب في زوايا مختلفة و ربطها من أعلى بجبال، أو بإقامة سدود فيما بين طرق المتاهات من القماش أو الحصير، و يكون عرض طرق المتاهة 60 سم و الجري بداخلها مع مراعاة عدم لمس حدودها). (الين وديع فرج، ص 258-259)

2-9-4- أهمية مهارات الإدراك الحركي: يعتبر تعلم المهارات الحركية من الأهداف الرئيسية في التربية الحركية و التربية الرياضية، و لقد ناقش "مور هاوس" و "ميلر" العلاقة بين المهارات الحركية و الجهاز العصبي، و أوضحنا تنمية أنماط المهارات الحركية المختلفة تساعد في التحسن الأولي لكل من السرعة و الدقة/ ومن خلالها يتوافق الجهاز العصبي مع النشاط، و هناك من يعطي اهتماما عاليا لدور الأداء الحركي في العمليات العقلية و يبدو أن الاهتمام بالأداء الحركي يحسن الوعي بالعملية التعليمية.

و يتفق علماء النفس و المهتمون بتنمية الطفل على أهمية الخبرات الحركية باعتبارها مصدرا هاما في التنمية الإدراكية للطفل بل أيضا في التنمية الإدراكية العامة له، حيث يتاح للطفل إدراك العلاقات المتداخلة في عالمه المحيط، كما يرى العديد من علماء النفس أن المهارات و الحركات التي تجعل الطفل يؤدي حركات التوافق و تآزر بين العين، الجسم، القدمين، اليدين، تساعد في التوجيه، المكان، الفراغ، اتزان القوام، و فهم الطفل لصورة جسمه و ذلك أساس كل تعلم .

إن دراسة الكفاءة الإدراكية الحركية و طرق تنميتها قد أوضحت العديد من المفاهيم الأساسية فأوضحت العلاقة بين التعلم المعرفي و النمو الحركي، و أوضحت العلاقة بين نواحي التنشئة الاجتماعية و النمو الحركي. (أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، 2007، ص 111-112)

2-10- تعريف الإدراك الحسي - الحركي: يعتبر الإدراك الحسي - الحركي الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى، فلولا ما استطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم أو يؤدي

شيئا أو يفكر فيه، فلن نتعلم شيئا أو نفكر فيه يجب أن ننتبه له و ندرکه، فالإدراك هو عبارة عن استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة لا من حيث أن هذه الرموز لها دلالة معينة. فالإدراك الحسي - حركي هو معرفة العالم الخارجي عن طريق الحواس، فالإنسان يستجيب لظروف معينة من المنبهات الحسية التي تفرغ حواسه من كل جانب و في كل لحظة، هذه التنبهات ينتقل أثرها عن طريق أعصاب خاصة هي الأعصاب الموردة إلى مراكز عصبية الخاصة بالمخ إلى حالات شعورية نوعية، و عند وصول هذه التنبهات إلى تلك المراكز العصبية بالمخ يترجمها على الفور و عندئذ تحدث عملية الإدراك الحس - حركي ، ومن هنا نجد أن الإدراك الحس- حركي من المفاهيم ذات الطبيعة المركبة، حيث يرتبط هذا المفهوم بعمليتين من العمليات هي الإحساس و الإدراك. و هو القدرة على إدراك الوضع و الجهد و حركة أجزاء الجسم كله أثناء العمل العضلي، ومستقبلات الإدراك الحسي حركي هي المسئولة عن تفسير و تشكيل و تكيف وضع الجسم و اتجاهاته. و دلت أبحاث كل من بياجيه (1932) و سميث (1970) و كرواتية (1972) أن الطفل يدرك من حوله و يتفاعل مع البيئة التي حوله عن طريق الحركة، لهذا فإن عملية الإدراك و الحركة مرتبطان مع بعضهما ارتباطا وثيقا، ولا يمكن الفصل بينهما، حيث عبر بياجيه تعبيرا دقيقا عن هذه العلاقات وضع ما اسماه بالمخططات الحسية الحركية للتعبير عن حقيقة التكامل الإدراكي-الحركي في سلوك الطفل. و كذلك أكد باور Bower أمرين هامين هما:

1- أن يعتمد النشاط الذي يقوم به الطفل على المعلومات المدركة من حوله معتمدا بذلك على الإحساس الحركي، عندما يريد الطفل تنمية المعطيات الإدراكية يعتمد على النشاط الحركي أي الوصول إلى مهارات متزايدة عن طريق النشاط الحركي، و هذا كله يكتسبه الطفل عن طريق مواقف مرتبطة باللعب و مع زملائه و المسافة بينه و بين الهدف، و هذه كلها معلومات مكتسبة، لهذا على المعلم أو المدرس أن يكون ملما بالأنشطة الحركية و الخبرات الضرورية حتى يصبح الطفل قادرا على التكيف مع من حوله، حتى ينشط حركاته و يوجهها التوجيه الصحيح، لأن الحركة تثير و تنشط عملية الإدراك الحسي حركي.

عرفه "قاسم حسن حسين" (1998م) على أنه : القدرة على الإحساس بأوضاع الجسم إحساسا غير بصري سواء في حالة الحركة أو السكون. (قاسم حسن حسين ، ، 1998، ص838) كما عرفه "أمين أنور الخولي" و "أسامة كامل راتب" (1982م) : أنه الحاسة التي يمكننا بها تحديد وضع الجسم و حالته و امتداده و اتجاهه في الحركة و كذلك وضع الجسم و مواصفات حركة الجسم ككل. "أمين أنور الخولي وأسامة

كامل راتب، 1994، ص181) في حين يعرفه "إبراهيم سلامة" (2000م) نقلا عن "جونسون وتلسون" على أنه: القدرة على الإحساس بالوضع والجهد و حركة أجزاء الجسم كله من خلال العمل العضلي و غالبا ما يسمى هذا الإحساس بالحاسة السادسة". (حسن عمر شاكر، 1998، ص160)

إن الإدراك الحسي-الحركي يأتي متوافقا مع أهمية الأداء المهاري، حيث الإحساس بالمسافة و الزمن و هي من العمليات العقلية المهمة للتعلم الحركي و الإنجاز يعتمد بصورة كبيرة على المعلومات الحسية. (وجيه محجوب، 2002، ص122)

10-2-1 الإدراك الحس الحركي للاعب كرة القدم: عند قيام لاعب كرة القدم بالتسديد على المرمى فإن ذلك يتطلب أم يكون الإدراك الحسي الحركي في قمته أثناء أدائه هذه المهارة حتى يتمكن من الأداء بالقوة و السرعة و الدقة المطلوبة، وبدون ذلك فإن الأداء يكون غير صحيح، و بالتالي يكون الخطأ واضحا لعدم تركيز اللاعب في توجيه أجزاء جسمه التوجيه الصحيح، فالإدراك الحسي الحركي تظهر أهميته للاعب حتى يتمكن من تحديد القرب أو البعد بالنسبة للمرمى، أو مكان الكرة، أو مكان الزملاء، أو اللاعبين المنافسين، فلاعب كرة القدم يصعب عليه الأداء الفني الراقى-الذي يعتبر أحد متطلبات كرة القدم الحديثة- دون تمتعه بإدراك حسي حركي متميز. فأساس المهارة الحركية الصحيحة القوة و السرعة و الدقة و التحمل و التحكم في الحركات الإرادية و الإدراك الحسي الحركي.. الخ، فالإحساس العضلي الحركي يسمح بالتحكم في توجيهه و تصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء من حيث الشكل أو المدى أو الاتجاه. (محمد حسن علاوي و كمال الدين عبد الرحمن و عماد الدين عباس، 2003، ص46) و مثال على ذلك عندما يريد المهاجم التسديد في المرمى لغرض التهديد و لكنه بسبب إدراكه أن المدافع سيصد التصويبة يناول الكرة إلى زميله الخالي من المراقبة.

10-2-2 العلاقات بين تطور المهارات و عملية الإحساس و عملية الإدراك: إن الإدراك المرتبط بالمعرفة الحسية و على أحكام الخبرات المخزونة في الذاكرة. كلما زاد الإحساس دقة و تغيرا كان الإدراك أدق في تشخيص الميزات فالتشخيص الدقيق يعطي الفكرة الواضحة للدماغ و بالتالي فانا العمليات العقلية اللاحقة تعتمد على معلومات صحيحة و دقيقة إننا كل العمليات اللاحقة من بحث في الذاكرة و تفاعل بين المثير و المخزون يعتمد على التشخيص الدقيق الخارجي و متى ما كان التشخيص دقيقا و صحيحا فانا احتمالات الاستجابة العلمية تكون عالية و كلما كبر الفرد زادت فاعلية الإحساس و زادت معه فاعلية الإدراك و التي

تعتمد على تفسير المثيرات (يونس.2009.ص12) تتوقف المدركات الحس حركية على كثير من العمليات الفسيولوجية المعقدة التي تشمل نشاط الجهاز العصبي والعضلي حيث تقوم المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والاورثار والمفاصل بار سال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة وتطويلها وعن مدى توترها أو ارتخائها وعن سرعة الانقباض العضلي وقوته وعن أوضاع أجزاء الجسم المختلفة وأوضاع الجسم ككل وعن تغيرات هذه الأوضاع وعن دقة الحركة في الفراغ المحيط وزمن أدائها وبذلك تساعد هذه المعلومات على دقة تقدير اللاعب للأداء الحركي من خلال الجهاز العصبي في أداء الحركات المكتسبة وإمكانها أثناء عملية التحرك الحركي والتدريب عليها فالمستقبل الحسي عبارة عن تركيب خاص يقوم بتحويل طاقة المثير إلى طاقة خاصة على شكل إشارات عصبية (محبوب.1989.ص96)

2-12- الحركة: الحركة هي النشاط و الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم و الذات بوجه عام، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلي أو خارجي، و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها و أساليب أدائها، و الحركة أقدم الاتصال و الماركة الوجدانية، فلقد استعملها الإنسان القديم في حماية نفسه و حماية جماعته، كما كانت أهم وسائل المرح والمتعة من خلال أنشطة وقت الفراغ و الترويح لتساعده في التخلص من التوتر و الغضب و القلق، فالتعبير عن المشاعر يجلب الإلهام لمؤدي الحركة، فيحصل الفرد على إمكانية إبداعية راقية. (أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، 1982، ص 17-19) و تتمثل أهم تأثيرات الحركة على الجسم فيما يلي :

أولاً-التأثير الفسيولوجي للحركة: لقد أثبت أخصائيو القلب أهمية التمرين في سن مبكر كعامل لمنع أمراض القلب التي تصيب الأطفال، ففي دراسة أجريت في المدارس العامة في "أيوا" (1973م) تبين أن الأطفال بين ستة و ثمان عشر سنة (6-18) يمكن أن يتعرضوا لأمراض الشريان التاجي وزيادة الضغط و الكولسترول، ومن الواضح أن هؤلاء الأطفال كانوا بحاجة إلى ممارسة النشاط البدني، و هذا لا يعني أن الطفل بمقدوره أن يتعرض لحمل عمل بدني مثل البالغ، ولكن معناه أن الطفل يمكن أن يتحمل حمل عمل يشابه حمل الشاب إذ تكيف العمل مع حجم الطفل (طول و وزنه). كما أن النشاط البدني و الرياضي له تأثير على نمو الجهاز العظمي أيضاً، فالنشاط القوي يسبب تغييراً في بنية العظام، بحيث أنه يزيد من مقاومتها لأي شد أو ضغط فتظهر زيادة في قطر العظام، في الأملاح اللازمة نتيجة الاستجابة للنشاط، و قلة لفترة طويلة يسبب قلة النشاط لفترة طويلة يسبب الأملاح اللازمة للعظام و تجعلها معرضة للكسر

بسهولة. و من العوامل الهامة أيضا و التي تؤثر في الأداء الحركي للطفل هي السمنة، إذ تعد من العوامل المعيقة و السلبية، فهي حالة تتميز بزيادة الدهون في الجسم، و تسبب تأثير سلبي على الأداء الحركي، فهناك ميل لدى الطفل السمين نحو تقليل العضلي، و يظهر أنه كلما زاد الوزن كلما قلت الرغبة في المجهود البدني.

ثانيا- التأثير الاجتماعي و الانفعالي للحركة: قد يرى البعض أن التأثير الاجتماعي و الانفعالي للحركة بحث أوتوماتيكيا كنتيجة للنشاط بدون إعداد المرابي أو المعلم له، إلا أنه يجب أن يوضع في الاعتبار أن المعلم هو المتغير الأساسي في هذا التأثير، فيمكن أن يتحقق مفهوم الذات و تتضح القيم، و يظهر بوضوح التعبير عن المشاعر إذا قام المعلم بإعداد بيئة التعلم التي تكفل هذا التأثير. (الحيلة محمد محمود، 2003، ص 165) فالطفل يتعلم من هو، ما هي مقدراته و ما هي الطريقة التي يعامل بها من حوله، فمفهوم الطفل عن ذاته يتأثر بأنواع الخبرات التي كونها في حياته، فينمي شعورا بأنه محبوب أو مقبول أو ناجح من خبرات مر بها، و لذلك يجب أن يكون من أهداف تعليم الطفل التخطيط لعديد من الخبرات الإيجابية و التي تناسب الأطفال، و أن نتيح لهم فرصة للابتكار بدون الشعور بالخوف من عدم القدرة، كما أن الطفل يجب أن يكون محور اهتمام أصحابه و من حوله، وعلى المرابي أو المعلم إعطاء فرصة للأطفال للتحرك و استكشاف أجسامهم، و التخفيف من توترهم الداخلي، فلا يوجد مادة في المناهج المدرسية يمكنها مقابلة احتياج الطفل ليتحرك و ينشط مثل برنامج التربية البدنية و الرياضية من خلال مختلف الأنشطة الفردية و الجماعية التي يحتويها هذا البرنامج. (الحيلة محمد محمود، 2003 ص 165)

2-12-1 أهمية الحركة و دورها في تنمية الجهاز الحركي للطفل: إن مزاوله الطفل للتمارين الرياضية للأطفال ذات الجوانب المتعددة العصبية و النفسية تفقد أهميتها إذا لم تنطلق من الاهتمام بصحة الطفل و مدى العلاقة بالأمور الوراثية و ما تتطلبه أجهزته الداخلية من حركة و بناء، و لكي ينمو الطفل صحيا و قويا و هرموناته تعمل بشكل منتظم يجب تنظيم حياته و معرفة النقاط الحساسة و المهمة للنشاط الحركي، فالطفل يمتاز عن البالغ ليس فقط بالوزن و الطول و القدرة و التحمل و لكن أيضا في بناء و نمو أجهزة جسمه على انفراد و أنظمتها الجسمية و الجسم ككل، فبالترديد فإن طول الجسم و الوزن يزداد و يتغير نسبيا و تنمو جميع أعضاء الطفل و تظهر عمليات التعظيم فيتحسس بأعضاء جسمه و يؤدي الحركات الأكثر تعقيدا. (ريسان مجيد و آخرون، 2002، ص 75-76)

الخاتمة

أن الحواس هي الينابيع الأولى التي يستقي منها الفرد اتصاله بنفسه وبالعالم الخارجي .والإحساس ضرب من ضروب الخبرة .التي تنتقل إلى الجهاز العصبي عبر الأجهزة الحسية المختلفة التي تتلقها وترصدها وتنقل أثارها .وشعور الفرد بنوع هذه الإحساسات وبدرجتها وبعلاقتها بالأشياء الأخرى يسمى أدركا حسيا . فهو بهذا المعنى عملية معقدة تنسق هذه الإحساسات المختلفة في نضام متكامل . وقدرات الإدراك الحسي الحركي من أهم المتغيرات النفسية فمن خلالها يستقبل الفرد معلومات عن وضع الجسم واتجاهه وعلاقته باجزائه في الفراغ . واتجاه سرعة وزمن حركته

الفصل الثالث

التدريب العقلي والتعلم الحركي

تعريف التدريب العقلي

أهمية التدريب العقلي

المهارات العقلية الأساسية

العوامل المؤثرة في التدريب العقلي

مرحلة التعلم و الاكتساب

الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي

نظريات التدريب العقلي

عمليات التعلم

نظريات التعلم

الخاتمة

تمهيد: لإعداد الرياضي إعدادا شاملا متزنا و متكاملا ، من الضروري أن يراعي في إعداده الجانب العقلي و الذي يهدف إلى تعليمه مختلف القدرات و السمات و الخصائص و المهارات العقلية و تنميتها و إتقانها وكذلك توجيهه و إرشاده و رعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته و قدراته و استعداداته في المنافسات الرياضية. فالتدريب العقلي من أهم عناصر التدريب و هو عنوان الفصل الأول الذي نفتتح به حيث سنتطرق إليه بالتفصيل لأنه يرتبط ارتباطا كبيرا مع الدراسة الميدانية لهذا البحث.

3 التدريب العقلي: استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم و التغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، و التدريب المنتظم للمهارات العقلية، و الاتجاهات و الاستراتيجيات التي تبني على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

و نستعرض أهم التعريفات في هذا المجال (بلعيد عقيل عبدا لقادر ، ، ص83)

روشال (Rosh all) : إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه.

مورجان (Morgan) : إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

سنجر (Singer) : تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.

هارا (Harre) : جزء مكمل من التدريب الرياضي .

فيدلي استرجاع الصور عن الأداء السابق و هو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب.

أونشتال تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية يتضمن بعدين أساسين، للوصول إلى المستويات الرياضية العالية تطوير الصحة العامة.

و هذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة، فرضتها المراحل التي مرى بها التدريب العقلي ، والبعض ركز على انه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له ، و الآخر تناول المهارة الحركية و محتواها، والآخر ركز على العملية التعليمية و تغيير السلوك و تعزيز التعلم، و هناك من ركز على استرجاع المهارة و الخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي ، و التعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات و المتابع و الانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام و هو التدريب العقلي بالصحة العامة و تطوير الإنسان بشكل عام. يتفق العديد من الباحثين منهم فولكمارني أعماله سنة 1972، فوهرر في 1975 و بيك عام 1977، على مفهوم التدريب العقلي أنه تعلم أو إتقان أداء حركي بتمثيل ذهني حاد، دون الأداء الحقيقي للحركة. (محمد العربي شمعون ص20). من خلال هذه التعريفات الأخيرة يمكننا القول بأن التدريب العقلي هو تكرار مهارات حركية عقلية دون الأداء الحقيقي لها، بحيث سبق أداؤها أو يحضر الرياضي نفسه للقيام بها في المستقبل، وهذا قصد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

3-1 أهمية التدريب العقلي: يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في

المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة، و تسلسل المهارات و المواقف و الأهداف، و جميع أبعاد المنافسة من

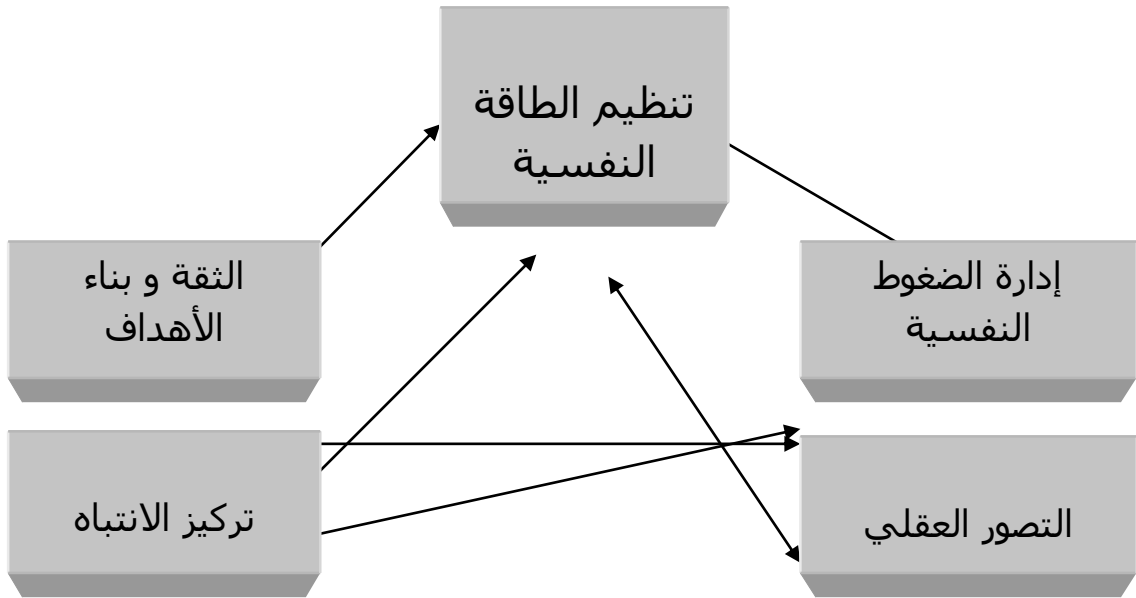
حكّام وملعب و أدوات و أجهزة، و يجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة ، وتحليل أداء المنافس حيث إن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية و إصدار القرارات و حتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية و لهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا مهما من التدريب الرياضي. و ترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام و في مراحل اكتساب المهارات الحركية، و قد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد و أستراليا و احتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية البدنية. زيادة على ذلك فإن التدريب العقلي له أهمية أخرى، كونه عند وصول اللاعب إلى درجة من التمكن يعمل على زيادة قدرته على التنبؤ ، و قد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي إلى أبعاد أخرى من مجالات العادية كالعمل ، الصحة، الطب، الفنون و غيرها . ويرجع ذلك إلى أهميته في المساعدة على تعلم المهارات، التحكم في الضغط العصبي و تقدير الذات و الاتجاه الإيجابي نحو الحياة. - (بلعيد عقيل عبد القادر ص 84)

- 1- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة
- 2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي
- 3- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء
- 4- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء
- 5- الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية ونظام التدريب وتطوير القدرة على الراحة
- 6- تطوير أداء المهارات العقلية والأعداد للمنافسات
- 7- تطوير وتنمية الشخصية

3.2 المهارات العقلية الأساسية : نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية و لديهم قدرات متميزة، تزيد عن المهارات البدنية، و هي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد و تهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط القدرة على التركيز الجيد، و القدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد ، (أسامة كامل راتب، ص 37. 1999).

الحقيقة أن هذه القدرات العقلية لا نولد بها ، و لكن نكتسبها خلال الخبرة و العمل الشاق على النحو الذي تستطيع من خلاله أن نكتسب المهارات البدنية. إنّ تدريب المهارات العقلية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول و التأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية، تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات العقلية بغرض تحسين الأداء الرياضي. و يمكن تحديد المهارات الأساسية لبرامج تدريب المهارات العقلية فيما يلي: (أسامة كامل راتب ص 37)

-مهارات التصور العقلي.-تنظيم الطاقة النفسية.-إدارة الضغوط النفسية.-مهارات الانتباه.-مهارات الثقة بالنفس و بناء الأهداف.و يتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات العقلية، و أن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات العقلية الأخرى، و يوضح الشكل طبيعة العلاقة الوثيقة بين المهارات النفسية كما يبين الجدول لتأثير التحسن في كل مهارة على المهارات العقلية الأخرى.



الشكل رقم 06 : يوضح العلاقة المتداخلة بين المهارات العقلية الأساسية في برنامج التدريب.

3-4 مزايا التدريب العقلي: التدريب العقلي يقلص من وقت تعلم و إتقان المهارات الرياضية، بحيث

تكرار مهارة حركية عقلية يساهم في تثبيت تلك المهارة، إذن فالتدريب العقلي يزيد في الدقة و سرعة الأداء الحركي ، التدريب العقلي يسمح بإعادة برمجة الأداء الخاطيء بمخطط لأداء أفضل إذ يسمح بدراسة عقلية للمهارة الحركية بصورة بطيئة و هذا ما يجعل أداء المهارات أكثر سهولة و بالتالي يتم تصحيح الأخطاء ، كما أنه يساعد في اقتصاد جهد و طاقة الرياضي ، يغطي التدريب العقلي النقص الذي يسببه عدم كفاية مدة التدريب الراجع لنقص الإمكانيات مثل المرافق ، القاعات و وسائل التدريب ، عندما يعتزل اللاعب تدريباته بسبب إصابة أو غير ذلك ، فإن التدريب العقلي يقلل من وقت processus d'atrophie ، كما يلعب دورا هاما في الرياضات الأكثر عرضة للإصابات ، إذ يساعد الرياضي على البقاء في تركيز و يقظة مستمرة (نبيل افر و جن 2002 ص 32) يساعد التدريب العقلي في عملية التسخين إذ يقلص من مدته كما يساهم بفضل التصور العقلي في تحضير اللاعب قبل المنافسة، و عند خوضه لها ، لأنه يتعرض إلى درجة عالية من التوتر ، فعندما يحاول تكرار أداءه ذهنيا لعدة مرات فذلك يقلل من حدة توتره عند دخوله في الأداء

لا تمكن مزايا التدريب العقلي فيما ذكر فقط ، بل تتعدى ذلك للوصول إلى تطوير الشخصية و تطوير Dumazedier الصحة العامة (شمعون محمد العربي ، الجمال عبد النبي 1996 ، ص 16) ، يضيف **دومازدي** أن التدريب العقلي يلعب دورا هاما في شتى أنواع التعلم و حتى المدرسية و التعلم اللغوي أو التمثيلات الشكلية يقوم محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال في تلخيص مزايا التدريب العقلي في البنود التالية - (محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال 1996 ص 16)

زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير و تنمية المهارات العقلية المرتبطة لها .

زيادة القدرة على إعادة التكرار و التثبيت و التحكم في الأداء المثالي .

إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء .

استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء .

الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية و نظام التدريب و تطوير القدرة على الراحة و

استعادة الشفاء من الفترات التدريبية .

تطوير أداء المهارات العقلية و الإعداد للمنافسات .

تطوير و تنمية الشخصية.

تطوير الصحة العامة.

3-5 حدود التدريب العقلي : للتدريب العقلي حدود، نوضحها في البنود التالية:

فعالية التدريب العقلي متعلقة بالخبرة في الحركة و المعرفة التقنية ، و لهذا لا يمكن استعماله قبل سن الحادية عشر.

التدريب العقلي لا يناسب كل الرياضيات، يستحسن تطبيقه في الرياضيات التي تتطلب تقنيات ذات دقة عالية. بسبب التعب الملحوظ الذي تسببه مجهودات التركيز ، التدريب العقلي لا يمكن استعماله لوقت طويل.

-استعمال التدريب العقلي بكثرة أو لمدة مطولة كثيرا دون الأداء الحركي الحقيقي، ينتج تطور و تثبيت حركات عشوائية.

3-6 العوامل المؤثرة في التدريب العقلي :تتداخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب

العقلي ، و قد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه و محاولة ضبط الظروف المحيطة و توفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق، من بين هذه العوامل مايلي. (شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، 1996-ص19).

أولا العوامل المرتبطة بالتدريب :

دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية. طول فترة التدريب،

نوع التدريب العقلي توزيع فترات التدريب

ميكانيكية الأداء نوع المهارة

ثانيا العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء :- إستراتيجية المعلومات-كيفية إصدار المعلومات-إعداد اللاعب للتدريب العقلي .

ثالثا العوامل المرتبطة بخصائص الأداء :-اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية-نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي .

رابعا العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين :-الأشكال الحسية-درجة الوضوح و القدرة على

التحكم في التصور العقلي-مستوى الأداء-درجة الاستشارة-نوع الجنس .

3-7 شروط التدريب العقلي: لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها ، في هذا الصدد يذكر تايلور Taylor بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفساني الذي يطبق التدريب العقلي و الرياضيين يبدو أنه من الأولويات القيام بتشخيص نقاط القوة و النقاط التي يمكن تطويرها عند كل رياضي حتى نصل إلى إستراتيجيات التدريب العقلي المناسب، تايلور Taylor يقترح الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية في تطبيق التدريب العقلي

(Thill Edgar , et Fleurence Philippe p8 1988)

-المتطلبات البدنية للرياضة الممارسة إن كانت الرياضة لا هوائية أو مداومة.

-درجة دقة تقنيات الرياضة الممارسة.

-مدة المنافسة.

-نوع التخطيط قصير المدى أم طويل المدى.

بالإضافة إلى ما سبق نضيف الشروط التالية لنجاح التدريب العقلي - (شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي 1996- ص16)

أولا الاتجاه الإيجابي: يتضمن توقع نتائج إيجابية بعد تطبيق برامج للتدريب العقلي و اقتناع اللاعب بأهمية التدريب العقلي و الدور الذي يمكن أن يلعبه في تطوير المهارات العقلية و بالتالي الارتقاء في المستوى.

ثانيا الذكاء: تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وفقا لما أكده بيرى من أن التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع ، حيث له أهمية في إصدار القرارات في فترة وجيزة و تحت ضغوط التنافس.

ثالثا الخبرة السابقة : تمثل احد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي ، فقد لاحظ شرام (1967) أن النشاط العضلي يكون في أعلى مستوياته عندما يعتمد التدريب العقلي على خبرة سابقة ، و يُعتبر جاكوبسن Jakobson (1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي .

رابعا الأداء الصحيح : يعتبر أحد الشروط الواجب العمل به حيث أن التصور العقلي السلي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء، وبدلاً من أن يكون التدريب العقلي عاملاً مساعداً على تطوير الأداء

يصبح عاملا في تثبيت الأخطاء و بالتالي الفشل في الأداء. و الأداء الصحيح هو أحد الدعامات التي يبنى عليها التدريب العقلي، حيث يعمل على تعميق العلاقة بين المثير و الاستجابة و يتم بذلك دعم الأداء و بالتالي تحقيق أفضل النتائج و الوصول إلى الأهداف.

خامسا الإحساس و الإيقاع الحركي : يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة و الإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها حيث يوضح فيوجيتا Fugita أنه عند أداء مهارة تحت ظروف مختلفة في السرعة يحدث اختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء . هذا إلى جانب أهمية التأكد على الإحساس الحركي حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة

سادسا الانتظام في التدريب : إلى أن الانتظام في التدريب في التدريب العقلي كما أشار كل من ستارت العقلي يساعد على تطوير الأداء و أن تتابع فترات التدريب يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي .
سابعاً جو التدريب : كلما كان التدريب العقلي في نفس الجو المحيط بظروف الأنشطة الرياضية من أدوات و أجهزة كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع ، و خاصة تلك التي تتعلق بالوصول إلى الحالة الانفعالية المثالية للأداء .

ثامنا مستوى من اللياقة البدنية : قد يبدو هذا الشرط بعيدا عن الموضوع و لكن أكدت دراسات كل من وايتلي Whitely (1962) و دويل Doyle (1968) أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذو القدرة العضلية المحدودة ، مما يدعم أهمية هذا الشرط لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي .

تاسعا المهارة المطلوبة: يشترط أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر من النشاط بصورة كلية و تامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.

3-8- مراحل التدريب العقلي : التدريب العقلي يمر بعدة مراحل ، يقوم بتدوينها واينبرج و أخرى يذكرها شمعون والجمال في مرجعها ، و هي كالتالي :

3-8-1 المراحل حسب واينبرج:

أشار واينبرج و جولد Weinberg et Gould (1995) و وليام William (1986) إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية للتدريب العقلي وهي كالآتي : (علاوي محمد حسن ، 2002 ، ص206).

أولاً مرحلة تقديم المهارة العقلية: نظراً أن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة لأهمية تدريب المهارات العقلية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين ، لذا فيجب تقديم المهارة العقلية ،

ثانياً مرحلة التعلم و الاكتساب: في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية مع تقديم نماذج لأداء صحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج ، و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقاً لطبيعة كل مهارة.

ثالثاً مرحلة الإتقان: الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات العقلية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية.

3-8-2 المراحل حسب شمعون: يعدد شمعون و الجمال بدورهما مراحل التدريب العقلي في النقاط

التالية (شمعون محمد العربي، جمال عبد النبي، 1996 - ص 20).

أولاً مرحلة الإعداد العقلي: تهدف هذه المرحلة إلى تعليم الاسترخاء العضلي و العقلي ، لأن الاسترخاء ضروري للقيام بالتدريب العقلي.

ثانياً مرحلة التدريب على الطرق العقلية: تهدف هذه المرحلة إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي ، التكوين الذاتي ، و طرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

ثالثاً - مرحلة تدريب القوى العقلية: تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى و الثانية و تطبيقها في مجالات مثل الدافعية ، الاستجابة الانفعالية ، الاتجاهات و التركيز و غيرها،

3-9 متطلبات التدريب العقلي : تتنوع متطلبات التدريب العقلي إلى متطلبات شخصية و متطلبات

عامة (شمعون محمد العربي، جمال عبد النبي، 1996 - ص 21).

3-9-1 متطلبات شخصية : - اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي إعطاء الفرص لصفاء العقل و الهدوء

- الوصول إلى الاسترخاء مع عدم استخدام القوة. - عدم التأثر بالعوامل الخارجية.

- تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تطرأ على العقل - التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.

- العودة إلى الحالة العقلية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

3-9-2 متطلبات عامة: يفضل أن يتم التدريب العقلي في ظروف تتضمن :

- جو هادئ - مكان مناسب - انخفاض في الإضاءة - المصاحبة بالموسيقى - تحديد توقيت منتظم
- التخلص من كل ما يحيط بالجسم مثل رباط العنق و الساعات و الأحذية و الحُرم .

3-10 استخدامات التدريب العقلي: و يستخدم التدريب العقلي في المجال الرياضي لأغراض عديدة و هي

كما يلي (شمعون ن محمد العربي ، جمال عبد النبي ص22)

- 1 - اكتساب و تنمية المهارات الحركية 2- الإعداد للمنافسات 3- قبل المنافسة مباشرة 4- الأنشطة الرياضية ذات التكرار 5- الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتا طويلا 6- الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة
- 7- حالات الإصابة و السفر و الظروف الخاصة.

3-11 الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي :

و يمثل التصور العقلي أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب العقلي حتى أن هناك خلط في المفهوم، حيث يتعامل البعض مع التصور العقلي على انه التدريب العقلي ، لذلك تجدر الإشارة إلى أهمية التفريق بينهما و التعامل مع التصور العقلي كأحد المهارات المهمة في تدعيم الارتقاء بمستوى الأداء (شمعون ن محمد العربي ، جمال عبد النبي ، ص08). تم استخدام مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي في علم النفس الرياضي ، و لكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث أن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية و قد وصفه هيل (Hail) بأنه نمط التفكير وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور (شمعون ن محمد العربي ، جمال عبد النبي ، ص50) ، في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي ، و يمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب كما أوضح سوين على سبيل المثال فإن التدريب العقلي كمهارة الإرسال في رياضة التنس يمكن أن يتضمن

- 1 - التفكير في الإرسال.
- 2 - الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال .
- 3 - تصور لاعبا محترف يؤدي ضربة إرسال مثالية.
- 4 - تصور إرسال قوي سبق أدائه بطريقة ناجحة.

3-12 طرق التدريب العقلي: تعددت طرق التدريب العقلي و اختلفت باختلاف زمن ظهورها و المجتمعات التي ظهرت فيها، منها ما يعود إلى عصور قديمة جدا كطريقة التأمل (Méditation التي ظهرت منذ آلاف السنين في شرق آسيا و مازال استعمالها حتى يومنا هذا في بعض المواقف، و منها ما هو حديث النشأة كالبرمجة اللغوية العصبية التي أنشأت في الولايات المتحدة الأمريكية في السبعينات و تهدف إلى تغيير السلوك في بعض المواقف و تحسين قدرات و طاقات الفرد من خلال البحث على أفضل قنوات الاتصال بين الفرد و المحيط الذي يعيش فيه و التأثير المتبادل بينهما. (رضوان بوخراز 2007 ، ص72).

تجدر الإشارة أن اغلب طرق و تقنيات التدريب العقلي صممت للعلاج النفسي و تم إنشائها على أساس تيارات فلسفية و نظريات مختلفة ، الهدف منها كان القضاء على بعض الاضطرابات النفسية و تحسين الصحة النفسية والجسدية للفرد. و تجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية) ، واشتملت تمارين تلك اليوجا على عدة أوضاع و حركات للتنفس و للحمباز، بقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخليه أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واختباره لأي عوائق. (عزت محمود كاشف 1991 ، ص11).

في المجال الرياضي استعملت طرق التدريب العقلي في البداية بطريقة غير مباشرة عند الرياضيين الذين يعانون بعض المشاكل سواء للقضاء على الاضطرابات النفسية كالقلق ، الخوف ، الاكتئاب ، أو تحسين بعض العوامل النفسية كالداغية ، التركيز و الاسترخاء و بعد أن أثبتت الدراسات العلمية فعالية التحضير النفسي للرياضيين أصبح استعمال طرق التدريب العقلي بطريقة مباشرة ومقننة أثناء التدريبات الرياضية ، و تتمحور الطرق المستعملة في ثلاثة مجموعات أساسية.

Thomas , R , 1994 , p59

- الطرق التي تهدف إلى تنشيط و تنظيم الطاقة النفسية- الطرق التي تهدف إلى تطوير الأداء الحركي.

- الطرق التي تساعد لتحسين الاتصال بين الأفراد و العلاقات الجماعية.

3-13 مميزات الرياضي الممارس للتدريب العقلي: نقدم في هذا المجال بعض الخصائص التي أثبتت عن

طريق الدراسات و البحوث أنها ميزت الرياضيين المشاركين في برامج التدريب العقلي لأهم هذه المميزات - محمد العربي شمعون ، د ماجدة محمد إسماعيل ، ص89).

الإيجابية في مواجهة التحديات -التحكم في غير المتحكم-الالتزام الكامل-الاتجاه المتوازن-مستوى عالي

من الاعتقاد الذاتي-لغة إيجابية للجسم-التغلب على الخوف من الفشل.

3-14- نظريات التدريب العقلي: يرتبط التدريب العقلي بالعديد من النظريات العلمية التي تدعمه

وتعمل على تطويره ومن بين أهم النظريات التي شاع تطبيقها:

-نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي: يعتبر لوثر lowther (1968) رائد هذه النظرية التي

ترى انه من الواجب على المتعلم أن يكون قادرا على تكوين إطار عام للمهارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء وهنا تبرز أهمية التدريب العقلي في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب انجازه

-نظرية الانتباه الانتقائي والتدريب العقلي: تشير هذه النظرية إلى احد أولويات الاهتمام في تعليم المهارة

الحركية هو الانتباه الانتقائي حيث يتم توجيه انتباه المتعلم إلى إبعاد الهامة المكونة للمهارة المراد تعليمها وتبدوا علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية في قدرتها على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استرجاع الجوانب الهامة في المهارة بالإضافة إلى تكرار الممارسة يعمل على تعزيزها يساهم أيضا في عدم نسيانها حيث أن هذه النظرية تعمل على الإتيان المهاري بعد تمام عملية التعلم.

-نظرية التغذية الرجعية والتدريب العقلي: اشار بودلير Bowdlear (1977) إلى أن المحاولة والخطأ

ضرورة في اكتساب التعلم المهار، حث ان الخطأ في المحاولة الأولى يؤدي إلى إنتاج التوافق قبل بداية المحاولة الثانية من هنا يظهر بوضوح دور هذه النظرية في تطوير الأداء المهاري ولكن يتوقف استخدام التدريب العقلي وفقا لهذه النظرية على شقين:

الأول: قدرة الفرد على تكوين صورة حقيقية تحدد التحكم للمهارة المطلوب تطويرها.

الثاني: الاستشارة العصبية العاملة في المهارة التي يتم تصورها عقليا.

-نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب العقلي:علاقة التدريب العقلي بنظرية الاستبصار الداخلي

insight تساهم في إتاحة الفرصة لتعديل السلوك النابع من داخل الفرد (بغض النظر عن المهارة المتعلمة) فان بعض التصورات العقلية تبدو ضرورية قبل وإثناء تطوير الأداء من الداخل ونتائج الدراسات التي أكدت أهمية الخبرة السابقة في التدريب العقلي رجع الى نظرية الاستبصار الداخلي، حتى تكون هذه الخبرة قادرة على الأقل استعادة الصورة العقلية الكلية المتعلمة.

-نظرية الدافعية والتدريب العقلي: مجموعات التحريية والضابطة يرجع إلى اختلاف في مستوى الدافعية

بين هذه المجموعات وهناك وجهنا نظر في هذا الاتجاه.

الأولى: نرى أن الانتباه إلى التعليمات اللفظية والنماذج يخلق اهتماما خاصا او مستوى من الدافعة للفرد نتيجة لذلك تتفوق مجموعة التدريب العقلي على المجموعة الضابطة بسبب الدافعية.

الثانية: نرى أن مجموعة التدريب العقلي تؤدي أفضل من المجموعة الضابطة كنتيجة لتأثير الإيحاء الكاذب أي أن مجموعة التدريب العقلي تشعر بالتمييز والأخرى لا تشعر بشيء يدعن تأثير حدوث الإيحاء الكاذب.

-النظرية الترابطية والتدريب العقلي يرى المهتمون بالدراسات والبحوث المرتبط التدريب العقلي أن الاختلاف في مستوى الأداء بين الانقباضات العضلية الطفيفة التي تحدث نتيجة نظرية التغذية الرجعية في التدريب العقلي تلعب دورا مهما أيضا في النظرية المترابطة، حيث تكرر المنبر في التدريب العقلي ينتج عنه ارتباط قوي بين المنبر والاستجابة ولهذا فان التكرار يؤدي إلى تطوير الأداء للمهارة التي تمت ممارستها عقليا.

-نظرية تفسير التدريب العقلي:ظهر العديد من التفسيرات في مجال حدوث تأثير التدريب العقلي، إلا أن جميع المراجع والدراسات أجمعت على وجود اتجاهين لتفسير تأثير التدريب العقلي.

-الاتجاه الأول: النظرية العضلية النفسية:يفترض التفسير في ضوء النظرية العصبية العضلية النفسية بأنه عقد التصور العقلي للمهارة يحدث استتاره للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل وقد استمرت البحوث والتجارب في تدعيم هذا الاتجاه من خلاف اثبات تماثل الاستجابة العضلية بن التدريب العقلي والأداء العضلي بداية من جاكبسون jacobson (1930) وحتى سيون suinn (1950) والذي أكد من خلال استخدام الرسم الكهربائي لعضلات وجود انقباضات عضلية أثناء التدريب العقلي.

الاتجاه الثاني: نظرية التعلم الرمزي(النظرية المعرفية)يفترض التفسير في ضوء التعلم الرمزي انه يمكن بواسطة التدريب العقلي ووسائله اختبار الخطط المختلفة على مستوى الإدراك أو المعرفة وإمكانيات تصحيح الأخطاء ونرجع أصول هذه النظرية إلى أعمال كل من بري PERRY(1930) وسكايت Sackett(1943)، و أطلق عليها دانيس dines (1987) النظرية الرمزية الإدراكية فمرور الأبعاد المعرفية على الجهاز العصبي المركز يؤدي إلى حدوث التطور في الأداء وهناك اتجاهين لتدعيم هذه النظرية

الأول: أثبتت مجموعة من الدراسات والبحوث إلى أن التدريب العقلي أكثر فاعلية للمهارات ذات التكوين المعرفي. الثاني: أن المرحلة الأولى من التعلم هي المرحلة المعرفية وأشار فيتس (1962) إلى أن التدريب العقلي أكثر فاعلة في المراحل الأولى من التعلم.

3-15 المهارات العقلية: تتعدد المهارات العقلية لتشمل مهارات التصور مهارات الانتباه ، والتحكم في الضغط العصبي وغيرها من المهارات العقلية ونجد أن هذه المهارات تنقسم في داخلها فنجد ان مهارة الانتباه تتضمن انتفاء الانتباه وتحويل الانتباه وشدة الانتباه وتنقسم شدة الانتباه إلى "تركيز الانتباه و اليقة" وكذلك مهارة الاسترخاء تنقسم إلى "استرخاء عضلي واسترخاء عقلي".

واستخدام المهارات العقلية بمائل ما يتم في المهارات الحركية حيث انه يجب:

- تعلم المهارات الأساسية
- ربط هذه المهارات العقلية الأساسية في المواقف التنافسية
- ربط المهارات العقلية بعضها ببعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات تساهم بطريقة فعالة
- في تطوير المهارات العقلية الأخرى.
- واحد الأبعاد الضرورية في تطوير المهارات العقلية هو التعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطويرها ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب أن هذه المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن توظيفها في المواقف التنافسية
- ونعرض للمهارات العقلية المستخدمة في برنامج التدريب العقلي لمقترح وهي الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه تربية الخصائص و السمات الإرادية و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة و الجرأة و المجازفة و تطويرها

3-16 عمليات التعلم إن معظم الحركات تتطلب مع بعضها في أشكال أنماط الحركات المتعلقة بالزمان و المكان و التعلم الحركي مرتبط مع مستوى الطموح الشخصي الذاتي و العلمي و عمليات التعلم مرتبطة بالقدرات أو الصفات الحركية إن عمليات التعلم الحركي مرتبطة بالاستجابة للمثيرات و هذا ناتج عن قدرة الإنسان على هذه المهارات و هذه القدرة تعتمد على مدى قدرة الفرد على استيعاب عمليات التعلم و على قدرته الحركية للوصول إلى أعلى قيمة حركية ممكنة نتيجة لعمليات التعلم (وجيه محجوب 1987, ص58)

و إن هدف التعلم الحركي كما يراه (محمد عادل رشدي) " أنه اكتساب المهارات الحركية وإتقانها و تثبيتها بحيث يمكن للفرد الرياضي من استخدامها أثناء المنافسات الرياضية بدرجة كبيرة من الفعالية و الإتقان" (عطا الله احمد 2006, 145)

إن هذه المرحلة تظهر ترتيبا و تطور لا يمكن مخالفته أو السير عكسه و هذا لا يعني أن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها: يقول لكورت مانيل " أن ذلك لا يعني بأن المراحل ليس شكلا ثابتا أو أنه لا توجد خطوط فاصلة و إنما تسير بانسياب بين مرحلة و أخرى" (عطا الله احمد 2006 , 145) كما يشير محمد حسن علاوي و أبو عبد الفتاح على أن عملية التعلم المهارة الحركية تمر على ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيها بينها و تؤثر منها في الأخرى و تتأثر بها

3-16-1 مراحل تعلم الأداء المهاري

- مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية

- مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية

- مرحلة إتقان و تثبيت للمهارة الحركية(محمد حسن علاوي - علا عبد الفتاح, ص 73)

أولا مرحلة التوافق الخام للمهارة الحركية :في " هذه المرحلة يحصل الرياضي (اللاعب) على تطور الأولى عن سير الحركة بحيث أنه يحاول أداء حركة جديدة لأول مرة فسوف يشعر أن حركاته غير منتظمة و غير منسقة كما لا يستطيع السيطرة على أطرافه" (عطا الله احمد 2006, ص 147) إن " م

ان يحاول أداء مهارة حركية لأول مرة يشعر حقيقة أنت حركاته غير منسقة و لا تخضع أطرافه للتوجيه و السيطرة كما يلاحظ أن الحركة تنصهر لعدة حركات غير متناسقة لا رابط بينها في كثير من الأحيان و لكن في أثناء تكرار الأداء المستمر للمهارة الحركية و من خلال أوجه المساعدات المتعددة تضم أخيرا اللحظة التي يستطيع فيها الفرد النجاح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة بالرغم من اتسام الأداء بالبداية و ارتباطه ببعض الأخطاء و هذه اللحظة تعتبر لحظة فاصلة لأنه من الأهمية بمكان أن يعيش اللاعب و يشعر بالحركة كالكل" (محمد حسن علاوي 2002 , ص 60-61) بمعنى " آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار بمستوى جودة الأداء" (مفتي احمد إبراهيم 1996, ص 133)

و يذكر (كورت مانيل) حول هذه المرحلة " أن جميع الأخطاء يرجع سببها إلى الأداء الحركي يوجه بالدرجة الأولى عن طريق دائرة تنظيم خارجي إلى أساس المعلومات المناسبة من النظر" (سيع بو عبد الله 2001 , ص

173) "إن التوقف الأولي يتصف كذلك بقلة الظهور الواضح لأقسام الحركة و قلة الثبات فيها كما يشير لقلة في الانسياب الحركي و تشمل ذلك الانتقال من القسم التحضيري للحركة إلى القسم الرئيسي حيث تحدث تأخيرات و أحيانا تقطع في سير زمن الأداء أما بالنسبة لمجال كبير فان التوافق الأولي لا يمكن الصورة المرادة فقد يؤدي الحركة بمجال كبير وأحيانا بمجال قليل " (محمد حسن علاوي 1992 , ص 159)
و من هنا نستنتج أن هذه الحركة تتطلب التفكير و التركيز و فهم و تقديم المعلومات و نموذج عن الأداء التي يتسم شرحها في ما بعد

ثانيا مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية: إن هذه المرحلة تحتوي سير التعلم للانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون إخطار تقريبا يقول (محمد عادل رشدي) " هذه المرحلة هي تطوير و تحسين و تعديل الشكل الخام و البدني للحركة و الذي تم الأساس عن طريق الممارسة الايجابية " (عطا الله احمد 2006 , ص 198) و يقول : " إن ما يميز معامل هذه المرحلة قلة الأخطاء المهارية و خلو التكنيك الرياضي للمهارة من تلك الأخطاء الرئيسية و بذلك فتلك المرحلة أهم مرحلة ما يميزها هو تحقيق الحركة بأقل أخطاء ممكنة يصبح المتعلمون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية , إذ يبدو بأن الأداء أصبح أكثر اقتصادية في الجهد المبذول " (مفتي إبراهيم حماد 1996 , ص 133) و بخصوص أهمية التقدم السمعي البصري و علاقته بالتصحيح الذاتي (مانيل) " في هذه المرحلة تزداد معرفة المتعلم لأجزاء الحركة تدريجيا و هذا يؤدي إمكانية الملاحظة الذاتية و التصحيح الذاتي و يضيف على ذلك : أن الشرح و التصحيح من قبل المدرس أو المدرب و كذلك ربطها بالعرض تؤدي فقط إلى النجاح عندما يتمكن المتعلم من مقارنة ها ذاتيا و أن يتمكن من التصحيح الذاتي " (طاهر طاهر 2001 , ص 175)
ثالثا مرحلة التوافق الآلي للمهارة الحركية كما يسميها (كورت مانيل) : "مرحلة الانسجام الوضعيات لمتغيرة أو مرحلة المقدرة بحيث أنه خلل هذه المرحلة يصبح عند الرياضي ما يسمى بالشعور أو الحركة و هذا يعني الشعور أو الإحساس العضلي العلي لدقة الحركات " (عطا الله أحمد 2006 , ص 150)
كذلك " بعد أن ستكتسب المتعلمون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار الأداء للمهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما و أساسيا لمهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان و التثبيت و التي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة و يتصف بالسيطرة و التوافق و الانسجام " (مفتي إبراهيم حماد 1996 , ص 134) و في " (محمد حسن علاوي 2002 , ص 69)

و يقول (بسيطويسي أحمد بسطويسي): "أنها مرحلة الكمال الحركي , و خلال هذه المرحلة يتكون لدى المتعلم في المجال الرياضي الإحساس العضلي العالي لدقة الحركات , و هدف هذه المرحلة هو التمكن و التحكم في الأداء يشكل إلى" (زيتوني عبدالقادر 2001 , ص 58) و في هذه المرحلة يذكر (مانيل) بخصوص التصوير الحركي أن التصوير الحركي ينسجم مع واقع (الأداء الحركي) لكنه في المرحلة الثالثة لا يعادل الادعاء و هذا يعني تصورات غير واقعية (الأداء الحركي) لكنه في المرحلة الثالثة لا يعادل الادعاء و هذا يعني تصورات غير واقعية (أي تصور إبداعي) أما الذاكرة الحركية فتبقى وظيفتها تعمل حتى في الحركات الدقيقة إلى حالة ثبات في كوتها أن تكون تحت سيطرة المتحكم في أي وقت و أمام كل الظروف و بذلك تصبح المهرة الحركية أكثر دقة و رسوخا صعبة و متغيرة" (طاهر طاهر , 2001 ص 177) و سيوف علاوي عن " هارة " خمس خطوات رئيسية تستخدم في التدريب بهدف إتقان المهارة الحركية و تثبيتها و هي كما يلي : (مفتي إبراهيم حماد 1996 , ص 135)

- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة

- تثبيت المهارة الحركية من خلال التغيير في الاشتراطات و العوامل المحيطة بالأداء

- تثبيت المهارات الحركية في المنافسات التجريبية

و هكذا نستنتج أن التعلم يمر بمرحلة ثلاث:

- اكتساب حركي للمهارة

- التحكم الجيد في الحركة المكتسبة

- إحساس عضلي عالي بالمهارة الحركية بدرجة عالية من الإتقان و التثبيت

3-16-2 طرق التعلم هناك ثلاث أنواع من التعلم و لكل واحدة منها الظروف التي يمكن استخدامها و

هي كالتالي: (مفتي إبراهيم 1996 , ص 138)

أولا **الطريقة الجزئية**: في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوبة تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم

المدرّب بتعليم الناشئين الجزء الأول, و بعد إتقانهم له , ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه, و بعد إتقانهم

الجزء الثاني ينتقل إلى الجزء الثالث , و هكذا حتى يتعلم الناشئون بأداء المهارة كوحدة واحدة و هذه

الطريقة تناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء و يصنف

" على أن هذه الطريقة لها عيوب من بينها فقدان التشويق للحركة و فقدان الارتباط الصحيح بين أجزاء الحركة و الارتباط أو المهارة , وقد يؤدي إلى تأخر إتقان التوافق" (سبع بوعبدالله 2004 , ص 92) و استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الشروط التي يوضحها عباس أحمد صالح السمرائي (عطا الله أحمد 2005 , ص 108)

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.

- عندما تكون أجزاء المهارة مفقدة.

- عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة, و السيطرة على تلك الأجزاء ثم المهارة ككل.

- عند توفير وسائل الإيضاح المناسبة.

- عندما يكون المتعلمين صغار السن.

و يقول الدكتور عطا الله أحمد « بأن استخدام هذه الطريقة يكون جزء واحد من مجموع المهارة صعبا, و عندما تكون المهارة صعبة و فيها خطورة على التلميذ »

و من هنا يستنتج الباحث أن استخدام هذه الطريقة عندما تكون المهارة صعبة و معقدة و في تعليم الأطفال صغار السن حيث تتطلب وقتا طويلا فيما تعلم المهارة

ثانيا الطريقة الكلية: في هذه الطريقة تعلم المهارة كوحدة واحدة و ليس لها أجزاء كما يقول الدكتور (مغني إبراهيم حماد) في هذه الطريقة يقوم الناشئون بتعلم المهارة الحركية المطلوبة تعلمها و العمل على إتقانها من خلال أدائها كوحدة واحدة دون تجزئتها , و من مميزات هذه الطريقة تساعد الناشئين على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها إتقانها كم أنها تسهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لأن الفرد يقوم باستدعاء و استرجاع المهارة الحركية المركبة و المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها" (مغني إبراهيم حماد 1996, ص 138) و " الطريقة الكلية تساعد المتعلم على فهم المهارة و ككل , و إدراك العلاقات المختلفة بين الأجزاء و المكونات التي تشكل المهارة , و استعمال هذه الطريقة تساعد المتعلم على التذكر الحركي لأداء المهارة حيث أن استخدام الطريقة يلام المهارات الحركية السهلة غير المركبة التي يصعب تجزئتها و من عيوب هذه الطريقة , يصعب استخدامها مع المهارات الحركية المركبة , و في معظم الأحيان يكون التركيز على جزء صعب معين دون غيره من الأجزاء , كذلك يصعب التخلص من العادات الخاطئة" (إبراهيم زكي خطيبة 1997, ص 64)

و لكي تنجح في هذه الطريقة يجب أن نحترم الشروط التالية: (عطا الله أحمد 2005, ص 109) أن تكون المهارة الحركية قصيرة, حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

- أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة , و ذلك لتمكين المتعلمين من اكتساب التخيل الحركي الصحيح
- أن تكون المهارة سهلة الأداء, أي غير معقدة و مناسبة للإمكانيات المتعلمين المهارة و العقلية, عندما يصعب تجزئة المهارة إلى أجزاء .

- و يقول الدكتور عطا الله أحمد), بأن التعلم بهذه الطريقة يمكننا من ربح الوقت الكبير في التعلم و من معرفة المهارة بشكل كبير و كامل , و لكن صعوبة تطبيق هذه الطريقة تكون عندما يكون خلل في أحد أجزاء المهارة فهنا يضطر المدرس إلى فصلها و تعلمها منفرد.

و من هنا نستنتج أن هذه الطريقة تستخدم إذا كانت المهارة الحركية سهلة و غير مركبة التي يصعب تجزئتها و هذه الطريقة لا تتطلب وقت طويل في تعلم المهارة الحركية

ثالثا **الطريقة المختلطة** : توضح عفاف عبد الكريم , يوصي كثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم الفرصة العمل المتحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء و يكون التقدم هنا (الكلي , جزئي, كلي). (سيد أحمد عدة 1998 , ص 85) هذه الطريقة عبارة عن مزج أو مزيج من الطريقتين السابقتين , كما يقول الدكتور مغني إبراهيم : "من الطبيعي أن الطريقة الجزئية و الطريقة الكلية مميزاتا و عيوبها و على هذا فهناك بعض المهارات التي يفضل فيها استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الإفادة من مزايا كل منها في نفس الوقت تتلاقى عيوب كل طريقة" (مفتي إبراهيم حماد 1996 , ص 138) «حيث يمضي "بان هذه الطريقة تراعي الفروق الفردية في القدرات الحركية كما يحتاج إلى دقة في تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة". (سبع بوعبد الله 1004 , ص 92)" و نجاح أي طريقة مهما كانت يجب على المعلم أو المدرب أن يستخدم المبادئ الأساسية للتعلم أو التدريب, كالوضوح و الانتقال من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب , و احترام الفروق الفردية إلى غير ذلك و مراعاة العمر الزمن"ي(ناهد محمد سعيد , نايلي رمزي 1998 , ص 80) و ينبغي مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة(مفتي إبراهيم حماد , 1996 , ص 139)

- تعليم المهارات الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر

- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .

-مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء
- و من هنا استخلص الباحث أن استعمال هذه الطريقة عند م يصعب تعلم المهارة بالطريقتين السابقتين
حيث أنها تتفادى عيوب الطريقتين, و التقليل من الوقت الضائع.

-3-16-3 نظريات التعلم_ يقصد بالنظرية في علم النفس " المسلمات الأساسية التي يفترض التسليم
بصحتها دون برهان» , أم نظرية التعلم فيعرفها (محمد وطاس) كما يلي : تلك الأسس النظرية التي
وضعت من طرف علماء النفس التربويين عن طريق الافتراضات و التجارب المتعددة محاولة منهم لمعرفة سر
النفس الإنسانية و ما تنطوي عليه من ميول و غرائز و اتجاهات , و مواقف , و استعدادات و دوافع و
مواهب , حتى توضع طرق تدريسية تكون مبنية على أسس هذه النظريات" (عطا الله أحمد , 2006 ,
ص 152 , 113) هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم, و فيما يلي عرض موجز
لنظريات التعلم التالية و التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية و التدريب عليها و إتقانها :
(محمد حسن علاوي , 2002 , ص 44)

- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي.

- نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ.

- نظرية التعلم بالاستبصار .

أولا نظرية التعلم بالارتباط الشرطي :ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي في علم النفس
الфизиولوجي (إيفان بافلوي 1849 – 1936) الذي "كان يهتم بدراسة عملية الهضم عند الكلاب و
الذي قادته إلى دراسة الأفعال المنعكسة الشرطية"(عصام نور سرية , 2004 , ص 17) , و تتلخص في أنه"
يمكن اكتساب الفرد بالسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة , إذ يقوم الفرد بسلوك
معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبط بهذا السلوك و بذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو
تقترن كل منها مثير معين" (محمد حسن علاوي 2002 , ص 45), و كذلك فيها يفسر" عملية التعلم
تفسيرا فسيولوجيا على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي "المثير و الاستجابة" و لكن الارتباط لا
يكون بين المثير الأصلي و الاستجابة الطبيعية له , و إنما يحدث بين مثير آخر "مثير شرطي" ارتباط بالمثير
الأصلي و أصبح بمفرد يستدعي الاستجابة لذلك المثير الأصلي" (محمد عوض بسيوني , فيصل أمين الشافي
1992 , ص 50)

و هكذا يفسر بافلوف عملية التعلم بأنها تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير و الاستجابة و أرجع حدوث ذلك الارتباط إلى أسس فسيولوجية بحتة و جعله وظيفة من وظائف المخ

و يرى بافلوف أن أهم العوامل التي يجب توافرها لكي يتم النوع من التعلم ما يلي (عطا الله أحمد, 2006, ص 156)

- ظهور المثير الأصلي "الطبيعي" و المثير الشرطي معا بالتعاقب, مع مراعاة أن تكون الفترة بين ظهورها قصيرة جدا

- تكرار أو ارتباط المثير الشرطي بعدة مرات, و تلعب الفروق الفردية دورا هاما بالنسبة لعدد مرات التكرار

- عدم وجود بعض المثيرات القوية المشتتة للانتباه في غضون فترة ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي
- عدم تفوق القيمة الحيوية للمثير الشرطي على المثير الطبيعي

اولا قانون الاقتراب: و يتمثل في المزاوجة أو الربط بين مثيرين أحدهما محايد و الأخر طبيعي , بحيث يكتسب المثير المحايد صفة المثير الطبيعي و يصبح مثيرا شرطيا لدى الكائن الحي وفقا لهذا الاقتراب

ثانيا المحو أو الانطفاء: يتضمن الانطفاء أو المحو توقف أو تلاشي ظهور الاستجابة الشرطية المتعلمة للمثير الشرطي, و يحدث هذا المحو كنتيجة لوجود المثير الشرطي لعدد من المرات وحده دون أن يتبع بالمثير الغير الشرطي أو الطبيعي

ثالثا الاسترجاع التلقائي: يتضمن هذا المفهوم عودة ظهور الاستجابة الشرطية للمثير الشرطي بعدم مرور فترة من الزمن فالاستجابة التي يتم تشكيلها للمثير الشرطي و انطفأت بسبب عدم إتباع المثير الشرطي بالمثير الطبيعي , تعود للظهور مرة أخرى عند تقديم ذلك المثير دون أن يتبع بالمثير الطبيعي

رابعا الكف: يشير هذا المفهوم إلى وجود مثير آخر يستجيب إليه الفرد أثناء عملية الاشتراط بحيث يمنع ظهور الاستجابة الشرطية للمثير الشرطي

خامسا التعميم: يعرف على أنه إعطاء استجابة واحدة لمجموعة مثيرات متشابهة و لكن غير متطابقة أو متماثلة, فالاستجابة الشرطية التي تم تعلمها لمثير شرطي ما قد يتم تعميمها للمثيرات الأخرى المشابهة له

سادسا التمييز: يمثل التمييز الاستجابة بطرق مختلفة لمجموعة المثيرات المتشابهة و غير المتطابقة فمن خلال التفاعل يبدأ الفرد بالتمييز بين المثيرات و تأخذ الاستجابة الطابع الانتقائي بحيث يستجيب فقط للمثيرات المعززة و يكف الاستجابة لتلك الغير معززة

ثانيا نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ: تقترن هذه النظرية باسم العالم الأمريكي " ادوارد تورنديك " (1874 , 1949) , و يرى تورنديك " أن التعلم في الإنسان و الحيوان يحدث عن طريق المحاولة و الخطأ و الكائن الحي في سلوكه إزاء مختلفة المواقف يقوم ببدل العديد من المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى النتيجة المتوقعة " (د. عطا الله أحمد , 2006 , ص 159) " يتخذ كذلك مواقف مختلفة في تفسير عملية التعلم و تشكيل الارتباط بين المثيرات و الاستجابات آدا يؤكد على أهمية التعلم من خلال المحاولة و الخطأ أو التعلم باختيار روابط " (عماد عبد الرحيم الزغلول 2009 ص 211) , " و ترى كذلك هذه النظرية أن الفرد في سلوكه و يقوم بأداء محاولات و استجابات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة و يتعلمها " (محمد حسن العلاوي , 2002 , ص 45) و هناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم و هي (عطا الله أحمد , 2006 , ص 152

- ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لاستشارة حاجة عنده

- وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف

- يقوم الفرد باستجابات عدة , بعضها خاطئ و بعضها صائب حتى يصل إلى الهدف و أهم القوانين

التي استخلصت من هذه النظرية ما يلي:

أولا قانون الأثر: يرى تورنديك " أن النتائج المترتبة على السلوك هي المسؤولية عن تقوية الرابطة بين الوضع المثير و ذلك السلوك حيث أن الارتباطات تتبع بسرور أو متعة تقوى في حيث أنها تضعف آدا اتبعت بحالة مزعجة أو عدم رضا " (عماد عبد الرحيم الزغلول 2002 , ص 212) , ويتخلص كذلك في أن الرابطة بين المثير و الاستجابة تقوى آدا صاحبها أو اتبعها تواب ما , و هذا يعني أن التواب الناتج عن استجابة معينة يعمل على تأكيد تلك الاستجابة و تكرار الموقف أو المثير , فالفرد يقبل على التعلم الحركي إذا ما ارتبط ذلك بالخبرات السارية المحببة إلى النفس كالنجاح في الأداء و الاكتساب تقدير المرئي و تشجيعه , أما العقاب فيختلف أثره , فقد يؤدي إلى إضعاف الرابطة و يقلل احتمالات تكرار الاستجابة , أو قد لا يؤدي إلى ذلك , يقول (سعة جلال و محمد علاوي) إنه « يجب علينا

مراعاة أن التواب أقوى و أعظم من العقاب , و أثره مباشر بينما العقاب أثره غير مباشر (عطا الله أحمد 2006, ص 160)

ثانيا قانون الاستعداد : "يصف الأسس الفيزيولوجية لقانون الأثر, و يعرفها بأنها " حالة التنبؤ العامة للفرد , إذ أن حالة استعداد الفرد كنتيجة لاستعداد الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بعمل ما , و قيامه به فعلا , مما يبعد على الرضا و الارتياح " (عطا الله أحمد 2006, ص 161) "و تسيير مفهوم الاستعداد عند تورنديك إلى الحالة المزاجية التي يكون عليها الفرد عند مواجهة الوضع المثيري, و قد استخدم حالة الوصلات العصبية للدلالة على هذه الحالة و يرى أن هناك ثلاثة أوضاع لقانون الاستعداد تتمثل في (عماد عبد الرحيم ألزغلول, 2002, ص 213)

- إذا كانت الوحدة العصبية لدى الفرد على استعداد لأداء سلوك ووجد ما يتيح أو يسهل ظهوره, فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بارتياح أو الرضا

- إذا كانت الوحدة العصبية لدى الفرد على استعداد لأداء سلوك و وجد ما يعيقه : فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط و عدم الرضا أو الارتياح

- إذا كانت الوحدة العصبية لدى الفرد على استعداد لأداء سلوك ما و أجبر على أدائه فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بالضيق و عدم الارتياح

و يؤكد كذلك (سعد جلال و محمد علاوي" كما يدخل تحت نطاق ذلك أيضا درجة استعداد و نضج الفرد لتعليم بعض النواحي المعينة , إذ تتوقف سرعة تعلم المهارات الحركية و القدرات الخططية على درجة النضج العضوي و العقلي للفرد " (عطا الله أحمد 2006, ص 161)

ثالثا قانون التدريب: يتلخص أن التدريب يؤدي إلى تقوية الربط بين المثير و الاستجابة , و هنا يؤكد (سعد جلال و محمد علاوي) "إن مجرد التدريب على المهارات الحركية لا يؤدي إلى تعلم المهارات , بل يجب أن يرتبط ذلك بالشعور و الارتياح " , و عدم التدريب و الممارسة يؤدي إلى إضعاف الربط بين المثير و الاستجابة , و بالتالي إلى توقف التعلم و عدم تقدمه (عطا الله أحمد 2006, ص 161) و يأخذ كذلك القانون مظهرين يتمثلا في : (عماد عبد الرحيم الزغلول, 2002, ص 214)

- قانون الاستعمال: تتقوى الارتباطات أو الوصلات العصبية بالاستعمال و الممارسة

- قانون الإهمال: تضعف الارتباطات أو الوصلات العصبية نتيجة عدم الاستخدام و الممارسة

لقد عدل تورنديك في هذا القانون نتيجة لا انتقادات ووجهت له , حيث وجد أن التدريب أو الممارسة ليس من الضروري أن تؤدي إلى تحسين الأداء ما لم يتبع هذا الأداء بتغذية راجعة , و من هنا أكد تورنديك على ضرورة وجود تغذية راجعة للسلوك أثناء عملية التدريس أو الممارسة

ثالثا نظرية التعلم بالاستبصار : "و هذه الطريقة قام بها العلماء الألمان كهلروكوفكا و فرهمير, و تلخص في أن التعلم و الوصول إلى الهدف يأتي فجأة بعد فترة من التردد عن طريق الملاحظة و إدراك العلاقات أو كنتيجة للإدراك الكلي" (د. عطا الله أحمد 2006, ص 162) و يصيف (محمد حسن علاوي) " أن التعلم في هذه النظرية , ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف و هذا يعني كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل , استطاع سرعة تعلمها و اكتسابها « , و هذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة" (محمد حسن علاوي 2002, ص 46) و يشير إبراهيم وجيه محمود " أن الاستبصار هو الطريقة التي يتم بها تكوين منظم جديد من مجموعة العلاقات الموجودة في الموقف " (إبراهيم وجيه محمود 2005, ص 198)

و يضيف عصام نور : "أنه في هذه النظرية أن التعلم هو عملية كلية لا يمكن تجزئتها تحدث إدراك الفرد الموقف الذي يوجد فيه لان الكل أكبر من مجموعة أجزائه و أن جزء ليس له معنى إلا في وجود الكل الذي يحتويه و أن إدراك الكل سابق على إدراك الجزء" (عصام نور سرية 2004, ص 68) و يلخص (عوض بيسيوني , و فيصل ياسين الشاطي) مميزات التعلم في هذه الطريقة كما يلي : (عوض بيسيوني و فيصل ياسين الشاطي , 1992, ص 52)

- التعلم يتوقف على تنظيم المشكلة تنظيما خاصا بحيث يسمح بادراك العلاقات بين عناصرها المختلفة

- متى وصل الفرد إلى الهدف فإنه يمكنه تكراره بعد ذلك بسهولة

الخاتمة:

يرى الباحثان أن التدريب العقلي له علاقة بانسجام العمليات العقلية العليا مما يؤدي باللاعب إلى امتلاك القدرات الحركية، والتي تساعد على الارتقاء بمستواها وتطويرها من خلال التدريب المنظم على أسس عملية، وربطها بمهارات أخرى كالجملية الحركية مثلاً ، لأن التوافق بين العقل والجسم أصبح أمرًا ضروريًا ومهمًا في مجال البحث العلمي، وفي جميع الرياضات، سواء في التعلم أو التطوير أو تحسين مستوى الأداء المهاري والإعداد البدني والخططية وفي مجال المنافسة.

المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية اقل من 14 سنة

تمهيد

المهارات الأساسية في كرة القدم

الإعداد المهاري

أقسام المهارات في كرة القدم

المهارات بدون كرة

المهارات الأساسية باستخدام الكرة

المرحلة العمرية اقل 14 سنة

التعرف على المرحلة العمرية اقل من 14 سنة

مميزات الطفولة المتأخرة قبل 14 سنة

الخاتمة

تمهيد

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا بارزا لتحقيق النتائج الايجابية حيث تلعب إلية المهارة دورا بارزا في عملية إتقان و نجاح طريقة اللعب بدرجة عالية , حيث يعتبر الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادر على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة , حيث حاول الباحث في هذا الفصل التعريف بمختلف المهارات الأساسية لكرة القدم مع التطرق الى أهم خصائص المرحلة العمرية (14 سنة) باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة و الشباب إذ يطلق عليها مرحلة المراهقة المبكرة , حيث من المهم أن يكون المدرب على دراية بمختلف مراحل النمو البدني و الحركي و الاجتماعي بالإضافة إلى النمو العقلي و الانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حتى يستطيع استثمار قدرات الطفل بصفة جيدة.

4-المهارات الأساسية في كرة القدم

4-1 الإعداد المهاري: يقصد بالإعداد المهاري " كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة إلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المهارات " (مفتي إبراهيم حماد 1989,ص 11) حيث " يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعلم و تطوير و صقل و إتقان و تثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية" (مهند حسين البشتاوي - أحمد إبراهيم الخواجا, 2005, ص 199) حيث يتميز أداء المهارات الأساسية أو الحركات الجيدة كما يلي, (رضا إبراهيم حسين 2004, ص 14)

1. السهولة و الأساسيات في الأداء-الدقة و التحكم في الأداء -التوافق في أداء الحركة -الإتقان في أداء الحركة -الإيقاع -التوقع-الترتيب

4-2 مفهوم المهارات : يفضل بعض المتخصصين أن يطلق مصطلح المهارة skill على الفرد و ليس على الحركة, فالفرد هو الماهر و ليست الحركة , فيؤدي الفرد الماهر الحركة بسهولة و تحكم و دقة دون التأثير بالعوامل المحيطة, و تعرف المهارة على أنها الخاصية الحركية المركبة للفرد و التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد في الجهاز العصبي و أطراف الجسم الحركية" (د. زكي محمد حسن 1998, ص 15), و تعرف " بأنها سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة و الدقة في الأداء و يحكمها عامل النجاح, و الغرض الموجود و هي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي توقع مميزات الاقتصاد و الثبات" (Thomas Thille 1987 p 300), و تعرف " كذلك بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل لأقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن" (مفتي إبراهيم حماد 2001 ص 104), و يتمثل "دورها في تنظيم و ترتيب المجاميع العضلية بما ينسجم و هدف الحركة و الاقتصاد بالجهد و السهولة وفق القانون و تعرف أيضا بأنها قابلية التواجد في المكان الصحيح و الزمن الصحيح و اختيار الفن الجيد في الوقت المناسب فالأساس المهاري يرتبط باختيار القرارات و الاختيارات" (حسن السيد أبو عبد 2001 ص 167 . 168) و منه يلخص الطالب الباحث المهارة بأنها: مدى كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين بأقصى درجة من الإتقان مع الاقتصاد في الجهد

4-3 أقسام المهارات في كرة القدم: يتفق كل من محمد عبده صالح و مغني إبراهيم, فرج بيومي, حنفي محمود مختار أشرف جابر و صبري ألعدي أن المهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى (محمد حجار خرفان 2005 ص 14)

4-3-1 المهارات بدون كرة:

أولاً- الجري و تغيير الاتجاه: كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع و تمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم و العكس طوال زمن المباراة و هذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري و التدريب عليه ثانياً- الوثب: هذه المهارة تحتاج إلى توافر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم و الهبوط السليم و يكون ذلك الارتقاء أما برجل واحدة أو برجلين مع ملاحظة عدم مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء و الوثب لأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني

ثالثاً- الخداع و التمويه بالجسم : تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع و المهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم و الجذع و الرجلين و النظر و هذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز ثقل و التوافق العضلي العصبي و قدر كبير على التوقع السليم و الإحساس بالمسافة و الزمن و المكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع

4-3-2 المهارات الأساسية باستخدام الكرة

4-3-2-1 الجري بالكرة تعتبر مهارة الجري بالكرة من أهم المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها للاعب كرة القدم بأنواعها المختلفة و ذلك وفق مواقف اللعب الهجومية و الدفاعية و تعين عملية الجري بالكرة على استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الأرض و التقدم بها كما يقصد بالجري بالكرة بأنها محاولة الركض أو التقدم بالكرة مع الاحتفاظ اللاعب بها و حمايتها من الخصم مع القدرة على التحكم بالدحرجة و تغيير الاتجاه (موفق اسعد محمود إلهيتي, 2009 ص 37) "و تتطلب المهارة الجري بالكرة مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة و السيطرة عليها أثناء الجري بها و الإحساس بالمسافة و الزمن و المكان الذي تؤدي فيه المهارة و هذا يتطلب قدر كبير من السرعة و القدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم" (حسن السيد أبو عبد 2001 ص 73-74) طرق الجري بالكرة_ الجري بالكرة باستخدام الوجه القدم الخارجي : هذا النوع من الدحرجة يعد الأكثر استخداماً من قبل اللاعبين لسهولة الركض بالكرة و يمكن المحافظة عليها تحت سيطرة اللاعب

عن طريق لعبها بالقدم البعيدة عن الخصم و جعل الخصم أمام جدار يمنعه من الوصول إلى الكرة , أو أن جسم اللاعب يكون بين الكرة و الخصم " (موفق أسعد أحمد الهيتي 2002 ص 115)
اولا- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي: "استخدام هذه المهارة عندما يجد اللاعب مسافة كبير بينه و بين أقرب خصم له أثناء الجري بالكرة إلا أن أدائها تصنف بالصعوبة نظرا للوضع ألتسريحي للفتح أثناء الجري بالكرة" (حسن السيد أبو عبده 2001,ص76)
طريقة الأداء:

- الرجل الغير دافعت للكرة توضع للخلف قليلا و إلى جانب الكرة و هي متنيه من الركبة و ينتقل عليها مركز الثقل
-الرجل الدافعة للكرة تتحرك من الخلف للأمام على أن يمر مشط القدم الدافعة لأسفل حيث يتم ملاسة الكرة و وجه القدم الأمامي

1. يميل الجذع قابلا للإمام كوضع الجري العادي على أن تعمل الدرعان على الاحتفاظ باتزان الجسم و يكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملاستها على أن ترتفعا لتكشفوا الملعب
ثانيا- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي : "تستخدم هذه الطريقة عند قيام اللاعب بالجري بالكرة في شكل منحني أو عند ضرورة تغير الاتجاه أثناء الجري بسرعة و من مميزاتا سهولة تحفيز اللاعب على الكرة باستخدام جسمه و كلتا قدميه في الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم " (حسن السيد ابوعبد, 2001 ص 85)
طريقة الأداء:

- توضح قدم الارتكاز خلف الكرة و إلى الجانب و هي مثنية من الركبة بحيث تكون مركز الثقل عليها
- تكون حركة الرجل الضاربة من الخلف للأمام باتجاه الكرة مع دوران مقدمة القدم للخارج قليلا لكي يواجه وجه القدم الداخلي للكرة .
- وضع الجذع يميل للإمام قليلا
- يتمثل دور الذراعين في المحافظة على توازن الجسم
- حركة الرأس تكون إلى الأمام بحيث يستطيع اللاعب رؤية الملعب و للأسفل نحو الكرة عند ملاستها أن يوزع النظر بين الملعب و الكرة (التعلم و المهارات الأساسية)

ثالثا- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي:"تستخدم هذه المهارة عندما يجد اللاعب مسافة كبيرة بينه و بين أطراف الخصم له أثناء الجري بالكرة إلا أن أداءها يتصف بالصعوبة نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء الجري بالكرة" (حسن السيد أبو عبده 2001ص 82,)
طريقة الأداء :

- الرجل الغير دافعة للكرة توضع للخلف قليلا إلى جانب الكرة و هي متنيه من الركبة و ينتقل عليها مركز ثقل الجسم

- الرجل الدافعة للكرة تتحرك من الخلف للأمام على أن يدور من القدم للداخل قليلا حتى يمكن أن يوجه وجه القدم الخارجي الكرة ملاحظة ارتخاء القدم بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة كثيرا على أن تستمر الرجل الدافعة في حركتها

- الجذع و الدرعان و الرأس : يميل الجذع قليلا للأمام كوضع الجري العادي على أن تعمل الدرعان على الاحتفاظ باتزان الجسم و تكون العينان متجهتين للكرة لحظة ملامستها على أن ترتفعا لتكتشفا الملعب كله بعد ذلك (محمد عبد الصالح -مفتي إبراهيم حماد1984 ص 65)

5-3-2-2 ضرب الكرة بالقدم: تعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم و تقسم جميع الضربات المألوفة في أربعة خطوات ميكانيكية حسب (حسن السيد أبو عبده2008ص94)

-الاقتراب -أخذ وضع الرب (وضع القد الثانية)-المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة)-الضرب مع المتابعة , و يمكن تقسيم ضرب الكرة بالقدم إلى عدة أنواع منها الشائعة الاستخدام ومنها الغير شائعة

اولا- الضربات الشائعة:

- ضرب الكرة بباطن القدم الداخلي
- ضرب الكرة بوجه القدم الخلفي

ثانيا- الضربات الغير شائعة الاستخدام

- سن القدم - كعب القدم -أسفل القدم -الركبة

اولا-الضربات الشائعة الاستعمال

أ- ضرب الكرة بباطن القدم: و هي أكثر ضربات كرة القدم استخداما في اللعب على الأحر

طريقة الأداء:

- الاقتراب: يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت ثابتة على الأرض أو متحركة

- الرجل الغير ضاربة توضع قدم الرجل الغير ضاربة بجانب الكرة و على مسافة مناسبة منها على أن يثر سن القدم إلى الاتجاه الذي ستلعب إليه بحيث تثني الركبة قليلا و ينتقل عليه مركز ثقل الجسم الرجل الضاربة تمرجح الرجل الضاربة للخلف من فصل الفخذ و هي منتفخة من مفصل الركبة ثم تمرجح للأمام على أن يستدير سن القدم الضاربة للخارج و بذلك يوجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على أن يكون مفصل القدم مثبتا ثم يتابع القدم الكرة بعد ضربها الجذع الرأس و الدرعان" يكون الجذع طبيعيا أثناء الاقتراب و في لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع للأمام أما الرأس فإنه يثبت لحظة ضرب الكرة و تعمل الدرعان على الاحتفاظ على اتزان الجسم و يتابع النظر في الكرة" (احسن السيد ابو عبده, 2008ص95)

ب- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي: "وجه القدم الأمامي هو الجزء الممتد من سن القدم إلى مفصل القدم و بمعنى آخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء, وضرب الكرة بوجه القدم الأمامي يعتبر أقوى أنواع الضربات لذلك فهي تستخدم بكثير في التصويب إلى المرمى و تستخدم في التمير الطويل" (احسن السيد ابو عبده, 2008ص105)

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب بحيث يكون هو و الكرة و الهدف في اتجاه واحد مستقيم
- توضع قدم الرجل الثانية بجانب الكرة و على بعد من (10 إلى 15 سنتمتر) و تشير مقدمة القدم للاتجاه و الهدف الذي ستلعب إليه الكرة و تثني ركبتنا قليلا لحفظ التوازن
- تمرجح الرجل الضاربة للخلف قبل عملية الضرب من مفصل الفخذ مع سن القدم الضاربة عند ملامستها الكرة لضربها بوجه القدم الأمامي
- يميل الجذع للأمام قليلا و الذراعان في الجانب لحفظ التوازن
- تكون ركبة الرجل الضاربة عمودية على الجزء الأمامي من الكرة
- يوجه نظر اللاعب على الكرة أثناء ضربها

- إذا أردنا خروج الكرة في مستوى الأرض يكون ضربها من منتصفها أما إذا أردنا ضربها عالية يكون ضرب الكرة من نقطة ملامستها الأرض

- يجب القيام بتتابع الرجل الضاربة للكرة بعد الضرب لا تمام عملية المتابعة (حسن السيد أبو عبده 2008, ص 116)

ج- **ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي** : يشمل وجه القدم الداخلي المنطقة المحددة بين الأصبع الأكبر و بداية باطن القدم و تستخدم هذه الضربة في التمريبات العلية و المتوسطة الارتفاع سواء كانت مستقيمة أو ملتوية كما تستخدم في التصويب خاصة في التصويب الملتوي على المرمى في الضربات الحرة

طريقة الأداء:

- الاقتراب: يكون تحرك اللاعب بخط مستقيم باتجاه الكرة لمواجهة الهدف الذي يجب اتصال الكرة إليه
- الارتكاز: يضع اللاعب قدم الارتكاز إلى جانب الكرة و بمسافة مناسبة و رأس القدم أي سن القدم يؤشر باتجاه المكان الذي توجه إليه الكرة و ثني الركبة قليلا بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم عليها
- القدم النفاذة : تمرجح القدم الضاربة (المنفذ) للخلف من مفصل الفخذ و تثني مفصل الركبة ثم تمرجح القدم إلى الأمام من مفصل القدم لكي يقابل وجه القدم منتصف الكرة
- يكون وضع الجذع شكل اعتيادي (طبيعي) و عند ملامسة الكرة بالقدم الضاربة يميل الجذع قليلا للأمام
- تكون حركة الذراعين على شكل طبيعي لغرض المحافظة على توازن الجسم
- يثبت اللاعب رأسه في اللحظة التي تضرب بها الكرة (موفق أسعد إلهيتي 2008, ص 77)

د- **ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي** : "وجه القدم الخارجي هو المكان المحصور بين مفصل القدم الخارجي و منطقة الإصبعين الصغيرين و هذه الضربة تعتبر من الضربات التي يجب أن يجيد أدائها اللاعب نظرا لاستخدامها في الضربات الرئيسية و التصويب على المرمى و التمريبات البينية و الطويلة و الجانبية " (حسن السيد أبو عبده 2008 ص 104)

طريقة الأداء :

- الاقتراب يكون التقدم باتجاه الكرة بخط مستقيم أو بانحراف للخارج عندما يريد اللاعب ضرب الكرة للأمام في خط مستقيم فتقدمه ينحرف قليلا عن اتجاه مسار الكرة و إذا أراد اللاعب ضرب الكرة

بشكل ملتوي سيكون الاقتراب بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين المكان و المطلوب إيصال الكرة إليه

- نوضع قدم الارتكاز خلف و إلى جانب الكرة و على بعد مناسب منها لكي تكون ركلة الرجل الضاربة سهلة مع التأكيد على انشاء ركبة رجل القدم الارتكاز من مفصل الركبة قليلا
- تمرجح الرجل الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على أن تثني من مفصل الركبة ثم تمرجح للأمام مشط

القدم يستدير إلى الداخل و مفصل القدم ممدود و يقابل وجه القدم الخارجي الكرة من منتصفها القريب للاعب و تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها

- وضع الجذع يميل اللاعب بالجزء العلوي من جسمه قليلا للأمام و إلى الجانب باتجاه الرجل غير النفاذة (قدم الارتكاز) و ذلك قبل ضرب الكرة

- يكون وضع الذراعين مناسباً للحفاظ على توازن الجسم

- يحافظ الرأس على ثباته أثناء لامسته الرجل الضاربة للكرة و النظر مثبتاً عليها(موفق أسعد الهيتي 2008,ص84)

ثانيا الضربات الغير شائعة الاستعمال (حسن السيد أبو عبده, 2008ص 135)

ا ضرب الكرة بسن (البوز القدم)

طريقة الأداء:

- يكون اللاعب و الكرة على خط واحد تقريبا

- توضع القدم الثانية بجوار القدم

- تمرجح الرجل الضاربة خلفا ثم أماما لضرب الكرة من أسفلها من مقدمة القدم

= يميل الجذع خلفا مع رفع الذراعين جانبا للحفاظ التوازن

ب- ضرب الكرة بكعب القدم

طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بتمرير الرجل الضاربة فوق الكرة بحيث يواجه كعب القدم مقدم الكرة

- تمرجح الرجل الضاربة بحركة قصيرة , بحيث تضرب الكرة برفع و سهولة من منتصفها بكعب القدم

ج -ضرب الكرة بأسفل القدم

طريقة الأداء:

- يكون اللاعب و الكرة على خط واحد
- يقوم اللاعب بوضع القدم الثابتة بجوار الكرة
- ترمج الرجل خلفا قليلا ثم أماما مع ثني مشط الضاربة حتى يقابل أسفل الحذاء الكرة ثم تمد ركبة الرجل الضاربة عند ملامستها الكرة بأسفل القدم

ت- ضرب الكرة بالركبة

طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بمواجهة الكرة مع الارتكاز على القدم الثانية و ثني مفصل الركبة قليلا
- يقوم اللاعب بثني مفصل ركبة الرجل الضاربة بحيث تكون الزاوية بين الساق و الفخذ (40 إلى 60 درجة)

- توضع الرجل الضاربة خلفا قليلا لضرب الكرة بالركبة

- ترفع الذراعين لحفض التوازن

4-3-2-3 ضرب الكرة بالرأس

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم و ذلك لتصويب أو لاستقبال و لإبعاد الكرة حيث تحتاج هذه المهارة إلى درجة توافق حركي كبير

طرق ضرب الكرة بالرأس

أولا : ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض

ضرب الكرة بالرأس من الثبات توجد وقفتين أساسيتين يمكن للاعب استخدامها أثناء ضرب الكرة بالرأس
أ- الوقوف فتحا(القدمين متباعدتين)

ب- وقوف الوضع الأمامي (القدم أمام الأخرى)

و هنا يفضل وقوف الوضع الأمامي و ذلك لانتقال مركز ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية
فأن هذا الوضع يعطي توازن أكثر و مدى أكبر لحركة اللاعب أثناء تأديته المهارة (حسن السيد أبو عبده

2002 ص 44)

و تنقسم مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات إلى:

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للخلف

طريقة الأداء: ضرب الكرة بالرأس من الثبات

- يقوم اللاعب بالمشي أو الجري في اتجاه الكرة
- يميل اللاعب بجذعه إلى الخلف قليلا أثناء الخطوة الأخيرة قبل ضرب الكرة بالرأس
- يدفع اللاعب جذعه للأمام و بسرعة لضرب الكرة بجهة الرأس
- يقوم اللاعب بأداء المتابعة بعد ضرب الكرة بالرأس

ثانيا : ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء

أ- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الفردي)

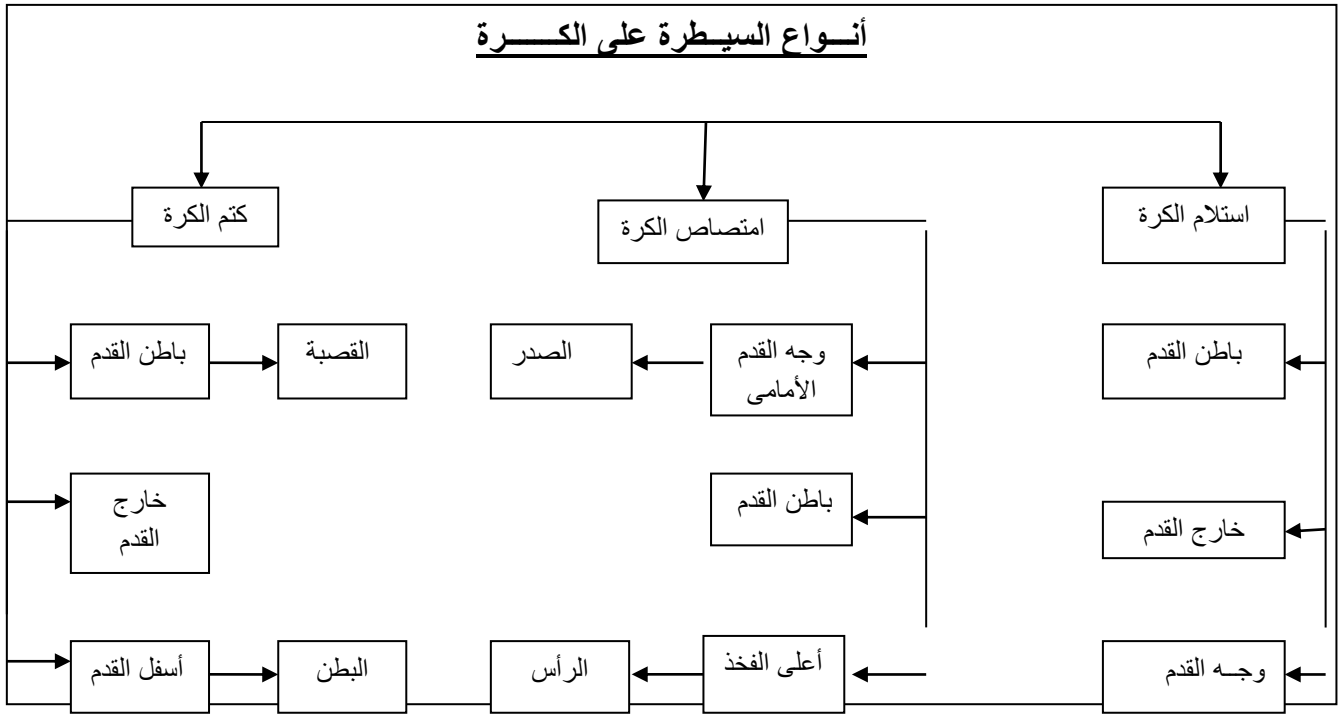
ب- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الزوجي)

حيث يقوم اللاعب بالجري في اتجاه الكرة مند وجودها في مستوى ارتفاع منخفض ثم يقوم اللاعب بدفع الأرض برجل واحدة أو بالقدمين معا ليطيح في اتجاه الكرة بحيث يكون في وضع موازي للأرض أو مائلا عاليا قليلا

يقوم اللاعب بضرب الكرة بالجهة في الاتجاه الذي يريده ثم يهبط على الأرض مستخدما يديه التي يثبتها قليلا لامتناس صدمة الأرض

4-3-2-4 السيطرة على الكرة : السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و

الهيمنة عليها و جعلها بعيدا عن متناول الخصم و ذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة, حسب ظروف المباراة , " و السيطرة على الكرة يتم في جميع الارتفاعات و المستويات. سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة" (حسن السيد أبو عبده, 2002, ص 155) و تشمل أنواع السيطرة على الكرة



الشكل رقم /7/ يوضح أنواع السيطرة على الكرة

أولاً: استلام الكرة

- طرق و مناطق استلام الكرة

أ- استلام الكرة بباطن القدم :

طريقة الأداء: (محمد عبده صالح الوحش-مفتي حماد1994,ص 38-39)

- يقترب اللاعب الكرة و هو مواجه لها إلى أن يكون كتفه الأيسر متقدما في اتجاه الكرة قليلا عن الكتف الأيمن في حالة استلام الكرة بالرجل الأيمن و العكس صحيح
- توضع القدم الغير مستلمة على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن يثني الركبة قليلا و ينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم
- تدور الرجل المستلمة للخارج من مفصل الفخذ و تشي الركبة و تتقدم في اتجاه الذي تأتي منه الكرة ليواجه باطن القدم مسار الكرة و في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم بحيث لامتصاص قوة الكرة و إيقافها مع ملاحظة أنه يكون مفصل القدم مرتخيا و القدم مرتفعة على الأرض قليلا .

- يميل الجذع قليلا أثناء أداء الاستلام على أن يعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم و تثبيت الرأس أثناء ملامسة الكر للقدم و يركز

النظر على الكرة

ب- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي : يستخدم وجه القدم الأمامي لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض و تحت مستوى الركبة و لكنها لا تستخدم لاستلام الكرات الأرضية نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء استلام الكرة (حسن السيد أبوعبده, 2008ص109)

طريقة الأداء:

- تمتد الرجل المستلمة للكرة مع فرد مشط القدم للأمام بدون تصلب في مفصل القدم

- يقوم اللاعب بسحب قدمه لأسفل و للخلف قليلا لحظة ملامسة الكرة لوجه القدم الأمامي

- و ذلك للحد من سرعة اندفاع الكرة

- نلاحظ أن مشط القدم الثانية تشير إلى الأمام في اتجاه الكرة مع انثناء قليلا

- الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن

- العينين تنظران إلى الكرة

ث- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي

ج- طريقة الأداء: (محمد عبده الصالح -مفتي إبراهيم حماد, 1994 ص 39)

- يقترب اللاعب إلى الكرة و هو مواجه للمكان إلى تأتي منه الكرة

- توضع القدم الغير مستلمة للكرة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة

على أن تثني الركبة قليلا و ينتقل عليها مركز ثقل الجسم

- الرجل المستلمة للكرة تثني من مفصل الفخذ و الركبة , كما يستدير سن القدم للدخل قليلا

ليتجه وجه القدم الخارجي للكرة بحيث يواجهها للجانب على أن يكون مفصل القدم مرتخيا

لامتصاص قوة اندفاع الكرة

- يميل الجذع في اتجاه الرجل غير المستلمة ثم يميل في اتجاه الرجل المستلمة ثم يميل في اتجاه

الرجل المستلمة و تعمل الدرعان على الاحتفاظ باتزان الجسم و تكون الرأس مثبت على أن يكون

النظر على الكرة

ثانيا امتصاص الكرة: ينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى:

1- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي: "يتم السيطرة على الكرات الساقطة من الأعلى بوجه القدم الأمامي و ذلك باستقبال الكرة بالرجل المنفذة مع سحبها إلى الأسفل بتوقيت مناسب للسيطرة عليها " (موفق اسعد محمود الهيثي 2008 ص 135)

طريقة الأداء: (محمد عبده الصالح الوحش -مفني إبراهيم حماد 1994, ص42-43)

- يقرب اللاعب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه
- الرجل الغير ممتصة للكرة يرتكز عليها اللاعب بحيث ينتقل عليها مركز ثقل جسمه و يكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثني من الركبة

- الرجل الممتصة للكرة ترفع لأعلى و ذلك بشني مفصل الفخذ وجه القدم الأمامي مسار الكرة و هو مرتخي و في لحظة التي يسبق ملامسة الكرة لوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتصاص اندفاعها و تقل سرعتها بالتدرج لوضعها على الأرض أمام اللاعب

- أثناء رفع الرجل الممتصة للكرة يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلا لما تعمل الدرعان على حفظ اتزان الجسم و تثبيت الرأس و بتركيز النظر على الكرة

ب- امتصاص الكرة بباطن القدم: نظرا للوضع التشريحي لرجل اللاعب فانه لا يستطيع أن يرفع رجله على الأرض أكثر من اللازم لاضطراره للرف الرجل للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الممتصة للكرة , و ذلك فان هذه الطريقة للسيطرة على الكرة تستخدم أثناء امتصاص الكرة الآتية من ارتفاع بسيط

طريقة الأداء: (حسن السيد أبو عبده, 2008 ص 166)

- يقرب اللاعب بالجري من مكان الكرة ثم يضع الكرة الثانية في اتجاه يشير إلى اتجاه الكرة مع ثني مفصل ركبة القدم الثانية

- ترفع الرجل الممتصة للكرة بما يتناسب مع مستوى ارتفاع الكرة و تثني ركبة الرجل الممتصة و يدور مشط قدمها للخارج ليقابل باطن القدم الكرة و تسحب للخلف قليلا لحظة لمس الكرة مما يساعد على امتصاص قوتها أيضا

- يميل الجذع قليلا فوق رجل الارتكاز و تركز العينين على الكرة و تعمل الذراعان على حفظ التوازن و تثبيت الرأس لحظة ملامسة باطن القدم للكرة

ج- امتصاص الكرة بأعلى الفخذ: كلما كان الجزء الذي يستقبل الكرة كبيرا كلما سعاد على استقبال الكرة و إخمادها و السيطرة عليها بشكل صحيح و ذلك لعدم ارتداد الكرة بقوة و ثم التأكيد على عدم تصلب الجسم عند استقبال الكرة " (موفق اسعد الهيتي 2008, ص 136)

طريقة الأداء (حسن السيد أبو عبده 2008, ص 167 - 168)

- يقترب اللاعب بالجري إلى مكان هبوط الكرة من الأعلى

- يقوم اللاعب بوضع القدم الثانية في اتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني ركبتها قليلا من مفصل الركبة و ينتقل عليها مركز ثقل اللاعب

- ترفع الرجل الممتصة للكرة من للأعلى في اتجاه الكرة الهابطة من الأعلى و تثني من ركبتها مع تشكيل زاوية قائمة بين الفخذ و الجذع , و يقوم اللاعب باستخدام أعلى الفخذ في امتصاص الكرة من أسفلها و لحظة لمسها تسحب الرجل الممتصة للكرة إلى الخلف و لأسفل بصورة سريعة فتكون الكرة أمام اللاعب - تركز العينين على الكرة و بأخذ الجذع وضعه الطبيعي و يميل الرأس للأمام قليلا و تكون الذراعان بجوار الجسم لحظة اتزان اللاعب

د- امتصاص الكرة بالصدر: "يستخدم اللاعب الإخماد بالصدر عند استقبال الكرات الطويلة العالية أو التي تأتي بمستوى الصدر فيتحرك اللاعب لاستقبالها و ذلك لكبير مساحة الصدر مما يجعل السيطرة عليها بشكل أفضل و يجعلها تحت سيطرته" (موفق أسعد محمود الهيتي. 2008, ص 138)

طريقة الأداء:

- يتحرك اللاعب باتجاه الكرة القادمة إليه

- يرتكز اللاعب على القدمين بحيث يوزع جسمه عليها و هي مثنية من مفصل الركبتين و المسافة بين القدمين تكون مناسبة بالوضع الذي يرتاح به اللاعب و قد يعمل اللاعب على تقديم رجل على أخرى مع الاحتفاظ بتوزيع الجسم عليها أيضا

- يميل الجسم إلى الخلف و ذلك برجوع الرأس للخلف و هذا يؤدي إلى تقوس الظهر و بروز الصدر للإمام و في اللحظة التي تلامس الكرة بالصدر يقوم اللاعب بدفع الحوض إلى الخلف و بهذا يميل الجسم

- للإمام لمقابلة الكرة بالصدر لبقائها قريبا منه و في حالة المحافظة على الكرة في الأعلى يقوم اللاعب بدفع الحوض للإمام و ذلك بدفع الجذع للخلف ليقابل الصدر الكرة
- يحافظ اللاعب على إبقاء الذراعين للجانب لحفظ التوازن
- يكون الرأس مرفوعا للاعب مع تركيز النظر على الكرة
- د- امتصاص الكرة بالرأس

طريقة الأداء (Yves Calvin, 2006 , p 51)

- يقترب اللاعب من الاتجاه القدم منه الكرة مع مراعاة تقدير مكان هبوطها
- يبدأ اللاعب بالوقوف مواجه للكرة مع تباعد القدمين (الوضع فتحا أو قدم أمام الأخرى الوضع الأمامي) و تثني الركبتين قليلا مع توزيع ثقل الجسم على الرجلين بالتساوي
- يبدأ اللاعب في تحريك الرأس للأمام استعدادا لامتصاص الكرة مع مراعاة ارتخاء عضلات رقبة
- في لحظة لمس الكرة للجهة يقوم اللاعب بسحب رأسه للخلف مع زيادة ثني الركبتين لتهدئة الكرة أمام اللاعب ويتم السيطرة عليها
- العينين تنظران للكرة و الدرعان في الجانب لحفاظ التوازن

ثالثا- كتم الكرة: ينقسم كتم الكرة إلى أنواع و هي:

أ- كتم الكرة بباطن القدم

طريقة الأداء

- يقترب اللاعب من الكرة الآتية أمامه بحيث يواجه كتف الرجل الثابتة اتجاه اقتراب الكرة
- ثني ركلة الرجل الثابتة قليلا و يشير مشطها إلى المكان القادم منه الكرة و ينقل الجسم اللاعب على هذه القدم الثابتة
- ترفع الرجل التي تكتم الكرة للخلف قليلا مع انثنائها من الركبة و الفخذ على أن يستدير مشط القدم للخارج قليلا و تكون مع الساق زاوية قائمة
- تمرجح القدم الكاتمة للأمام ليقابل باطن القدم الكرة المرتدة من الأرض لامتصاص قوتها و ارتدادها إلى الأرض حرة أخرى بعد السيطرة عليها

- يميل الجذع للأمام قليلا و تعمل الذراعان في الحفاظ على التوازن و يكون الرأس مثبت (حسن السيد
أبو عبده 2008, ص 175)

ب- كتم الكرة بأسفل (نعل القدم)

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب إلى مكان سقوط الكرة
- يقوم اللاعب برفع الساق الكاتمة لأعلى قليلا و هي مثنية من مفصل الركبة و الفخذ
- يثني مفصل القدم و هو مرتخ بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة إليه مرة أخرى بعد الارتطام بها
- أثناء القيام بحركة الكتم يميل الجذع للأمام قليلا و تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم يكون النظر مركز على الكرة

ج- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

طريقة الأداء

- يقترب اللاعب بالجري من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه
- توضع الرجل الثانية خلف مكان توقع هبوط الكرة مع انثنائها من الركبة قليلا
- تلف الرجل الكاتمة للكرة للدخل من مفصل الفخذ ثم تمرجح أمام الرجل الثانية ثم تمرجح مرة أخرى للخارج و هي مثنية من مفصل الركبة لتقابل الكرة الساقطة بوجه القدم الخارجي بعد فرد مفصل القدم لتمتص قوة الكرة و يكتمها على الأرض
- الجذع مائل قليلا إلى الخلف قبل ملامسة الرجل الكاتمة للكرة و العينان تركزان على الكرة ثم يميل الجذع للأمام قليلا ملامسة الكرة و كتمها و الدرعان بجوار الجسم لحفظ التوازن تثبيت الرأس (Adam

Ward , Trevor leurin 2002 , p 38)

د- كتم الكرة بالقصبة أو بالقصبتين

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب بالجري في اتجاه القادم منه الكرة

- تشير القدم الثانية إلى اتجاه الكرة و ثني قليلا (في حالة الكتم بالقصبة)
- في حالة استخدام القصبتين ثني الركبتين قليلا عندما تسقط الكرة على بعد 15 إلى 20 سم
- ثني الجذع للامام قليلا مع رفع الكعبين عن الأرض و الذراعين بجانب الجسم لحفاظ التوازن و العينين تركزان على الكرة
- في حالة كتم الكرة بالقصبتين يجب أن يكون مضمومتين مع ترك مسافة لا تزيد عن 10سم بينهما و عند ارتداد الكرة من الأرض ثني الركبتين لمقابلة الكرة المرتدة
- نلاحظ عند ملامسة الكرة للعبة أو القصبتين تمد الركبة (الركبتين) قليلا لامتصاص سرعة الكرة (حسن السيد أبو عبده, 2002, ص172)

هـ - كتم الكرة بالباطن :

- يقترب اللاعب بالجري في اتجاه الكرة
- يشير مشط القدمين في اتجاه الكرة مع ثني الركبتين قليلا
- يميل جذع للامام قليلا ليقابل الكرة المرتدة من الأرض بزواية
- عند ارتداد الكرة من الأرض يواجه اللاعب الكرة باستخدام منطقة عضلات البطن و جزء من الصدر
- لكتم الكرة لأسفل مرة أخرى على الأرض
- يراعي أن تكون العينين مركزة على الكرة و الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن (حسن السيد أبو عبده 002, ص173)

4-3-2-5 المراوغة - المراوغة و الخداع هي حركات التمويه و الخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف (د.موفق اسعد محمود, 2008 ص 107) تعرف المراوغة على أنها حركة التمويه و الخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من المدافع بالضغط عليه, حيث أن المراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم و تعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغير اتجاهه و هو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو بقدمه (حسن السيد أبو عبده 2008, ص793)

ويلخص الباحث بأن المراوغة وسيلة يستعملها اللاعب لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا باستعمال حركات تمويهية و مخادعة و تنقسم المراوغة إلى: حسب محمد عبده صالح أبو الحسن و مغني إبراهيم محمد يمكن تقسيم المراوغة إلى 05 أقسام

أولاً- المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المنافس :

طريقة الأداء: حينما يقترب المدافع من المهاجم بمسافة تتراوح ما بين 2 إلى 3 ياردات يميل اللاعب إلى احد الجانبين على أن ينقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب ثم يدفع كرة بوجه القدم الداخلي أو بباطن القدم إلى الأمام و إلى جانب المدفع في اتجاه الرجل التي انتقل عليها مركز ثقل جسمه

تأنيًا- المراوغة بالتمويه إلى جانب و المرور من الجانب الآخر :

طريقة الأداء: حينما يقترب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة يقوم المهاجم بالتمويه على أنه سوف يمر من احد جانبي المدافع و ذلك بدفع جسمه كله في هذا الاتجاه و يتم ذلك بميل الجذع و كأن اللاعب سيحري فعلا إلى هذا الجانب و في اللحظة التي يستجيب فيها المدافع لسد الطريق على المهاجم يقوم هذا الأخير بدفع الكرة إلى الاتجاه الآخر و المرور منه 250 أساسيات كرة القدم

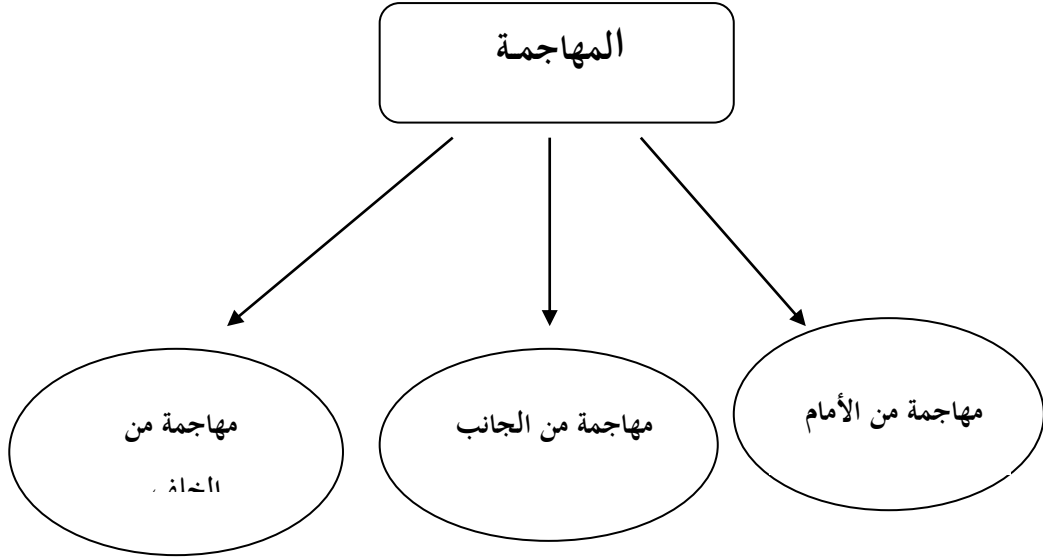
ثالثاً- المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب و المرور في المرة التالية

طريقة الأداء: عند اقتراب المهاجم بالكرة من المدافع فانه يؤدي حركة خداعية على أنه سيمر من احد الجوانب و ذلك بميل الجسم و دفع ثقله على وفي اتجاه الرجل ثم يعل اللاعب وضع جسمه فجأة بحيث يكرر هذا التمويه في الجانب العكسي و بنفس الطريقة تم يعود اللاعب إلى الاتجاه التمويه الأول ليمر بالكرة من جانب المدافع (محمد عبده صالح الوحش- مفتي إبراهيم 1994 ص51)

رابعاً- المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم :

طريقة الأداء: عندما يقترب المهاجم من المدافع بمسافة 4-5 ياردات يموه على أنه سيمر الكرة بباطن القدم إلى احد الجانبين , حيث يمرر القدم من فوق الكرة , و توضع على الأرض في الجانب الآخر من كرة , و بذلك ينتقل على الجهة اليسار و يسحب الكرة بباطن القدم اليسرى إلى هذا الجهة ليتخلص من المدافع (محمد عبده صالح - د.مفتي إبراهيم حماد 1984 ص53)

4-3-2-6 المهاجمة: المهاجمة و هي سرعة استجابة اللاعب لاستخلاص الكرة من الخصم أو قطعها و السيطرة عليها وتنقسم المهاجمة إلى الأقسام التالية :



الشكل رقم 8 يوضح أنواع المهاجمة

أولاً- المهاجمة من الأمام تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المدافع بمهاجمة اللاعب الخصم من الأمام مباشرة عند اقتراب اللاعب الخصم بالكرة
طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة من الأمام له
- يضع اللاعب المدافع قدم الارتكاز في الموقع الذي يتوقعه اللاعب لمهاجمة الكرة و هي مثنية من الركبة و ينتقل ثقل الجسم عليها
- تكون العضلات و المفاصل مشدودة و هي مثنية الركبة , و باطن القدم يكون مواجهه للكرة و ذلك باستدارة قدم الرجل المنفذة للخارج من مفصل الفخذ و في لحظة ملامسة القدم للكرة ينتقل مركز ثقل الجسم عليها و تدفع الكرة بقوة إلى الأمام
- في اللحظة التي تلامس بها باطن القدم للكرة يميل اللاعب بجذعه للأمام
- يستخدم اللاعب الدرعان للمحافظة على اتزان الجسم
- يميل اللاعب برأسه للأمام مع بقاء النظر مركزا على الكرة (موفق اسعد محمود, 2008ص 183)

- **ثانيا- المهاجمة من الجانب :** تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المدافع بالمهاجمة اللاعب الخصم و ذلك بغية استخلاص الكرة و ذلك بالجري بجانب اللاعب المستحوذ على الكرة ثم مهاجمته بإحدى الطريقتين الآتيتين
- تثبيت الكرة من أمام اللاعب
- الكتف القانوني
- الزحلقه من الجانب
- طريقة الأداء:** يقترب اللاعب المدافع من اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة إلى أن يصل قريبا منه و يستمر معه, أي عندما يكون اللاعبان في خط واحد
- تستمر القدم الغير مهاجمة للكرة بالحركة الاعتيادية للركض
- يقوم اللاعب بسحب الرجل من الأرض و مد مشط القدم باتجاه الكرة لمواجهتها بوجه القدم الأمامي أو باطن القدم للجانب
- وضعية الجذع عادية كما في حالة الركض
- يستخدم اللاعب الدرعان للمحافظة على اتزان الجسم
- يكون الرأس ثابتا و النظر مركزا على الكرة (موفق أسعد محمود2008ص187)
- ثالثا- المهاجمة من الخلف :** تؤدي هذه المهارات عندما يكون اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة و متقدم بما جريا للأمام , حيث يقوم اللاعب المنافس بالجري و مهاجمة الكرة من الخلف تشتيتها و يتم ذلك بإحدى الطرق
- تسترد الكرة بالقدم من الأمام
- الوثب خلف الخصم و ضرب الكرة بالرأس
- الترحلق خلف المهاجم
- طريقة الأداء:**
- عندما يكون اللاعب المهاجم أمام اللاعب المدافع يقترب اللاعب المدافع من اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة إلى أن يصل بجانب أو خلفه قليلا
- يقوم اللاعب بمد الرجل باتجاه الكرة,و يستند الجسم على الرجل الأخرى و هي مثنية

- الذراع التي في جهة الرجل المهاجمة توجه إلى الأرض و الذراع الأخرى مرفوعة عاليا
يدفع اللاعب بجسمه ممدودا باتجاه الرجل التي تقوم بمهاجمة الخصم لقطع الكرة و يستند الجسم عليها بعد
مد الرجل المهاجمة, بعد ضرب الكرة و قطعها يتزحلق اللاعب على الأرض بحيث يمتص صدمة الارتطام
بالأرض عن طريق الرجل المهاجمة و ذراعاها
يميل الرأس مع الجذع مع بقاء النظر على الكرة(موفق اسعد الهيتي 2008ص 185)

- **4-3-2-7 رمية التماس**: تعتبر رمية التماس إحدى الحالات التابية بحيث تعتبر مهارة خاصة و يتم
القيام بها و تنفيذ رمية التماس في حالة عبور الكرة خط التماس سواء كانت الكرة في الأرض أو في الهواء
حيث يتطلب تنفيذ هذه الرمية شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها أو آدا ما
استخدمت رمية التماس استخداما أمثل يمكن أن يشكل خطورة كبيرة على مرمى الخصم حيث يعتمد
عليها المدربين في عملهم التكتيكي

أولا الشروط القانونية لرمية التماس

- ترمى الكرة من نفس المنطقة التي خرجت منها على خط التماس
- اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه
- ترمى الكرة من خلف الرأس للأمام باليدين معا و لا تسقط جزء من كلتا القدمين ملامس للأرض على
الخط أو خلفه (محمد عبده الصالح -مفتي إبراهيم حماد 1984ص 301)

ثانيا أنواع رمية التماس

أ- رمية التماس من الثبات:

- رمية التماس و القدمان ملتصقتان
- رمية التماس و رجل أمام و الأخرى خلفا

ب- رمية التماس من الاقتراب

- رمية التماس من الاقتراب بالمشي - رمية التماس من الاقتراب بالجري

- **4-3-2-8 حراسة المرمى** في وقت مضى كان دور حارس المرمى أقل ميزة باخذ بعين الاعتبار بقية
عناصر الفريق أما اليوم الوضعية تغيرت بصفة كبيرة, في كرة القدم الحديثة أعطت كل لاعب دور و أهمية
متساوية فأصبح مركز حراسة المرمى مركز حساس لحماية المرمى حيث أنه اللاعب الوحيد الذي يمكن أن

يسمح بفوز فريقه و كذلك يهزم فريقه حسب طريقة أداءه كما أصبح لحارس المرمى ادوار الهجومية و ذلك من خلال المساهمة في الهجمات السريعة اللعب خارج منطقة الجزاء برجليه كأخر مدافع

أولا المميزات الواجب توفرها في حراسة المرمى :

- أن يتمتع بالقدرة على القيادة و توجيه زملائه أثناء سير المباراة
- أن يمتاز بالشجاعة و الجرأة و الثقة بالنفس
- أن يكون لديه القدرة على حسن التوقع و الإدراك و التوقيت السليم
- أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل و التوافق العضلي العصبي
- أن يتمتع بقدرة كبيرة في الرشاقة و المرونة و السرعة و القوة
- أن يكون طويل القامة و يتراوح طوله ما بين (175 - 185) سنتمتر على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح ما بين (70 - 80) كيلوغرام
- أن يكون فاهما بكافة الخطط الدفاعية و الهجومية
- أن يؤدي جميع المهارات الأساسية بكفاءة عالية مثل زملائه في الفريق (حنفي محمد مختار, 1980ص 104)

ثانيا المهارات الأساسية لحارس المرمى: تنقسم حركات حارس المرمى إلى.

أ- حركات بدون كرة: و تنقسم إلى:

- 1- **الوقوف الأساسية:** وضع الاستعداد هو الوضع الأساسي الذي يبدأ منه حارس المرمى التحرك داخل منطقة الجزاء لأداء مهارته الفنية أثناء المباراة و يجعل هذا الوضع حارس المرمى في وضعية تحفز دائم مستريح يمكنه من الوثب و الارتقاء و الارتخاء على الجانبين و التحرك بحرية سواء للأمام أو للجانب أو للخلف وهذا يعطي لحارس مرمى ميزة التركيز العالي أثناء المباراة
- 2- **التحرك لسد الشغرات :** يتميز دور حارس المرمى بالتحرك و يكون التحرك حسب وضعية الكرة و ذلك لتمكن من غلق الزاوية

ب- حركات باستخدام الكرة: و تنقسم إلى

1- حركات دفاعية لحارس المرمى:

أ - إمساك الكرات الموجهة باليدين : يجب أن تواجه راحة اليدين الكرة و الأصابع مفتوحة أثناء مسك الكرة على أن تقابل الأصابع الكرة لتسهيل الامتصاص لقوتها و تنقسم هذه المهارة إلى ثلاث أقسام هي:

- مسك الكرة الأرضية

- مسك الكرة متوسطة الارتفاع

- مسك الكرات العالية فوق الرأس

ب - الارتقاء لمسك الكرة : تكون هذه المهارة بقفز حارس المرمى جانبا و ذلك بالقيام بالسيطرة في

السقوط و ذلك من أجل مسك الكرة أو إبعادها

ج- دفع الكرة بضربها بالقبضة أو بالقبضتين إلى داخل الملعب : يستعمل حارس المرمى هذه المهارة

في حالة عدم تمكنه من إمساك الكرة و هي عالية , فنظرا للمضايقه فيقوم بإبعاد الكرة بقبضتا اليدين أو بقبضة واحدة

د- تشتيت (إبعاد) الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة : يقوم حارس المرمى بأداء هذه المهارة في بعض

المواقف المختلفة و التي يصعب فيها إمساك الكرة (كرات لولبية - كرات مصوبة بقوة - كرات مصطدمة بالمطار في الأرض) و يمكن تقسيم تشتيت أو إبعاد الكرة من المرمى إلى ثلاث أنواع :

- إبعاد الكرات الأرضية بجوار القائم

- إبعاد الكرات المتوسطة الارتفاع بجوار القائم

- إبعاد الكرات العالية الارتفاع فوق العارضة

هـ- تشتيت الكرة بالرجل: " تستعمل هذه المهارة لتشتيت الكرة من أمام المهاجم خاصة في ضل عدم

استخدام اليدين في حالة رجوع الكرة من اللاعب الزميل " (حسن السيد أبو عبده, 2002 ص 200)

2- الحركات الهجومية لحارس المرمى: يعتبر حارس المرمى في كرة القدم آخر مدافع و كذلك هو أول

مهاجم يساهم في بناء الهجمات عن طريق تمريرا ته سواء كانت باليد أو بالقدم وتنقسم إلى

أ- دحرجة الكرة على الأرض من أسفل: تستخدم هذه الطريقة لرمي الكرة للزميل القريب من الحارس

ب- رمي الكرة باليد من الأعلى: تستخدم هذه الطريقة لرمي الكرة لمسافة طويلة و كذلك تستعمل

لتجاوز الخصوم

ج- ضرب الكرة الثابتة أو بعد حملها أما طائرة أو نصف طائرة : تستخدم هذه الطريقة لضرب الكرة لمسافة طويلة أو جانبية و تتميز بالسرعة و القوة

5-المرحلة العمرية اقل 14 سنة:معروف علميا ان من أهم الامور التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي هو الامام الشامل بمخلف خصائص هذه المرحلة، إضافة إلى الإمام بالمستوى التدريبي والتعليمي .

تدخل هذا الفترة العمرية بين المرحلتين المصنفة علميا وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وهي من أهم فترات تكوين الشخصية و ثراء المعلومات وتطور المستوى الرياضي إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الحقائق الأساسية في كل الجوانب لهذه المرحلة النسبية، واستطعنا أن نوظف كل المعلومات والحقائق في التعامل مع هؤلاء الصبية كيف نستمتع لهم وكيف نكسب حبههم واحترامهم او تعدل من سلوكهم وترفع من قدراتهم ويحتوي هذا الفصل على اهمم مظاهر النمو الخاصة بهذه المرحلة من مختلف الجوانب اجتماعيا بدنيان لغويا، حركيا، جسميا إلى غيرها من الجوانب.

5-1 مفهوم الطفولة المتأخرة:

وهي من أهم فترات تكوين الشخصية و ثراء المعلومات وتطور المستوى الرياضي آذ ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الحقائق والأساسية في كل الجوانب لهذه المرحلة المنبه.

واستطعنا أن نوظف كل المعلومات والحقائق في التعامل مع هؤلاء الصبية كيف نستمتع لهم وكيف نكسب حبههم واحترامهم أو نعدل من سلوكهم ونرفع من قدراتهم.

حيث أن العلماء يعتبرون هذه المرحلة مناسبة في انتفاء الناشئين لممارسة الرياضية وانضمامهم للأنشطة (kasani et horsky, 1986, p35).

تلعب المدرسة دورا هاما في حياة الطفل حيث نعلمه أنماط كثيرة من السلوك الجديد بالمهارات الأكاديمية وتوسع حصيلته الثقافية وتمكنه من ممارسة العلاقات الاجتماعية في إشرافها وتوجيهها، والمدرسة في نفس الوقت تتطلب قدرا مناسباً من استعداد الطفل وإعداد للتوافق مع الحياة الجديدة.

وحيث يلتحق الطفل بالمدرسة الابتدائية يعتبر هذا الحدث نقطة تحول في حياته الذهنية و الاجتماعية ولهذا تأثيره على التفكير، بالإضافة إلى ظهور العمليات الذهنية العكسية ويصبح الطفل قادرا إلى حدا ما على

الفهم والمناقشة والحوار مع رفقائه وقد يعمل الطفل على إعطاء الأدلة و البراهين ليكد وجهة نظره، كما يبدوا للطفل بعد السابعة اللعب المنظم القائم على بعض القواعد و المبادئ التي يخضع لها جميع الأولاد ويقول كورت منيل "انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العصر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه." (كورت منيل، 1987، ص 52).

5-2 التعرف على المرحلة العمرية اقل من 14 سنة

5-2-1 التعريف اللغوي: البلوغ هو كلمة لاتينية الأصل "puberté" او "mobiliné" ، معناها الوصول إلى البلوغ والإدراك و سن البلوغ هو سن التأهيل إلى الزواج..

***التعريف الاصطلاحي:** مرحلة النضج هي من 11-12 بالنسبة للبنات و 12-13 سنة الذكور وهي الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخرة ومرحلة البلوغ المتأخر "pubertaire" الذكور من 14-15 سنة، بنات من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة و سرعة في النشاط الحركي، يظهر ضعف القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان الخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان ويزداد ميله لحب المغامرة والمنافسة القوية، حيث تظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة والبنات العكس، "السن الأفضل للتعلم الحركي تسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر واحتمال اكبر معالجة (الانحراف أعلائقي الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، تمتاز قدرات التعليم في هذه الفترة بكونها مستعملة دفعة واحدة من اجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا تجعل الحركات الغير (مكيفة آلية)أخطار حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية32 (Gurgen weineck, 1997, p32) - يقول لديسلاف "la dislav" أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة. (La dislave H. 1984) - ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه. (Korte, 1997).

3-5 مميزات الطفولة المتأخرة قبل 14 سنة

3-5-1 تعريف النمو: النمو سلسلة متتابعة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة، وهي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث عشوائيا بل يتطور خطوة اثر أخرى ويسفر تطوره هذا عن صفات عامة وللنمو مظهران رئيسيان. (عمرو أبو المجد جمال إسماعيل، 1997، ص 29)

اولا النمو التكويني: ويعني بنمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة النمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه الداخلية

ثانيا النمو الوظيفي: ويعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لנסاير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته. كما يعرفه كل من محمد الحمامي وأمين الخولي بأنه " ذلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية والتي تستمر طوال حياة الفرد و هذه التغيرات تحدت خلال مراحل سنتابعه وبطريقة تدريجية" (محمد الحمامي و أمين الخولي، 1990، ص 54).

ثالثا النمو العقلي: لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفسولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج من القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة في ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح ويقصد بهذه الفروق ان توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر. وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية و الواقف التي بها يقول محمد حسين علاوي " يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طول تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه ولتركيز من حيث المدى والمدة

الذكاء: هو القدرة العقلية الفطرية و المعرفية العامة يلاحظ عنه نموا كبيرا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

الانتباه: تزداد قدرة البالغ عن الانتباه سواء في مدنه أو مداه

التذكر: يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فعند عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة غلا يتذكرون موضوعا ألا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع. (نور حافظ، 1990، ص 48).

رابعا النمو الجسمي الحركي:

حسب J.M PALAU " هي مرحلة نسبية لا بد منها". نفس المؤلف بدعم الشكل الجسمي الذي هو نسبيا منظم في نهاية الطفولة ويتأثر بالتزايد المتسارع نتيجة التجارب اليومية التي يتعرض لها الطفل. (عيسوي عبد الرحمن، 1984، ص 82).

ويقول أيضا جير جان: عند بداية هذه المرحلة يستطيع ويعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون (I.M.Ralau,1985, p 215). بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة وفي هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورته ملحوظة آذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركاته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر "مابنل" أن التعلم الحركي لهذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيري لمهارة الحركية كما هو الحال غالبا بالنسبة للبالغين، إذا الأطفال يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية. (WemekJurgen, 1985, p 120) وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنها تلعب دورا كبيرا في مستقبل الرياضي ونشير إلى انه في هذه المرحلة يكسب الطفل حوالي 90 % من حجم المهارات الحركية خلال كل حياته إذا الاكتساب الجيد والمتطور للتحكيم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة. (Tail Tomas, R.et çaja, 1987, p 304).

5-4 خصائص الطفولة المتأخرة قبل 14 سنة

أولا الخصائص المعرفية: يوضح بير اولبرون (1988) إن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمنيا إلا أن بعض المراقبين أمثال (Hayas1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التنظيمي سلوكيا وان يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكاتيزمات العملية التابعة لسلوك، و هناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى. فبعض المؤلفين كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات. (أمين الحولي-محمود عدنان، 1988، ص 18) ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها، إذا هنا الإدراك والتعرف على المعلومات واكتشافها بالتذكير والتعلم وبما يتحصل الرياضي على الشعور والإدراك الذي يتم بالتمارين و الانجاز الرياضي، ففي هذه المرحلة بحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام وبعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (فرج حسين، 1986، ص 71)

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

والذكاء الرياضي للطفل و القدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية من كفاية ومدى فحسم الرياضي في هذه المرحلة مزود بأنظمة متخصصة في جميع المعلومات تسمى بالحواس أو الأجهزة الحسية التي يمكن بواسطتها التقاط المعطيات، بحيث يتمكن الرياضي من التخطيط في سلوكه والتحرك بموجبه ويتم تجهيز المعلومات بواسطة الحواس من مواضع كثيرة من الجهاز الحسي والعصبي وتعد تلك المستلزمات مشاريع خططية دائمة في كرة القدم أو الألعاب الجماعية وفي أطار كشف بعض الأفلام والأشكال والرسوم والمصادر العملية ذات الأهمية الخاصة. ففعالية التعليم ولتدريب الكامل والانجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون و معروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أداؤها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة و تعلم الإدراك والشعور يتم بالتمارين والتطبيق الرياضي.(قاسم حسن حسين، 1988، ص 19).

ثانيا الخصائص النفسية: يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطفهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهن فالطفل يحتاج للمربي كي يسيطر له أهداف النشاط. الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية وكذا في المخاطبة في ألسنتهم والى إظهار الرغبة في المزيد في الاستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الآخرين هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه. ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظرتة وإثارة انتباهه كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والانجذاب وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب ويكون الوعي الذاتي نحوى تعلم المهارات الجيدة واضحا ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة. (وديع فرج الدين، 1995، ص 108/101)

ثالثا الخصائص الحركية: يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وان يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي او نشاطه الرياضي و لذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي و يرجع ذلك إلى
ا- التحمل: فيه تحسن الظاهرة

ب- القوة: تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة هي إطاره العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها .

ج- التوافق: يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل إلى لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ بل يمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات ويقل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 12 سنة

د- السرعة: تزداد السرعة الناشئ وبالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة. (وديع فرج الدين، 1996، ص 108/101).

رابعا الخصائص المرفولوجية: تتميز مرحلة ما قبل المراهقة بالنمو السريع في الطول والوزن ونمس خاصة الأطراف السفلية وفي فترات المراهقة يبدأ النمو البدني والعضلي وكذلك تزداد القوة أكثر. (مصطفى فهمي، 1974، ص 234/233) لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تناولها طفرة نمو قوية ما بين العاشرة والأربعة عشر وان هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور ومن الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن الالغ تقدم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي ففي المسح العام الذي أجرته الإدارة العامة لصحة المدرسية في مصر ونشرته في عام 1991 م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين. (A.P.Laptev, p115) في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات وتظهر أيضا زيادة في القدرة على التوازن

الديناميكي ونلاحظ أيضا النمو السريع للبناء من الناحية الجسمية وكذا نمو طولي في الرجلين وفي أنسجة العضلات مما يساعد على الزيادة الكبيرة في القوة. ونلاحظ إن قوة الأولاد اثر من البنين وكذا اكر منهم طولاً ووزناً ويزداد الصدر عرضاً ويتغير شكل الإضلاع ممن الوضع الأفقي إلى الوضع المائل لدى الجنسين أثناء هذه الفترة إذ لم تكن العظام قوية بالدرجة التي تمكنها من مقاومة الضغوط فانه تحدث تشوهات في الصدر وبالرغم من أن العظام تميل إلى أن تكون اقل مرونة من الفترة السابقة إلا أن مرونة الجسم مازالت مستمرة أثناء هذه المرحلة. تظهر الفروق في معدل نمو الإضافي هذه السن ثم تصبح أكثر وضوحاً في سن الثانية عشر. وهناك اختلاف بين النسب الجسمية بين الأطراف وتكون البنات بين 11-14 سنة أطول من الأولاد الذين في نفس السن عامة. ويدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختص في طول الرجلين ويصاحب ذلك اتساعاً في عرض الفخذين لدى البنات بينما يتميز الأولاد بزيادة في عرض الكتفين. في هذه الفترة يكون التطور منظم لكل الأنظمة العضوية حيث يزداد الطول ب: 4-5سم أما الوزن فيزداد ب: 1.05-3 كلغ سنوياً في السن يفقد الطفل شكله حيث يظهر نحيفاً لكنه في الحقيقة يزداد طولاً. (وديع فرج الدين، 1996، ص 109)

5-5 أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل اقل من 14 سنة: لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم والطفل في هذه المرحلة تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات معينة ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دوراً حاسماً إذا يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها المهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول.

وتلعب الرياضة دوراً هاماً في إشباع بعض ميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال، وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، الريفي وكما تعد الرياضة أيضاً مجالاً للإعلام يحاول بها الطفل لتعبير عن دوافع ما. (محمد عوض البسيوني، ص 141/142) ويقول "مارك دوران": أن الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمدارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريباً،

تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل " Mark Durant, 1987, p 233

وفي الرياضة البدنية مجالاً للإعلام وهي طريقة يحول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه وبعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل لان شعوره بالاندماج في

الحياة يساعده عند الكثير أن يعيش في وسط جماعة منظمة حيث أن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع وتختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع، ومما لاشك فيه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريبه أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (عواطف أبو العلاء، 1995، ص 177)

5-6 تكون المدركات الحسية عند الأطفال في مرحلة الطفولة: إن الطفل لا يرى الأشياء في مبدأ الأمر

كما نراها نحن، و لا يسمع الأصوات كما نسمعها، فقدرته على الإدراك تتطور تدريجياً و تنمو يوماً بعد يوم من خبراته بعالم المرئيات و الأصوات و سائر المحسوسات التي حوله ووظيفة الإدراك أن يمده بالمعلومات عن هذا العالم المادي الذي يعيش فيه، و موضعها من الزمان و المكان، فالطفل يبدأ حياته "يتحسس" كل ما يقابله و كل جديد عليه، فهو إذ تعطيه كرة يحدق فيها و يقبض عليها بيديه و يقبلها و يعضاها و يحبو خلفها، و هكذا يحاول بمختلف و سائله الحسية أن يتعرف على ماهيتها، و يركب في عقله صورة لها تشمل على خصائصها ووظيفتها، فلأنه يضع تعريفاً للكرة عن طريق إحساساته المختلفة و التجارب التي أجراها عليها و ذلك حتى قبل أن يعرف اسمها. (العزیز جادو، 2001، ص 78) و دقة إدراك الطفل متوقفة على مدى استجابة حواسه المختلفة لصفات الشيء المتعددة و معرفته بما تقاس بإلمامه بخواصه و وظائفه، و من هنا أن أعضاء الحركة لا بد و أن تشارك مع أعضاء الحس في التعرف على المدركات، فالطفل الذي يكتفي برؤية الكرة في داخل غرفته لا يكون إدراكه واضحاً لها كالذي يلعب بها ويقذف ويجري وراءها في مكان فسيح، فخواص الأشياء تتضح من استعمالها. p581 Deaton 1987 و Annette تؤكد نظرية الجشطالت " على أن الإدراك الحسي ينمو و يتجه إلى الاكتمال ليصبح صيغة غير ناقصة، وقد قرر العلماء أمثال "كوهلر"، "فرتايمر"، و "كوفكا" أن الإدراك الحسي يكون إدراكاً للكليات و ليس مجموعة جزئيات مترابطة، أما النظرية البنائية تذكر أن الإدراك الحسي يكون إدراكاً لصيغ متكاملة بل إن العقل لا يدرك الجزئيات، فإذا تعرض لها أكملها تلقائياً، وهذه النظرية ترى أن الإنسان ينظر الشكل ككل ومن خلال الكل يصل إلى الأجزاء، فالجزء مكون للكل ولكن الكل يكون الهيكل الخارجي للشكل، فالإدراك الحسي لشيء من الأشياء و لاسيما إذا كان هذا الإدراك مصحوباً بانتباه و ملاحظة و مع تكرار و تعدد مرات الإدراك تشتد تلك الرابطة و كلما قويت صار من السهل على

الطفل الإدراك الدقيق الواضح، ولولا الإدراك لظل الطفل يرى دون أن يعرف ما يراه. بول جيوم، علم نفس (الجشطات، 1963، ص 34)

5-7 اللعب و الإدراك: يرى المهتمون بمرحلة الطفولة أن اللعب يؤدي إلى تطوير مهارات الطفل الخاصة بالتفكير و الإدراك، كما يفعل هذا التأثير أيضا عرض بعض القصص من خلال الصور المحسوسة و الرمزية بعض الأنشطة التي تشمل على ملاحظة الأشياء من حيث ترتيبها و تشابها و اختلافها و إعدادها. فقد أوضح العلماء السيكولوجيون أن الطفل يتحرك و يلعب لكي يتعلم، لذلك و كنتيجة فإن سعته لإدراك الأشياء تتأثر إلى حد كبير إما بالإيجاب أو السلب بنوع الخبرات الحركية خلال السنوات المبكرة من حياته، فالتجارب نحو الأشياء المحيطة به و التعرف عليها و إدراكها يمكن أن يرتبط مباشرة بنوع الفرص المعطاة له للحركة في المنزل و في الروضة خلال الأربع أو الخمس سنوات من عمره، فالألعاب الحركية تساعد على تقوية و تنشيط عضلات الأطفال، و اكتسابهم بعض المهارات الإدراكية و الحركية لذلك لابد من توفير عدد من الأنشطة كالتسلق، رمي الكرات الخفية، الجري، ممارسة الرسم و الأشغال، تركيب المكعبات و غير ذلك من الأنشطة الإدراكية الحركية. (عزت خليل عبد الفتاح، 1997، ص 161-162)

الخاتمة

أن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادر على التصرف بالكرة بأجزاء من جسمه حسب قانون اللعبة , الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ خطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة و ايجابية حيث عند وصول اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المراحل الأساسية للعبة بدقة و إتقان تمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات و تصنيف الخطة المعتمدة , فالطفل في هذه المرحلة العمرية يظهر قدرة ممتازة لتعلم وإتقان المهارات الحركية، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة، حيث أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص، ويمكن أن ندرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية وتطويرها، وبشكل عام يجب أن يكون الرياضة مصدرا للاستمتاع بالنسبة للطفل في هذه المرحلة العمرية، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو حجم التدريب فذلك ينعكس سلبا على نمو أعضائه الفسيولوجية وله تأثير سلبي على الجوانب البدنية والنفسية. حيث قام الباحث في هذا الأمر بالتطرق لأهم المهارات الأساسية و طريقة أدائها مع التطرق إلى نظريات و طرق التعلم أضافتا إلى خصائص ومميزات الطفولة المتأخرة قبل 14 سنة

خلاصة الباب النظري:

لقد حاولنا في هذا الباب أن نجمل أهم الجوانب النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، من أسس التدريب الحديث مع كل ما يتصل به من أساليب وطرق ومبادئ ، بالإضافة إلى المناهج الحديثة لعملية التخطيط، مع التطرق إلى عمل الذاكرة والإدراك الحس حركي وأهم المهارات الأساسية مع نظريات وطرق التعلم، فضلا عن التدريب العقلي نظريات وطرق التعلم إضافة إلى أهم المهارات الأساسية ومبادئ تنميتها، بالإضافة إلى كل الدراسات المشابهة، مع التطرق لأهم الخصائص و مميزات المرحلة العمرية (14 سنة).

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث واجراءته الميدانية

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية

منهج البحث العلمي

مجتمع البحث

عينة البحث

مجالات البحث

متغيرات البحث

المتغيرات المشوشة وضبطها

أدوات ووسائل البحث

الأسس العلمية للاختبار

التجربة الرئيسية

موصفات اختبارات الادراك الحسي-الحركي

موصفات اختبارات الأداء المهاري

الدراسة الإحصائية

خاتمة

تمهيد: أن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها نحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة آن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثرة من الدقة والوضوح في عملياته تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

1- إجراءات البحث الميدانية

الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2014/10/11 إلى 2014/10/14 وذلك للتأكد من إمكانية الحصول على البيانات المطلوبة لهدف البحث. وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية كالآتي

- تحديد أفراد عينة البحث

- اختيار اختبارات الإدراك الحسي حركي. بالإضافة إلى تصميم وأعداد بعض اختبارات الإدراك الحس - حركي وفقا للشروط التالية

- مناسبتها لعينة البحث من حيث السن والمستوى الفني للأداء

- ملامتها لطبيعة الأداء وتميزها بالسهولة في إجراء وإمكانات التطبيق مع الاقتصاد في الوقت والجهد - عرضها على مجموعة من الخبراء ذوي الخبرة العلمية والعملية في مجال التدريس والتدريب في كرة القدم. وقد طلب منهم تحديد مدة وصلاحية هذه الاختبارات من حيث غرض استعمالها. وقد حصلت هذه الاختبارات على تأييد الأغلبية من المحكمين التمنية المختارين (85/)

- الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج دقيقة

- التأكد من فهم المختبرين للأداء

- تهيئة الكادر المساعد وتحديد أماكن تواجدها

1-1 منهج البحث: إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول إلى حقيقة معينة (عمار مجوش ، محمد نبات 1995 ص 89) وحسب صيغة ومتطلبات البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث يتجلى ذلك في أن اختيار المنهج السليم و الصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها أن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة (محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب 1999 ، ص 217) .

وتتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تضييعنا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح بتوظيف الوحدات التدريبية كمتغير منتقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تنمية بعض الادراكات الحس حركية (المسافة، الزمن) بينما تمثل المتغير التابع الأداء المهاري (المناوله-التصويب) للناشئ كرة القدم تحت 14 سنة ومقارنتها بالعينة الضابطة التي تطبق الأسلوب التقليدي في التعلم والتدريب .

2-1 مجتمع وعينة البحث : عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي سحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون مماسه تمثيلا صادقا لصفات هذه المجتمع (عبد العزيز فهمي 1994 ، ص 95) بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم تحت 14 سنة ونظرا لصيغة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والمتمثلة في فريق مولودية سعيدة لكرة القدم تحت 14 سنة ناشئين والتي يبلغ عددهم 34 لاعب حيث قام الباحث بتقسيم العينة إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة بطريقة عشوائية بتنحية حراس المرمى وعددهم 2. طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما طبق البرنامج التقليدي على العينة الضابطة، والتي اشرف عليها المدرب المساعد* وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير وأكدتها الدراسات السابقة حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين في ما يخص الطول ، الوزن ، العمر كما هو موضح في الجدول التالي 09

مجال الثقة للفرق عند 95 %	فرق انحراف معياري	فرق المتوسطات	الدلالة المعنوية	درجة حرية	T ستودنت	فرضية تساوي تباينات	الطول
0.00	-0.07	0.01	-0.03	0.11	-1.63	فرضية تساوي تباينات	
0.00	-0.07	0.01	-0.03	0.11	29.72	فرضية تساوي تباينات	
1.72	-5.57	1.78	-1.92	0.29	-1.07	فرضية تساوي تباينات	الوزن
1.74	-5.59	1.78	-1.92	0.29	26.42	فرضية تساوي تباينات	

جدول (9) يبين نتائج اختبار تجانس العينة المستقلة

من خلال الجدول (09) تبين لنا بالنظر إلى قيمة لتساوي التباينات نجد أن قيمة sig لكل الاختبارات (الوزن ، الطول ،) (0.45 ، 0.74 ،) هي أكبر من قيمة 0.05 مما يدل على تجانس العينتين لهما نفس التباين مما يجعلنا نقرا بجانب الأول دون السيطرة الثاني وبالنظر كذلك لمستوى المعنوية لاختيار التساوي المتوسطات نجد أن قيمة sig (0.70 ، 0.11 ،) أكبر من 0.05 مما يجعلنا نقبل بـ HO والتي مفادها عدم وجود فروق معنوية لمعنى عدم وجود اختلاف . وهكذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة نجد أن قيمة O لكل المجالات

3-1 مجالات البحث

أولا المجال البشري : تمثله عينة المجموعتين الذين استخدمهم البحث في لاعبي فريق مولودية سعيدة (Mcs) لكرة القدم صنف الناشئين تحت 14 سنة والمكون من 34 لاعب تم اختيارهم بطريقة عددية وقام الطالب الباحث تقسيم العينة إلى قسمين بطريقة عشوائية 16 لاعب كعينة تجريبية و 16 لاعب كعينة ضابطة مع تنحية حراس المرمى

ثانيا المجال الزمني : لقد امتدت فترة العمل التجريبي منذ لقاء المشرف حتى نهاية فترة المنافسة الأولى إلى مرحلتين أساسيتين هما :

المرحلة الأولى : تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي اجريا فيها الاختبار القبلي يوم 2014/10/11 وبعد أربعة أيام أجرينا الاختبار البعدي 2014/10/14 على نفس المجموعة والتي تمثلت في لاعبي فريق حماية المدينة لكرة القدم تحت 14 سنة .

- المرحلة الثانية : والتي تمثلت في الدراسة التجريبية الرئيسية والتي امتدت في الفترة ما بين 2014/10/23 إلى غاية 2015/01/20 حيث تم فيها تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح مع إجراء اختبارات الإدراك الحسي حركي الاختبارات المهارية القبلي والبعدي.

- الاختبارات القبلي: تم تطبيق الاختبار القبلي على العينة يوم 2014/10/25

- الاختبارات البعدي: تم تطبيق الاختبار البعدي على العينة يوم 2015/01/22

ثالثا المجال المكاني : أجريت كل الاختبارات البدنية والمهارية القبلي والبعدي بالإضافة إلى الوحدات التدريبية في الملعب البلدي لولاية سعيدة "ملعب الإخوة براسي" وهذا ما جعل الطالب الباحث يوفر نفس

الشروط التي تخضع لها المجموعتين أثناء التدريبات حيث تم توحيد توقيت العمل ، استعمال نفس الوسائل ، استعمال نفس الميدان وقد قام الباحث على تدريب كل مجموعة على حدا (الفصل بين المجموعتين أثناء التدريب)

1-4 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: إن الدراسات الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير حيث يصعب على الباحث أن يتعرف على الحسابات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراء الضبط الصحيحة. (محمد حسن علاوي أسامة كمال راتب: 1999، ص 43).

وبما أن بحثنا بحث تجريبي فقد اعتمدنا فيه على دراستين:

أولا دراسة التجريبية الأولى: والمتمثلة في دراسة أثر تمارين مواقف اللعب على تنمية بعض الإدراكات الحس حركية.

-**المتغير المستقل:** تمارين مواقف اللعب.

-**المتغير التابع:** الإدراك الحس حركي.

ثانيا دراسة التجريبية الثانية: دراسة إرتباطية والمتمثلة في دراسة طبيعة العلاقة بين الإدراك الحس حركي بتطوير الأداء المهاري .

— **المتغير المستقل:** بعض الإدراك الحس حركية (المسافة، الزمن،).

— **المتغير التابع:** الأداء المهاري(المناولة-التصويب).

1-4-1 المتغيرات المشوشة: يجب علينا تحقيق التكافؤ بين المجموعات في المتغيرات أو الخصائص التي

يمكن أن تؤثر على المتغير التابع من حيث السن الحالة الجسمية (الطول، الوزن) مستوى الإدراك الحس

حركي ومستوى الأداء المهاري كما هو موضح في الجداول رقم 14

. **1-4-2 المتغيرات المرتبطة بالتجربة:** قام الطالب الباحث بتوجيه الاهتمام بضبط الاجراءات التجريبية

للحصول على نتائج على درجة عالية من الهدف المتمثل فيما يلي :

— إعطاء نفس القدر من الممارسة للمجموعتين

— تخطيط البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكل من المجموعتين

- ثم تطبق التدريبات بأسلوب مواقف اللعب للبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية
- ثم تطبيق التدريب باستخدام التمارين التقليدية على مجموعة ضابطة
- الاختبارات تؤدي في نفس الظروف (التوقيت ، الميدان ، فرقة العمل)

1-5 أدوات البحث : استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية :

أولاً : المصادر والمراجع العربية والأجنبية : كان هذا من خلال الفترات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب .

ثانياً : المقابلات الشخصية : قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع عدد من المدربين والتقنيين المختصين في التدريب الرياضي والناشئين كما شملت عدد من المقابلات الشخصية مع دكاترة وأساتذة من المعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وشلف لدراسة جميع النقاط التي تساعدنا في بناء محتوى البرنامج التدريبي وتحقيق الأهداف التي تتناسب مع هذه المرحلة العمرية .

ثالثاً الوسائل البيداغوجية : وتمثلت في الكرات القانونية - الشواخص - ملعب كرة القدم - صفارة - ميقاتي - شريط قياس - ديكا متر - صدريات - ميزان طبي

رابعاً : اختبارات الإدراك الحسي الحركي و اختبارات الأداء المهاري: باعتبارها وسيلة للتقويم الموضوعي حيث اعتمدت الباحث على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب الإدراك الحسي الحركي و الأداء المهاري للناشئين عينة البحث بحيث هذه تناسب هذه الاختبارات مع الفئة العمرية .

جدول (10) اختبارات الإدراك الحسي الحركي

النسبة المئوية	عدد آراء الموافقة	اختبارات الإدراك الحسي الحركي	
/50	08	المسافة	الوثب إلى الأمام
/85.71	07		القفز العمودي
/100	8		الركضة التقريبية
/71.42	5		الخطوة الجانبية
/28.57	3		إدراك مسافة 2م
/28.57	3		إدراك مسافة تحريك القدم أماما يمين 1م
/50	4		إدراك مسافة تحريك القدم أماما يسار 1م
/71.42	5	الزمن	إدراك الزمن 5ثا
/100	8		إدراك الزمن 8ثا
/50	4		إدراك الزمن 20ثا

جدول (11) اختبارات الأداء المهاري

النسبة المئوية	عدد آراء الموافقة	اختبارات الأداء المهاري	
/100	8	المهاري	المناولة المرتدة
/50	6		الجري بالكرة
/35	4		المحافظة على الكرة
/28.57	2		رمية التماس
/85.71	7		التصويب

1-6-الاسس العلمية للاختبارات

-صدق المحكمين لقد شرع الباحث في القيام باستطلاع آراء عدد من الاساتذة والدكاترة والمدرين إلى جانب الاعتماد على المراجع والمصادر بغرض التحليل والتفكير المنطقي في اختيار الإدراك الحسي الحركي

والاختبارات المهارية وامتدت هذه المرحلة في شهر أكتوبر 2014 حيث نظمت هذه الاختبارات في استمارة استبيانيه عرضت على (8) محكمين وذلك لأجل تحديد أدق الاختبارات الموجهة لقياس المتغير التابع المستهدف من البحث وللتحقق من صدق الاختبارات المستخدمة استعان الباحث بآراء الخبراء والتحقق من الصدق الظاهري وقد حصلت على تأييد أغلبية المحكمين كما هو في الجدول رقم الجدول (12)

المحكمين	التخصص
د سعداوي محمد	إستاد محاضر/قسم التدريب الرياضي
د وداك محمد	إستاد محاضر/قسم التدريب الرياضي
د حجيج مولود	إستاد محاضر/قسم التدريب الرياضي
د ايكوان مراد	إستاد محاضر/قسم التدريب الرياضي
لونيس نحاوة	إستاد مساعد /قسم التدريب الرياضي
رشيد ايت محمد	مستشار ومدير فني قي اتحادية كرة القدم
عساس مختار	مستشار ومدرب كرة القدم
سلوى البشير	استاد ومدرب كرة قدم

جدول 12 يوضح قائمة المحكمين

أولا ثبات الاختبار نقصد بثبات الاختبارات الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغييرها ويعرف كذلك على انه مدى دقة أو الانسياق أو الاستقرار نتائجه فيها لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ 1993 - ، ص18) في هذه السياق و لأعضاء الاختبارات تباتا بالاعتماد على اختبارستودنت باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 5 % .

وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي حركي (المسافة -الزمن) (القفز العمودي - الركضة التقريبية - الخطوة الجانبية- تقدير الزمن 8ثا) نجد القيم التالية (0.21 ، 0.12 ، 0.35 ، 0.65) وبما إن كل القيم أكبر من 0.05 فإننا نحتل H0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي مما يؤكد الاختيارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضح الجدول 14.

وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات البعدية للاداء المهاري (المناولة، ، التصويب) نجد القيم التالية (0.23، 0.51) وبما أن كل القيم اكبر من 0.05 فإننا نمثل H_0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضح الجدول (14)

تأنيا صدق الاختبار يقصد به قدرة الاختبار على القياس ما يدعي قياسه أو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه كما يعبر عليه بمدى صلاحية الاختبار وصغته ومن اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (نبيل عبد الهادي 1990ص171)وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال كما هو مبين في الجدول رقم(13)

ثالثا موضوعية الاختبار أن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة لتأويل ا دان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وقد تم استعمال الاختبارات ضمن الوحدات التدريبية كاختبارات الإدراك القفز العمودي و الركضة التقريبية والاختبارات المهارية المناولة والتصويب.. الخ وهذا ما يمنحها موضوعية و مصداقية جيدة

الاختبارات	العينة	معامل تباين الارتباط	مستوى معنوي
القفز العمودي	08	0.38-	0.92
الركضة التقريبية	08	0.19-	0.65
المسافة الجانبية	08	0.36	0.37
تقدير الزمن(8ثا)	08	0.17-	0.68
المناولة المرتدة	08	0.19	0.64
التصويب	08	0.36	0.37

الجدول رقم 13 يوضح الارتباط ما بين القبليّة والبعدية وكذا درجة معنوية معامل الصدق

اختبار T لتساوي المتوسطات								
مجال الثقة للفرق عند 95 %		الدلالة معنوية	درجة الحرية	T ستودنت	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	
أعلى	أسفل							
0.32	0.20-	0.21	7	-1.02	0.41	1.16	0.62	القفز العمودي قبلي - بعدي
0.65	0.23-	0.12	7	-1.40	0.55	2.05	1.05	الركضة التقريبية قبلي - بعدي
0.17	-0.24	0.35	7	-0.24	0.12	0.35	0.12	المسافة الجانبية قبلي - بعدي
0.72	-1.22	0.56	7	-1.22	0.41	1.16	0.85	تقدير الزمن (8ثا) قبلي - بعدي
5.24	-1.53	0.23	7	-1.53	1.43	4.05	1.85	المناولة المرتدة قبلي - بعدي
1.11	-0.61	0.51	7	-0.61	0.36	1.03	0.25	التصويب قبلي - بعدي

جدول (14) يبين نتائج اختبار تجانس العينة المستقلة

7-1 مواصفات الاختبارات: بعد الإحصاء الجيد من طرف المدرب بدأت الاختبارات كالآتي

1-7-1-1 اختبارات الإدراك الحسي حركي

أولا- اختبار الإدراك الحسي حركي لمسافة القفز العمودي

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإدراك الحس حركي لمسافة القفز العمودي

الأدوات :- حائط أملس مدرج إلى 3000سم . جبس بورك . شريط

مواصفات الاختبار :- يتم أخذ طول اللاعب من الذراعين عاليا من وضع الوسط مع وضع علامة على

أقرب مسافة (25سم) أعلى الذراعين (خط الهدف) نظرا لاختلاف أطوال اللاعبين . كما يسمح للاعب

للنظر على المسافة المحددة لمدة 5ثا, بعدها يتم تعصيب العينين بقطعة قماش أو أي مادة غير نافذة للرؤية .

بعدها يؤدي اللاعب القفز للأعلى ويتم تأشير المنطقة مع مراعاة أن يكون مرتفعين على استقامة واحدة

لكل مختبر 3 محاولات

-التسجيل:- يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية أصابع المختبر مقربة إلى أقرب (سم)

ويتم تدريبها بزيادة درجة واحدة عن كل (سم) فوق المنطقة المحددة بخط الهدف ومثلها أسفل خط الهدف

-درجة المختبر النهائية هي مجموع الدرجات المحققة من المحاولات الثلاثة (الأقرب) إلى خط الهدف

كلما قلت الدرجات بين القياس من فوق بين الذراعين وبين لمس خط الهدف دلالة على وجود الإدراك الحس حركي

ثانيا- اختبار الإدراك الحس حركي بمسافة الركضة التقريبية

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإدراك الحس حركي لمسافة الخطوات التمهيدية

الأدوات: طباشير . شريط قياس عصابة للعينين شريط لاصق

طريقة الأداء: يقوم اللاعب المختبر بعمل خطوات تقريبية(3خطوات) وتحدد المسافة التي أنجزها بوضع

خطين . تم بعدا ذلك يقف اللاعب على خط البداية وينظر إلى المسافة بين الخطيين لمدة 5ثواني تم تعصب عينيه ويتلو ذلك بعمل خطوات اقتراب من خط البداية إلى الأمام بحيث يلمس بعقاييه الأرض عندا خط النهاية

- التسجيل: تحسب المسافة التي تبعد عن خط النهاية كأخطاء في التقدير والتي تدل على نقص في قدرة

الإدراك الحس حركي

ثالثا- اختبار الإدراك الحسي حركي لمسافة الجانبية

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة القدمين على الإحساس بالمسافة الجانبية آدا تدل دقة نقل إحدى

القدمين جانبا للمسافة المحددة على ارتفاع مستوى الإحساس

الأدوات عصابة للعينين .: شريط قياس . طباشير

- مواصفات الاختبار: يرسم خطان متوازيان (12بوصة) أي (29.4سم) يقف المختبر بحيث تكون إحدى

قدميه موازية للخط الأيسر . أي قدمه اليمنى قريبة وموازية للخط الأيسر

- تترك للمختبر فرصة تقدير المسافة بالنظر تم تعصب عيناه بنقل المختبر وهو معصب العينين قدمه اليمنى

جانبا إلى الحط الثاني الذي يبعد مسافة (12بوصة) مع محاولة وضع القدم اليمنى على الحافة الخارجية

للخط الثاني

- الشروط : يكون الأداء والعين معصوبة

التسجيل : تحسب المسافة من القدم حتى الخط الثاني . وتعطى للمختبر ثلاثة محاولات بحيث تسجل له

مجموع المحاولات الثلاث التي تمثل مجموع الأخطاء في المحاولات الثلاث

رابعاً- اختبار الإدراك الحسي الحركي بتقدير الزمن (8 ثا) :

الغرض من الاختبار: قياس الإحساس بتقدير الزمن.

-الأدوات: ساعة إيقاف إلكترونية، استمارة التدوين .

-وصف الأداء:

-المرحلة الأولى :يطلب من المفحوص النظر في ساعة إيقاف ويقوم بتشغيلها لتفحص الساعة والإحساس بها ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمنة (5ثا. 8ثا 10ثا) على أن يكرر ذلك مرتين لكل زمن من هذه الأزمنة

-المرحلة الثانية : يطلب من المفحوص أداء الاختبار دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار في وضعية الوقوف و النظر أماما و اليد على كامل امتدادها على طول الجسم حيث يقوم المفحوص بتشغيل الساعة و إيقافها عند الزمن (8 ثا) .على أن يتكرر هذا القياس لثلاثة مرات متتالية

-التسجيل : يسجل للمفحوص نتائج المحاولات الثلاثة الأخيرة عند زمن (8 ثا).كل محاولة على حدا حسب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد عن (8ثا)

1-7-2 اختبارات الأداء المهاري (موفق اسعد محمود, 2009 ص60)

أولا اختبار المناولة المرتدة

هدف الاختبار: قياس دقة المناولات القصير

الأدوات اللازمة: ثلاث كرات قدم قانونية، ساعة ، مسطبة أو مقعد سويدي عدد 2 ، شريط قياس .
طريقة التنفيذ: توضع الكرة على محيط نصف دائرة (150سم) يوضع مقعدان سويديان طول كل منها 120 سم بحيث يبعد بعضها عن الآخر مسافة 8 م من منتصف المقعد والمقعدان السويديان يبعدان عن مركز الدائرة بمسافة 8م أيضا وعند الإيعاز يبدأ اللاعب بضرب الكرة باتجاه ارتداد الكرة عند المقعد ويدحرجها إلى الدائرة ثم يضرب بالقدم الأخرى إلى المقعد الثاني وهكذا يستمر بالتناوب إلى حد انتهاء وقت الاختبار 30 ثانية .

طريقة التسجيل -10 درجات لكل 5 مرات ناجحة -7 درجات لكل 5 مرات ناجحة

-3 درجات لكل 5 مرات ناجحة -1 درجات لكل 5 مرات ناجحة

-ثانيا: اختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط (الهيئة موفق اسعد محمود, 2007 ص57)
هدف الاختيار: دقة التصويب نحو الهدف.

الأدوات اللازمة: 3 كرات قانونية - ساعة توقيت

طريقة التنفيذ : ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها

كالتالي -المستطيل الأول 6/2 اقدم -المستطيل الثاني 12/4 قدم

-المستطيل الثالث 18/6 قدم -المستطيل الرابع 24/8 قدم

1-يؤخذ عرض المستطيل من فوق سطح الأرض مباشرة

2-يرسم خط على الأرض موازي للحائط وعلى بعد 20 قدما من الشكل 1

اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بضرب الكرة بإحدى القدمين نحو الحائط محاولا إصابة الهدف الصغير (6/2) قدم. أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقدر للاختبار وهو (30 ثانية)

تعليمات الاختبار

1-يسمح بضرب الكرة بأية طريقة بأية قدم من القدمين

2-لا يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو الهدف إلا بعدا رجوعها إلى خط البداية

3-في الكرات المرتدة يسمح للاعب إيقاف الكرة واتخاذ الوضع الذي يناسبه لضربها مرة أخرى نحو الهدف

4-عندما تخرج الكرة بعيدة عن منطقة الاختبار بمكون للاعب استعمال إحدى الكرات الاحتياطية بسرعة

5-يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين

- حساب الدرجات

تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالآتي

أ- 4 نقاط آدا لمست الكرة المستطيل الأول

ب- 3 نقاط آدا لمست الكرة المستطيل الثاني

ج- 2 نقاط آدا لمست الكرة المستطيل الثالث

د- 1 نقاط آدا لمست الكرة المستطيل الرابع

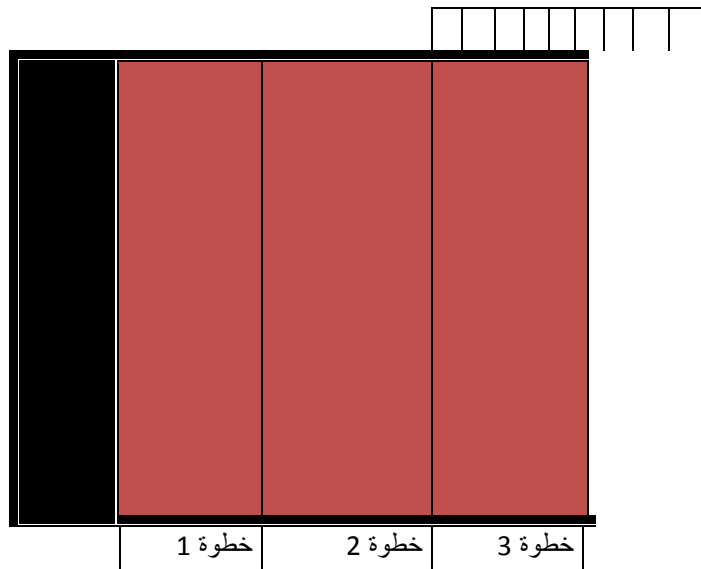
هـ- 0 نقطة آدا خرجت الكرة بعيدا عن المستطيل الرابع

ج- آدا وقعت الكرة على إحدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الأكبر

- درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولتين معا



الشكل (09) يوضح اختبار الإحساس بادراك مسافة القفز العمودي



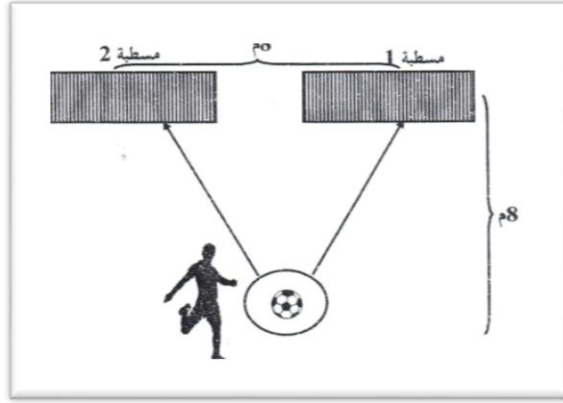
الشكل رقم (10) يوضح اختبار الإحساس بادراك مسافة الركضة التقريبية



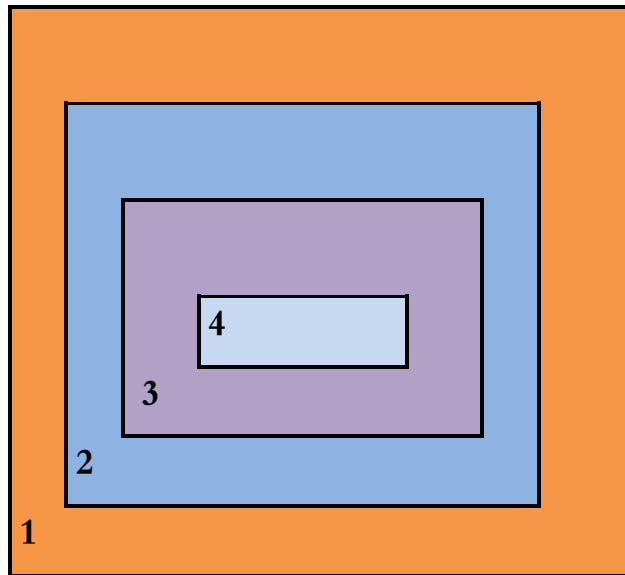
الشكل رقم(11) يوضح اختبار الإحساس بادراك بالمسافة الجانبية



الشكل رقم (12) يوضح اختبار الإحساس بادراك تقدير الزمن(8ثا)



الشكل (13) يوضح اختيار المناولة المرتدة



الشكل رقم (14) يوضح اختبار التصويب

8-1 التجربة الرئيسية

1-8-1 الاطار العام للبرنامج التدريبي

تمثلت في الوحدات التدريبية المقترحة باستعمال أسلوب المنافسة وذلك باستعمال مجموعة من التمارين المدججة من تمارين مركبة و تمارين اللعب المصغر و تمارين المقابلات الموجهة وقد اعتمد الباحث في برنامجه على خلق توازن بين الأسلوب المنفصل و الأسلوب مواقف اللعب وعلى البرامج التدريبية المقننة و التي تعتمد على الأساليب الحديثة للتدريب و التي تعمل على تطوير قدرات اللاعب من جميع النواحي البدنية المهارية الخططية النفسية المعرفية والتي تعتبر العوامل المحددة وهي متلازمة مع بعضها البعض ا دان وجود شروط بدنية جيدة تساعد على تبات المستوى الأداء المهاري ومن جهة أخرى استفادة دو المستوى الخططي الجيد من قدراته البدنية خلال تأدية واجباته . كما أن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى تبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانها لها مهما تغيرت مواقف اللعب أثناء المباراة

1-8-2 الاسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح

أن التخطيط لتشكيل البرنامج التدريبي للناشئين لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين من خلال إتباع قواعد ونظريات التدريب الحديث هذا وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على الدراسات السابقة والمراجع العلمية وشبكة الانترنت المتخصصة في تدريب الناشئ بالإضافة إلى التربصات التكوينية لمدربي الشباب وانطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس لبرنامج تدريبي يعتمد على تمارين تنافسية مدججة - خلق توازن بين الأسلوب المدمج و الأسلوب المنفصل - احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي - اختيار التمارين من خلال تحليل مواقف اللعب - المرونة في تقسيم البرنامج وقابلية التغيير - مراعاة كل جوانب الأعداد مهاري- بدني-خططي -معرفي نفسي - مراعاة البرنامج المبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب - انتقاء تمارين تعتمد على التفكير والذكاء

1-8-3 بناء لبرنامج التدريبي

أولا أهداف البرنامج

تلخصت أهداف برنامجنا فيما يلي

- الوصول للاعبين إلى مستوى تدريب عالي من خلال تنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية
- تنمية الأداء المهاري والخططى للاعبين بما يتشابه ومواقف اللعب المختلفة
- تنمية الجانب المعرفي للاعبين من خلال تمارين تعتمد على التفكير والذكاء
- الوصول للاعب إلى أداء جميع المهارات بالكرة وبدون كرة في مواقف مشابهة للمباراة
- استفادة اللاعبين من رصيد مهاري كبير من خلال تخصيص حيز زمني كبير للأعداد المهاري
- تنمية الصفات الإرادية والتربوية للاعبين

ثانيا الحصة التدريبية باعتبارها عنصر من عناصر الميكروسيكل حيث تعتبر قلب المنهاج حاولنا بناء وتخطيط الحصص التدريبية من خلال الأهداف المحددة أهداف تعليمية متوسطة وطويلة المدى حيث تضمن البرنامج التدريبي المقترح وحدة تدريبية يومية مقسمة إلى 4 وحدات في الأسبوع وقد استغرق البرنامج المقترح 10 أسابيع حددنا الحجم الزمني للحصة من 60 الى 100 دقيقة مع العلم أننا اعتمدنا على تقسيم الحصة إلى ثلاثة مراحل

أ- المرحلة التحضيرية هي مرحلة تحضيرية للحصة يكون تشكيلها بشكل تدريجي ركزنا فيها التحضير البسي كولوجي والنفسي كجزء أول تم خصصنا الجزء الثاني إلى التحضير الفسيولوجي من خلال اعتماد على مجموعة تمارين مدججة تعمل على تحضير اللاعب بدنيا ومهاريا "اعتمدا على التسخين بالكرة ومراجعة للمهارات المكتسبة بطريقة تدريجية" (Rene telman p51 ,1996)

ب- المرحلة الرئيسية تعتبر المرحلة الأساسية في الحصة وهي مرحلة تدريب وتدریس تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للحصة اعتمدنا في تشكيلها على ثلاثة أقسام قسم أول- تشكل من تمارين مركبة تتشكل من 3 إلى 6 لاعبين تعمل على معالجة الجانب المهاري بالحركة بتشكيلات مشابهة لمواقف اللعب في مساحة محددة

قسم تأتي خصصناه إلى تمارين اللعب المصغر وذلك من خلال تشكيلات 2 ضد 2 / 3 ضد 2 / 4 ضد 2
 تركز على الجانب البدني المهاري من خلال تطبيق الجانب المهاري في مساحات صغيرة تحت ضغط
 المنافس تعمل هذه التمارين لتنمية الجانب العقلي من خلال الإدراك والتحليل مع الإجابة الحركية
 السريعة في موقف يتشابه مع وضعيات اللعب الحقيقية

القسم الثالث - خصصناه إلى مجموعة تمارين 9 ضد 11 / 11 ضد 11 على شكل مقابلات موجهة
 تعمل على تحقيق الهدف العام للحصة تعمل على تنمية الجانب المهاري البدني الخططي المعرفي من
 تشكيل استراتيجيات لعب 3/3/4 - 2/4/4 مع تطوير عملية التنشيط الهجومي و الدفاعي في
 وضعيات مشابهة لمواقف اللعب

ج- المرحلة الأخيرة- وخصصناها إلى الرجوع إلى حالة الهدوء من خلال مجموعة تمارين
 استرجاعية وقد حاولنا في تشكيلنا للحصص التدريبية إتباع مبدأ التدرج في الحمل من اجل التحكم
 في حجم العمل وشدة العمل ومراحل الراحة والتي خصصت كراحة ايجابية

ثالثا التوزيع الزمني لفترات التدريب

فترات التخطيط السنوي		
فترة الأعداد	← فترة المنافسات	← الفترة الانتقالية
الإعداد العام من 10/01 إلى 09/10 الإعداد الخاص من 10/02 إلى 10/20	من 2014/10/21 إلى 2015/06/05	من 2015/06/06

جدول (15) يوضح فترات التدريب خلال السنة

سادس جدول 16 الإطار العام لمحتوى البرنامج المهاري والخططي

الجانب المهاري	جانب مهاري خططي	الجانب الخططي
التحكم الفردي والكبير	جانب مهاري خططي	توظيف اللاعب مع الفريق
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية وتحسين - مخزون المهارات وثقة اللاعب في الكرة - قدرات التوافق بالكرة - الإخماد الموجه - التحكم في الكرة تحت الضغط بسرعة مرتفعة - تنمية المهارات الأساسية مع الحركة - السيطرة على الكرة - أمحاء تمرير - المداولة - التمرير - تمرير لعب بالرأس والرجل - سرعة التفكير 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية وتحسين المهارات الأساسية للدفاع ولل هجوم في وضعيات اللعب قدرات الحس الخططي ، الصفات المخصصة الفردية التنقل من وضع الدفاع الى وضع الهجوم والعكس اللعب تحت ضغط المنافس - المساحة ارتفاع رقم العمل 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين ونتيجة - الجانب الخططي في اللعب من خلال الخطة والتنظيمات - التمرکز الخططي في اللعب في الخطوط (هجوم - وسط - دماغ) التدخل من حالة الدفاع الى الهجوم - التمرکز في دفاع المنظمة - التغيير الخططي وطريقة تنظم اللعب - الكرات الثابتة
طريقة التدريب	طريقة التدريب:	طريقة التدريب
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين مركبة 3-5 لاعبين بالمستويات - تمارين مركبة تكون سهلة بالحركة مع زيادة الرقم تدريجيا - الانتقالات يكون صحيحة - قدرات التوافق مع المهارات - مهارات أساسية باستعمال كل واجهات (القدم - الجسم) 	<ul style="list-style-type: none"> من خلال تمارين اللعاب المصغرة (1-2) (2-1) (4-4) (3-2) لعب حقيقي وضيعات ومواقف لعب حقيقية مع تغيير الرتم تمارين مع مواقف مختلفة تمارين تدريجية تكرارية مع خصم سلمي خصم ايجابي مع رقم مقابله - البحث سرعة الأداء اللعب بالتفوق العددي والنقص العددي 	<ul style="list-style-type: none"> طريقة التدريب تمارين اللعب على شكل مقابلات 9 ، 9 ، 8 ، 8 : (11 - 11) طريقة اللعب : تنظيم اللعب استعمال المهارات الفردية لصالح الفريق التمرکز الجيد الهجوم والدفاع

الجانب البدني	جانب النفسي العقلي	الجانب المعرفي والتربوي
القدرات الحركية	الجانب العقلي	الجانب التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية - السرعة - سرعة رد الفعل - سرعة الأداء - التحمل : التحمل العام - القوة : الانحamات مع المنافس بقوة (عضلات ، بطن ، جذع ...) - الرشاقة (جري تغيير اتجاه ، الصغر) - المرونة (مرونة المفاصل والأربطة) 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية جانب النفس التحضير العقلي للاعب معرفة التغيرات النفسية تدرس الجانب العري في الميدان تركيز الثقة بالنفس ، الإرادة مواجهة الضغط 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير الشخصي للاعب - النظافة - معرفة الاستعجالات الأولية . وسائل الاسترجاع - تسيير ... الدراسة - ثقافة العامة ، ثقافة رياضية - معرفة قواعد اللعبة - قراءة اللعب
<p>طريقة التدريب</p> <p>باستعمال تمارين مدججة بالكرة</p> <p>تمارين الحركية ، تمارين اللعاب مصغرة</p> <p>تمارين اللعاب المنافسة</p> <p>توافق + مهارة + مداومة</p> <p>قوة + توافق - سرعة + مهارة</p> <p>سرعة + مهارة</p> <p>مرونة منفصلة</p> <p>تسلسلات سرعة</p> <p>مضمار توافق الحركي</p>	<p>تمارين مركبة ، تمارين وصغرى ، تماري اللعب موجهة</p> <p>إلى التحضير العقلي</p> <p>تشكيل وضعيات تعمل على تنمية الجانب</p> <p>النفسي(مثال 1صد1 التركيز-الخشونة-قدرات ادراكية(قراءة-تحليل-إجابة)</p> <p>-اللعاب خططية موجهة لتنمية العقلي(الادراك- التحليل-الاجابة)</p> <p>-التحضير الفردي</p>	<p>دروس نظرية</p> <p>تمارين مركبة ، تمارين العب المصغر ، تمارين اللعب على شكل منافسة</p> <p>-اعتماد تمارين تعتمد على التغذية الراجعة</p>

جدول (17) البرنامج السنوي

الشهر													حجم	حمل التدريب		
12	07	06	05	04	03	02	01	12	11	10	9	8				
108	00	04	08	12	12	12	12	12	12	12	12	00	عدد أيام التدريب			
35	04	4	04	4	04	04	02	04	04	01	00	00	عدد أيام مقابلات			
08	انتقالية	منافسة					ر	منافسة	ت	ت	ق	انتقالية	المراحل الموسم			
35	00	00	02	06	05	04	03	05	04	06	00	00	شدة قصوى 80 إلى 100			الشدة
33	00	02	02	04	04	04	03	04	04	04	02	00	شدة شبه قصوى 80 65			
34	00	02	02	02	03	04	04	03	04	02	08	00	شدة متوسطة 40 إلى 65			
06	00	00	02	00	00	00	02	00	00	00	02	00	شدة صغيرة 40 إلى أقل			
03													بدني			مراقبة اختبارات (روائز)
03													مهاري			
03													طبي			
01																دورة في كرة القدم

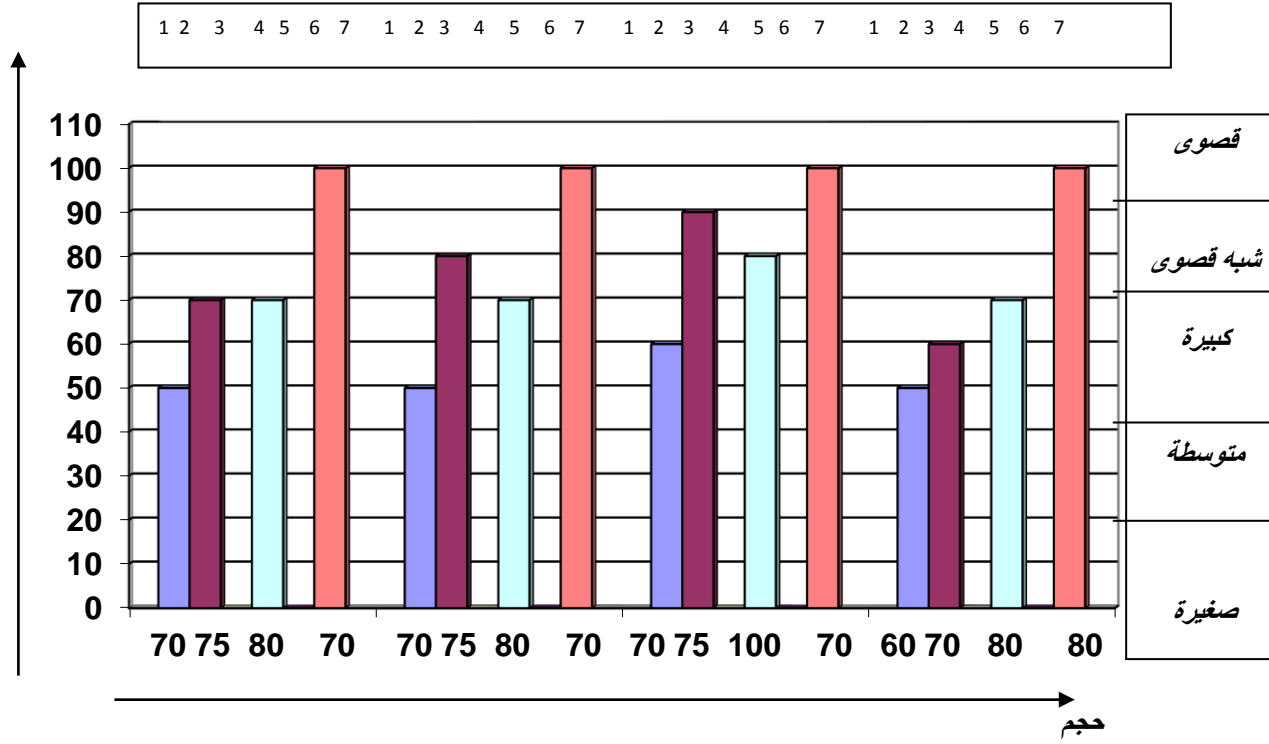
18	جانب مهاري	جانب خططي	جانب بدني	جانب العقلي
الأسبوع الأول 3 حصص + مقابلة 1cycle المحافظة كرة + التمرير قصير	مراجعة المهارات أساسية المحافظة على كرة بالرجلين التحكم التمرير قصيرة تسلسل التمرير القصير	مساعدة اللاعب حامل الكرة مساندة - ارتكاز تغطية اللعب على شكل مثلثات المحافظة على الكرة 6 الى 7 تمريرات قصيرة	العمل الهوائي مداومة عامة تنمية قدرات توافقه بالكرة مرونة - قوة	تنمية الجانب النفسي
الأسبوع الثاني : 3 حصص + مقابلة cycle02 محافظة على الكرة الجري بالكرة التمرير قصير	مراجعة المهارات المحافظة على الكرة 2-3 لاعبين الجري بالكرة بكل واجهات القدم التمرير القصير (داخل - خارج القدم) سلسلة جري بالكرة - إخماد - تمرير قصير	اللعب مساحات صغيرة (مع زميل وبدون زميل) اللعب المركب التنقلات الصحيحة - مساعدة حامل الكرة - التمركز الجيد لطلب الكرة المحافظة على الكرة ل 6 إلى 7 تمريرات قصيرة	العمل الهوائي مداومة عامة بالكرة العمل الهوائي سرعة والفعل مختلف انطلاقات) سرعة مدمجة - توافق بالكرة - Stretching - خفة	التحضير العقلي للاعب
الأسبوع الثالث 3 حصص + مقابلة 03 cycle محافظة على الكرة الجري بالكرة التمرير قصير	المحافظة على الكرة في الهواء التحكم في الكرة الجري ، الكرة + التمرير القصير + الإخماد رقم مرتفع	اللعاب على أشكال مواقف اللعب اللعب مساحات صغيرة الارتكاز - المساندة - التغطية) الانتشار الجيد فوق الميدان (الطول - العرض)	مداومة هوائية بالكرة سلسلات سرعة مبادئ السرعة مرونة-قوة من خلال اللاتحامات مع الخصم (الانطلاق في السرعة)	التعرف على قواعد اللعبة
الأسبوع الرابع 3 حصص + مقابلة cycle 04 محافظة على الكرة التمرير قصير + التمرير متوسط +	مراجعة المهارات بالطريقة التحليلية والطريقة التمرير القصير-التمرير المتوسط الإخماد الموجه بداخل القدم المحافظة على الكرة في الهواء بكامل طرق الجسم	اللعب في مواقف اللقاء 4-5 لاعبين التمرير والمراوغة تحت ضغط الوقت والمنافس القراءة الجيدة للعب ولا تجاه الكرة المحافظة على الكرة - اللعب في المساحات فارغة	مداومة قاعدية سرعة مدمجة (سرعة الأداء) التوافق بالكرة المرونة القوة بالكرة (التحام ، التصويب) خفة	التعرف على قواعد اللعبة

جاناب مهاري	جاناب خططي	جاناب بدني	جاناب العقلي
الأسبوع الخامس 3 حصص + مقابلة التمرير قصير + المتوسط الإخماد الموجه	مراجعة المهارات المكتسبة المحافظة على كرة في الهواء 2-3 لاعبين التمرير المتوسط (داخل خارج القدم) الإخماد الموجه (خارج القدم)	اللعب في مواقف المقابلات على شكل تمارين مركبة اللعب مساحة مصغرة اللعاب شكل مقابلات التمركز الكلي قوة الميدان الهروب من المراقبة البحث عن مساندة الزميل	التعرف على قواعد اللعبة
الأسبوع السادس: 3 حصص + مقابلة التمرير متوسط قصير - الإخماد الموجه - الإخماد في الهواء	مراجعة المهارات المكتسبة الإخماد في الهواء تمرير قصيرة تمرير متوسط إخماد موجه (داخل خارج القدم) مهارات دفاعية قطع الكرة	اللعب في مواقف الهيكلية شكل مركبة 4-5 لاعب لعب موجه 9/9 التمرير الجيد التنقلات دفاع المنطقة دفع عن الكرة	التعرف على طرق الاسترجاع ونظافة اللاعب
الأسبوع السابع 3 حصص + مقابلة الجرى بالكرة المراوغة + التمويه	المهارات الهجومية المهارات الدفاعية قطع الكرة-الجرى بالكرة التمويه بالجسم-المراوغة-إخماد الموجة	الذكاء في اللعب مواجهة المدافع واختيار المراوغة المناسبة الإدراك وتحليل الجيد الوصول للإجابة واتخاذ القرار الصحيح التمركز الجيد المسافات بين الخطوط الدفاع: دفاع المنظمة -علق الزاوية التغطية	الثقافة الرياضية وقراءة اللعب

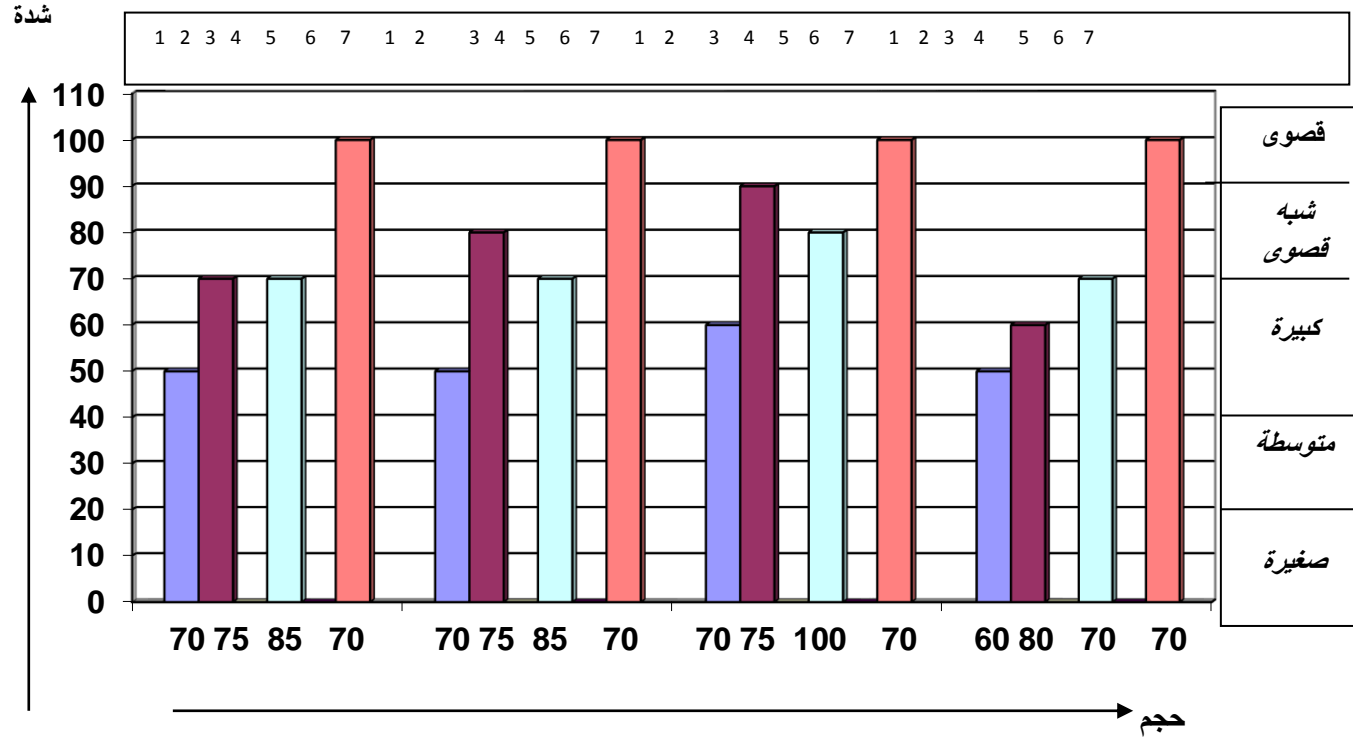
الثقافة الرياضية وقراءة اللعب	مداومة قاعدية سرعة مدججة (سرعة الأداء) التوافق بالكرة المرونة القوة بالكرة (التحام ، التصويب)خفة	نقل الكرة – سرعة بين اللاعبين (1-2 تمارين) التحرك الكلي لعناصر الفريق المحافظة على الكرة اللعب في المساحات فارغة	مراجعة المهارات المكتسبة الجرى المتقاطع التمريرات البينية المراوغة بعد التثبيت اللعب (1-2) الفوز بالالتحامات	الأسبوع الثامن 3 حصص + مقابلة الجرى بالكرة التمرير + المراوغة
الثقة بالنفس	مداومة هوائية تمارين توافق سرعة مدججة. قوة GINAGE مرونة خفة	اللعب في مواقف المقابلات على شكل تمارين مركبة اللعب مساحة مصغرة اللعاب شكل مقابلات التمركز الكلي قوة الميدان الهروب من المراقبة البحث عن مساندة الزميل	مراجعة مهارات مكتسبة لتنمية رمية التماس المراوغة التصويب بداخل القدم سطح القدم اللعب 1-2 اللعب بشكل مثلثات	الأسبوع التاسع التماس حري بالكرة المراوغة التصويب
مواجهة الضغط	مداومة هوائية سلسلات قصيرة السرعة سرعة الأداء بالكرة رشاقة خطة مرونة قوة (الانطلاق)	التنقل السريع من دفاع إلى الهجوم 5-6 تمارين التمرير في العمق اللعب في العمق اللعب في المساحات التفوق العددي (1-2) المدافعين - غلق المساحات - الضغط على حامل الكرة	مراجعة المهارات رمية التماس الجرى بالكرة التمرير المتوسطة التصويب (داخل سطح القدم) اللعب في المساحات الفارغة التمريرات البينية	الأسبوع العاشر التماس الجرى بالكرة المراوغة التصويب

شكل 15 بياني يوضح حمل التدريب ميزوسيكل منافسة (1)

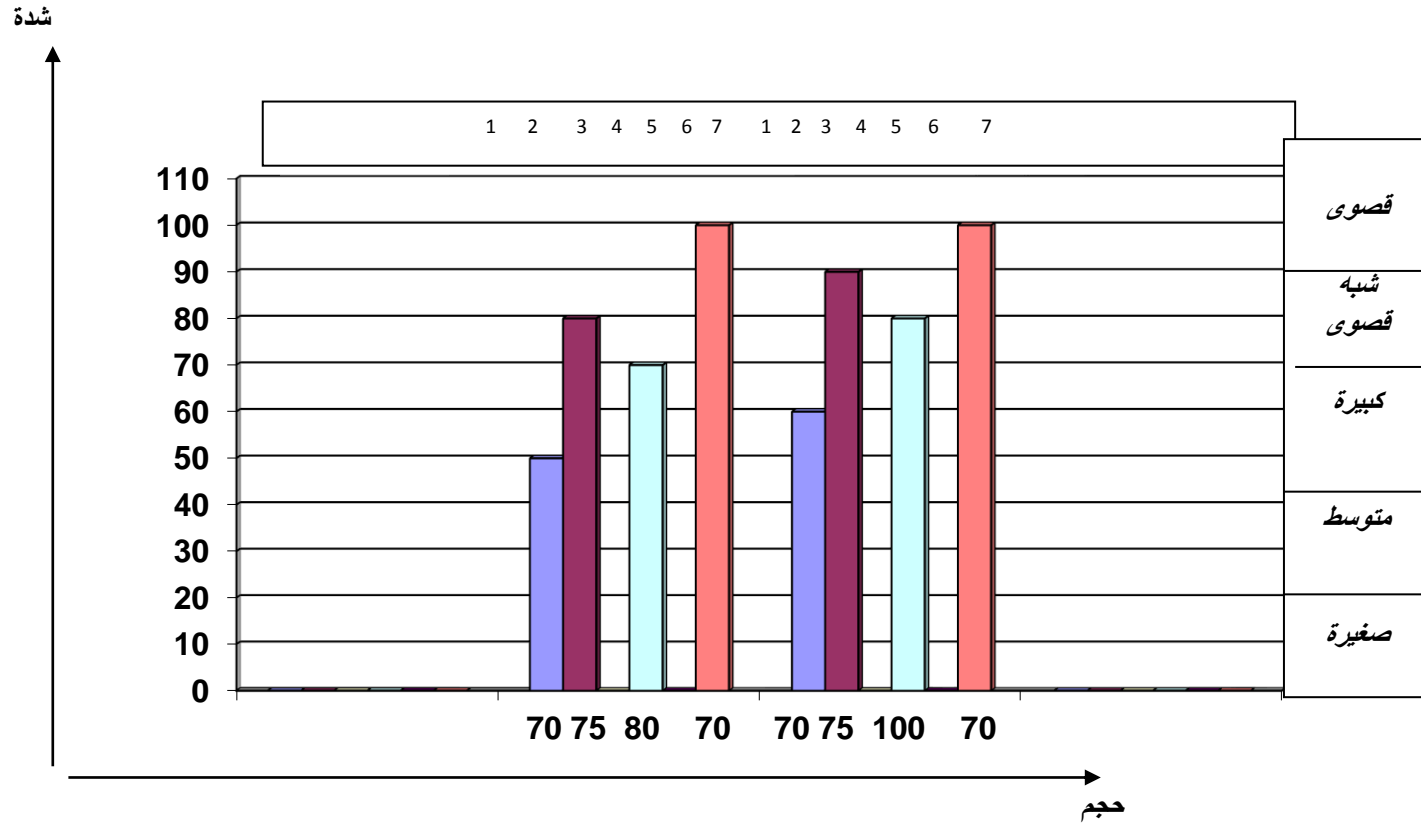
شدة



شكل 16 بياني يوضح حمل التدريب ميزوسيكل منافسة (2)



شكل 17 بياني يوضح حمل التدريب ميزوسيكال منافسة (3)



9-1 الوسائل الإحصائية : إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم وقد اعتمد الباحث في معالجته على نظام (spss-19) وقد اعتمدنا على المعادلات الإحصائية التالية :

أ- المتوسط الحسابي

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

المتوسط الحسابي

X_I قيم المتغيرة

n حجم العينة

ب- الانحراف المعياري

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

V_X الانحراف المعياري

\bar{X} المتوسط الحسابي

X_I قيم المتغيرة

ج- اختبار ليفن لاختبار تساوي التباينات

د- اختبار الفرضية حول الفرق بين متوسط مجتمعين مستقلين تباينهما غير معلوم (اختبار T)

-نستخدم في هذه الحالة الاختبار الإحصائي (t) الذي يعطي بالعلاقة التالية :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{S_p^2}{n_1} + \frac{S_p^2}{n_2}\right)}}$$

\bar{X}_1 المتوسط الحسابي للمجتمع الاول

\bar{X}_2 المتوسط الحسابي

n_1 حجم العينة الثانية

n_2 حجم العينة الثانية

Sp^2 تعني التباين المرجح للعينتين الذي يحسب بالعلاقة التالية

$$S_p^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

م- اختبار الفرضية حول الفرق بين متوسطي مجموعتين غير مستقلين (متراپطين) باستخدام الاختبار (T)

نستخدم الاختبار التالي:

متوسط الفروق بين قيم \times (القياس القبلي) وقيم \times (القياس البعدي)

$$T = \frac{D}{SD/\sqrt{n}}$$

SD الانحراف المعياري للفرق

n حجم العينة

ه- اختبار الفرضية حول معامل ارتباط واحد (اختبار T) حيث

$$T = \frac{r_X \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_2}}$$

n حجم العينة

$n-2$ درجة الحرية

r قيمة معامل الارتباط المحسوبة من بيانات العينة

IC=95%

اعتمدنا مجال الثقة عند 95%

بمعنا أن مستوى الخطأ يساوي 5%

الدلالة الإحصائية أو ما يعرف p. value حددت ب 5%

-التجربة الثانية أن الطريقة المعتمدة هي تحليل الارتباط غير المعني بسبب طبيعة المتغيرات المعتمدة باعتبارها متغيرات ترتيبية وليست عمدية ومن خلال الارتباط المعنوي تم الاعتماد على طريقة تحليل التباين

الأحادي الملائم لطبيعة المتغيرات الترتيبية والذي يقابل نموذج الانحدار للمتغيرات الكمية من خلال النظام الإحصائي ANOVA اعتمادا على اختبار فيشار F

- نسبة المساهمة يتم تحديدها من خلال معامل (R-deux) بحيث هذا المعامل يحدد قيمة تحديد المتغير المستقل الترتيبي لقيمة المتغير التابع الترتيبي

10-1 صعوبات البحث

-تأثير الظروف الجوية على السير الحسن لبعض الحصص

-نقص وقلة المراجع والمصادر التي تخص موضوع بحثنا

الخاتمة

من خلال هذا الفصل نبين الخطوات المنهجية التي يتبعها الطالب الباحث من اجل 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 مجالات التي تمت فيها الدراسة من المجال المكاني والزمني كما إننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي 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 هو الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد الحلول للمشكلة المطروحة سابقا

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذل توضيح الركائز العلمية علمه عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها متحصلا وحتى أمكانته تعميمها .

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

نتائج الاختبارات القبليّة للعينّة التجريبيّة والضابطة اختبارات الإدراك الحس حركي و اختبارات الأداء المهاري

نتائج الاختبارات الإدراك الحسي حركي والاختبارات المهاريّة القبلي والبعدي للعينتين

نتائج يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب

نتائج المقارنة لاختبارات الإدراك الحسي حركي و اختبارات الاداء المهاري البعدي للعينتين

نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركي القفز العمودي ومتغير دقة المناولة المرتدة و ودقة التصويب

نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية للركضة التقريبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و ودقة التصويب

نتائج العلاقة بين إدراك المسافة الجانبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و ودقة التصويب

نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية لتقدير الزمن(8ثا) ومتغير دقة المناولة المرتدة و ودقة التصويب

نتائج نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وإدراك الركضة التقريبية في دقة المناولة المرتدة

نتائج نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا)في دقة المناولة المرتدة

نتائج نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وأدراك الركضة التقريبية في دقة التصويب

نتائج نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا)في دقة التصويب

الاستنتاجات

مناقشة الفرضيات

التوصيات

الخلاصة العامة

الخاتمة

تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي علينا تخصيص هذا الفصل إلى عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، بغية التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث وهذا على اختبارات إدراك الحسي حركي واختبارات الأداء المهاري المعتمدة في الدراسة، وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات اختبارات إدراك الحسي حركي والمهارية القبليّة والبعديّة ، ثم مقارنة النتائج البعديّة بين الضابطة والتجريبية إضافة إلى عرض نتائج العلاقة بين الإدراك الحسي حركي والأداء المهاري ونسبة المساهمة بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة الدراسة

2- عرض ومناقشة نتائج البحث تهدف الدراسة للتعرف على اثر فعالية تمارين مواقف اللعب على تنمية بعض الادراكات الحس حركية (المسافة الزمن) وعلاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم اقل من 14 سنة، ولتحقيق ذلك أجرى الباحث مجموعة من الاختيارات القبلية والبعديّة وكانت كالتالي :

- اختبارات الإدراك الحس حركي (المسافة) (القفز العمودي-الركضة التقريبية- المسافة الجانبية)

- اختبارات الإدراك الحس حركي (الزمن) (تقدير الزمن 8ثا)

- الاختبارات المهارية (المنولة المرتدة، التصويب)

2-1: نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث

بعد إجراء اختبارات الإدراك الحس حركي والمهارية القبلية لعينة البحث وعلى اثر النتائج المتحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى التجانس هذه العينة بالاعتماد على اختبار h ليفن لتساوي التباينات واختيار التساوي المتوسطات بالإضافة إلى مجال الثقة 95 % للفرق وأحرزت هذه العمليات على النتائج التالية :

أولا اختبارات الإدراك الحس حركي

من خلال الجدول (19) يتبين لنا فالنظر إلى قيمة T نجد ان قيمة دلالة المعنوية أساسية لاختبارات الإدراك الحس حركي الخاصة بالمسافة والزمن القفز العمودي-الركضة التقريبية- المسافة الجانبية -تقدير الزمن 8ثا) (0.22 ، 0.48 ، 0.25 ، 0.65) وهي اكبر من قيمة 0.05 ،

مما يجعلنا نقبل ب H0 مفادها عدم وجود فروق معنوية لمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكده مجال الثقة حيث نجد أن قيم 0 لكل المجالات مما يدل على تجانس العينتين لهما نفس التباين

ثانيا اختبارات الأداء المهاري

من خلال الجدول (19) يتبين لنا فالنظر إلى قيمة T نجد ان قيمة دلالة المعنوية أساسية لاختبارات المهارية المنولة المرتدة- التصويب (0.06-0.08) وهي اكبر من قيمة 0.05 ،

مما يجعلنا نقبل ب H0 مفادها عدم وجود فروق معنوية لمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكده مجال الثقة حيث نجد أن قيم 0 لكل المجالات مما يدل على تجانس العينتين لهما نفس التباين

الجدول 19 يوضح مدى التباين بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج اختبارات القبلية للإدراك الحس حركي والمهارات الأساسية

باستخدام

اختبار T لتساوي المتوسطات عند مجال الثقة 95 %

اختبار T لتساوي المتوسطات								
مجال الثقة للفرق عند 95 %		الدلالة معنوية	درجة الحرية	T ستودنت	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	
أعلى	أسفل							
2.31	0.58-	0.22	14	1.28	0.67	2.61	0.86	القفز العمودي
3.42	1.69-	0.48	14	0.72	0.67	4.62	0.86	الركضة التقريبية
3.35	0.95-	0.25	14	1.19	1.00	3.89	1.20	المسافة الجانبية
0.29	0.44-	0.65	14	0.46-	0.17	0.66	0.07-	تقدير الزمن (8ثا)
0.48-	2.44-	0.06	14	3.12-	0.45	1.76	1.46-	المناولة المرتدة
2.42	1.53-	0.43	14	0.61	0.53	4.50	0.50	التصويب

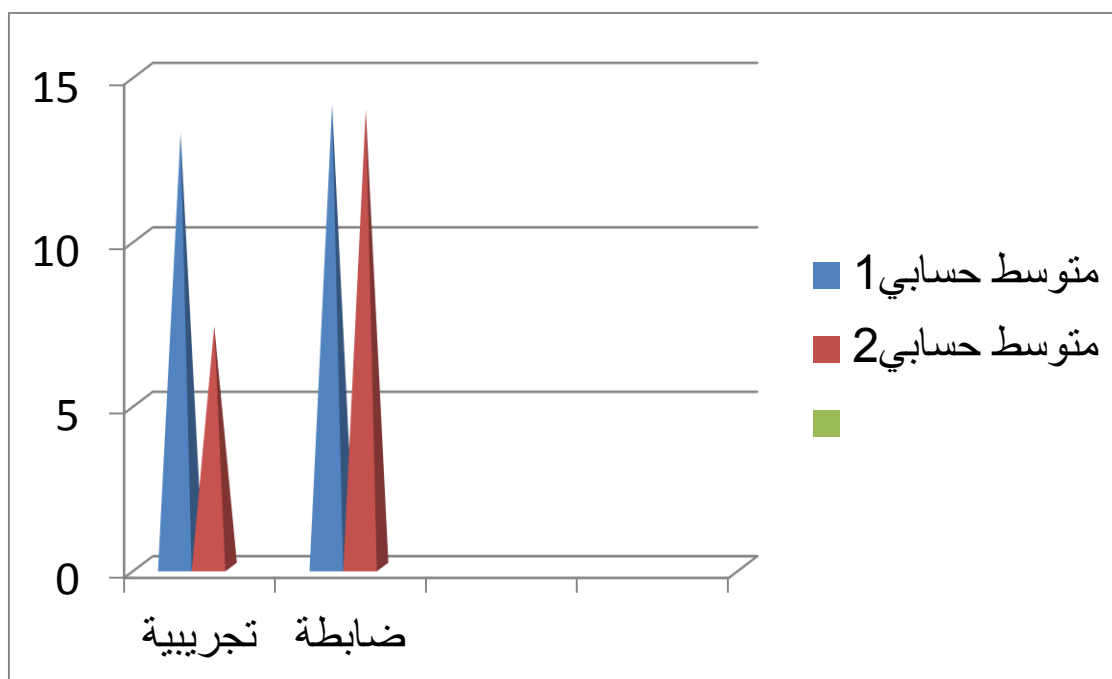
2-2 نتائج الاختبارات الإدراك الحسي حركي والاختبارات المهارية القبلي والبعدي لعينة البحث

1-2-2 اختبارات الإدراك الحس حركي

أولاً عرض وتحليل نتائج اختبار للقفز العمودي

الاختبار أبعدي		الاختبار القبلي		العينة	العينة	
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري			
متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	16	العينة تجريبية	
0.56	2.19	7.33	1.21	13.20	16	
1.09	4.23	13.93	1.15	4.46	14.06	العينة الضابطة

جدول رقم (20) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المهارية ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار الإحساس بالقفز العمودي



شكل رقم (18) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين للتجريبية والضابطة في اختبار الإحساس بالقفز العمودي

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ معياري متوسط	مجال الثقة للفرق 95 %	مستوى الدلالة 0.05
			أعلى	أسفل	القبلي - بعدي	القبلي - بعدي					
0.00	14	4.28-	2.92-	8.80-	1.36	5.30	5.86-	القبلي - بعدي	العينة التجريبية		
0.94	14	0.07-	3.82	4.09-	1.86	7.15	1.33-	القبلي - بعدي	العينة الضابطة		

جدول رقم (21) يبين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الإحساس بالقفز العمودي

-من خلال الجدول (21) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإحساس بالقفز العمودي

المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الإحساس بالقفز العمودي نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.001 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (8.80- / 2.92-)

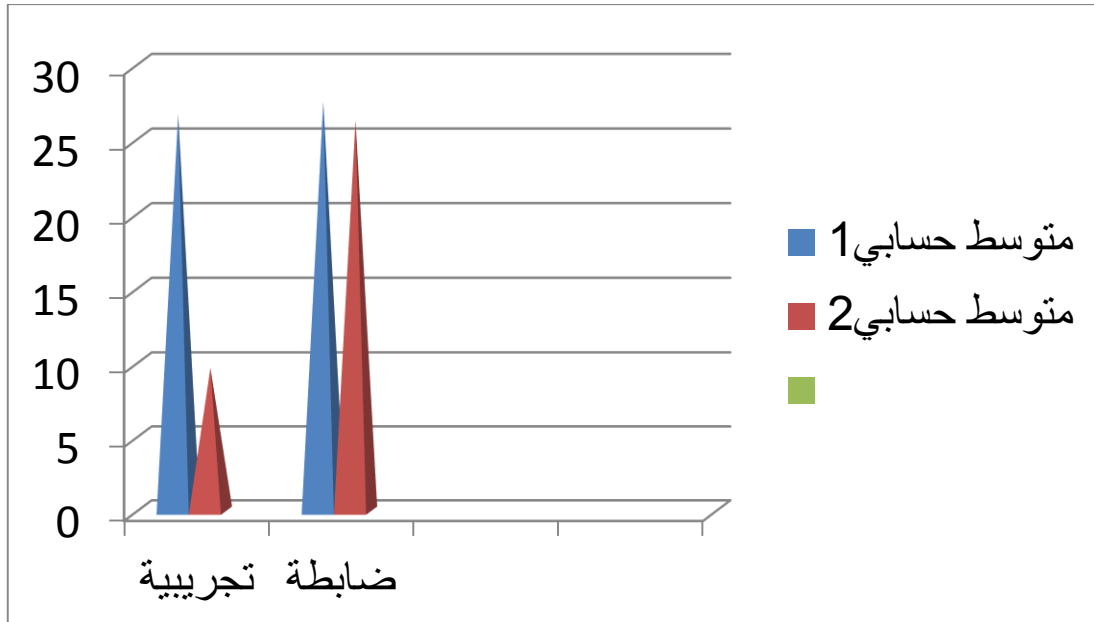
المجموعة الضابطة : بالنظر إلى المستوى المعنوي اختبار الإحساس بالقفز العمودي نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.94 وهي اكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها انه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي .وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-4.09 - 3.83) ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حققن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ، وقد يعزنا ذلك لمجموعة التمارين المختارة من المدرب والتي تعمل على تنمية الادراكات الحس حركية بالمسافة من خلال التدخلات المتكررة والارتقاء أمام المرمى في الضربات الرئيسية والكرات العالية ومن خلال التدريب المستمر وهذا ما يؤكد حنفي مختار على أهمية أدراك للمسافة والمسافة العمودية (مختار 1993ص59)

ثانيا عرض وتحليل نتائج اختبار الإحساس بمسافة الركضة التقريبية

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1.02	3.97	9.66	2.20	8.52	26.66	16	العينة تجريبية
2.68	10.38	26.26	2.69	10.42	27.53	16	العينة الضابطة

جدول رقم (22) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المهارية ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار

الإحساس بمسافة الركضة التقريبية



شكل رقم (19) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين للتجريبية والضابطة في اختبار الإحساس

بمسافة الركضة التقريبية

الدلالة	الحدية	درجة	اختبار العينة					*مستوى الدلالة 0.05	
			T	مجال الثقة للفرق 95 %		خطا معياري متوسط	الانحراف المعياري		
				أعلى	أسفل				
00	14	8.33-	12.6-	21.3-	2.04	7.90	17-	قبلي - بعدي	العينة التجريبية
0.5	14	0.68-	2.67	5.20-	1.84	7.11	1.26-	قبلي - بعدي	العينة الضابطة

جدول رقم (23) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإحساس بمسافة الركضة التقريبية

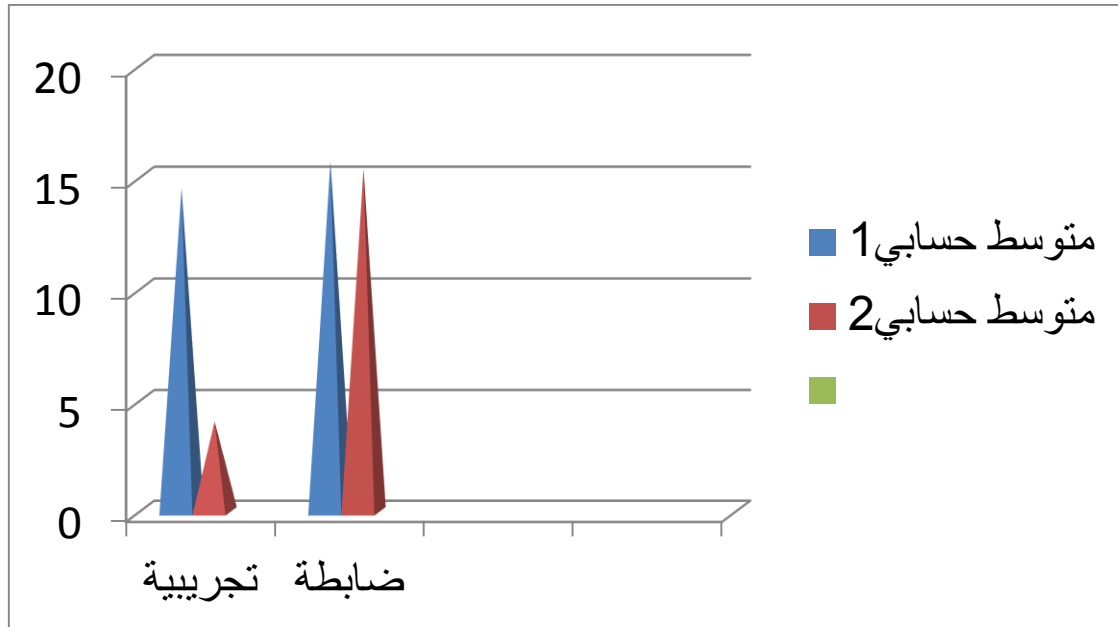
- من خلال الجدول (23) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الإحساس بمسافة الركضة التقريبية المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الإحساس بمسافة الركضة التقريبية نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.00 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-21.37 / -12.62)

المجموعة الضابطة: بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الإحساس بمسافة الركضة التقريبية نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.50 وهي اكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها انه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-2.67 / 5.20) ، ومما يؤكد النتائج السالفة الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين حقن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ، وقد يعزنا ذلك لمجموعة التمارين المختارة من المدرب والتي تعمل على تنمية الادركات الحسي حركية بالمسافة من خلال على العمل على تنمية المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بار سال إشارات عصبية تحمل المعلومات اللازمة لحركة العضلات وننثق مع محمد علاوي وابو العلاء 1984 (محمد .1998.ص98)

ثالثا عرض وتحليل نتائج اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.58	2.25	4.26	1.27	4.95	14.53	16	العينة تجريبية
0.98	3.83	15.40	0.75	2.93	15.73	16	العينة الضابطة

جدول رقم (24) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية



شكل رقم (20) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والبعديتين التجريبية والضابطة في اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة					مستوى الدلالة 0.05	
			مجال الثقة للفرق 95 %		خطا معياري متوس ط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
			أعلى	أسفل					
00	14	7.25-	7.23-	13.3-	1.41	5.84	10.26-	قبلي - بعدي	العينة التجريبية
0.71	14	0.37-	1.59	2.25-	0.89	3.47	0.33-	قبلي - بعدي	العينة الضابطة

جدول رقم 25 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية

- من خلال الجدول (25) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإحساس بمسافة بالمسافة الجانبية

المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.00 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (7.23- / 13.30-)

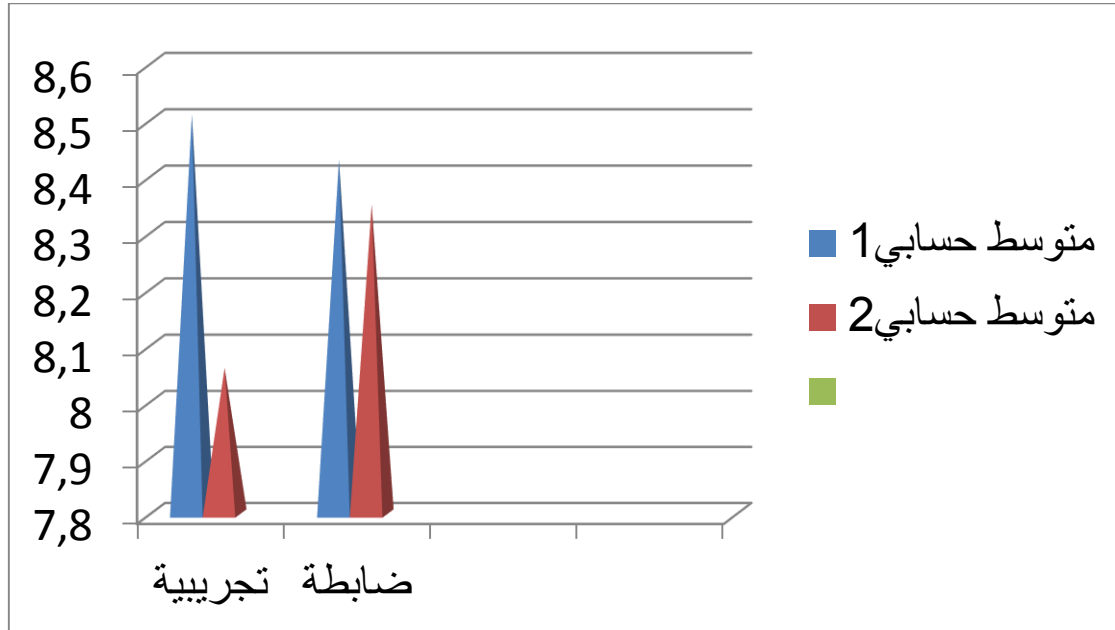
المجموعة الضابطة : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الإحساس بالمسافة الجانبية بين القوائم نجد ان قيمة الدلالة تساوي 0.71 وهي اكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل بـ H_0 والتي مفادها انه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (1.59 / 2.25-)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين مواقف اللعب تعمل على تنمية قدرات اللعب الحسي حركية من خلال إعطاء الحجم الكافي لهذه التمارينات أثناء الوحدات التدريبية من خلال التدريب المستمر العامل الذي يسمع للاعبين بتنمية إحساسه بالمسافات الجانبية التي تحيط به أثناء امتلاكه للكرة وبدون كرة وتتفق هذه الدراسة مع دراسة حسنين حسبالله (1993) (حسب.1993.ص98)

رابعاً عرض وتحليل نتائج اختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن (8ثا)

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة	
خطا معياري	انحراف معياري	المتوسط حسابي	معيار متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.03	0.14	8.06	0.12	0.49	8.51	16	مجموعة تجريبية
0.25	0.99	8.35	0.19	0.74	8.43	16	مجموعة ضابطة

الجدول رقم (26) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة خطأ معياري متوسط لعينة البحث في اختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن (8ثا)



شكل رقم (21) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين للتجريبية والضابطة في اختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن (8ثا)

الدلالة	درجة حرية	T	اختبار العينة					*مستوى الدلالة	
			مجال الثقة للفرق عند % 95		خطا معياري متوسط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	0.05	
			أسفل	أعلى				قبلي - بعدي	قبلي - بعدي
0.03	14	3.61-	0.18-	0.72-	0.12	0.48	0.45-	العينة التجريبية	
0.29	14	1.09-	0.39	1.22-	0.37	1.46	0.41-	العينة الضابطة	

الجدول رقم (27) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن (8ثا) من خلال الجدول (27) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن (8ثا)

المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن (8ثا)

نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.03 وهي اصغر من 0.05 فإننا لانقبل H_0 والتي مفادها وجود اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 موجودة في مجال ما بين (-0.72 / 0.18)

المجموعة الضابطة : بالنظر إلى مستوى المعنوي لاختبار الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن (8ثا)

نجد إن قيمة الدلالة تساوي 0.29 وهي اكبر من 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين اختبار قبلي والاختبار البعدي حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي إلى مجال (-1.22 / 0.39) ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة، وقد يعزنا ذلك إلى تشخيص جانب مهم من التمارين مواقف اللعب وتكرارها تحت ضغط عامل الزمن الشئ الذي يحتم على اللاعب حتمية سرعة التصرف أمام الموقف والمشكلة التي يوجهها من خلال سرعة القراءة وسرعة اتخاذ القرار وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد علاوي 1987 ان الإحساس بالزمن يسهم بشكل كبير في دقة تقدير اللاعب لأدائه الحركية من خلال تحكم الجهاز العصبي في أداء الحركات وإتقانها (عبده. 2000.ص135)

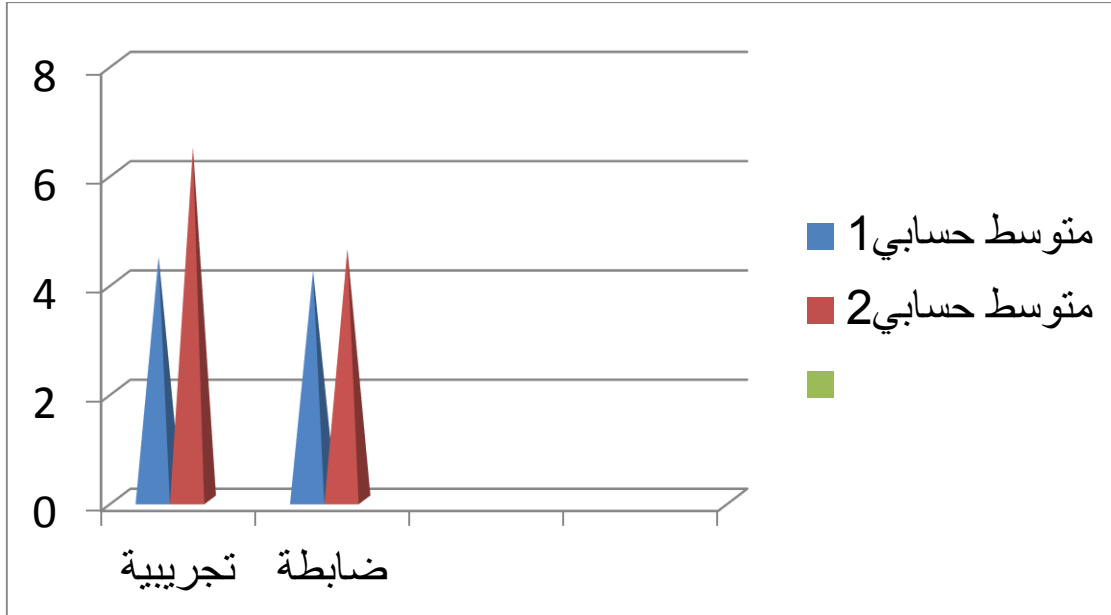
2-2-2 اختبارات الأداء المهاري

أولا عرض وتحليل نتائج المناولة المرتدة

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.36	1.40	6.46	0.56	2.19	4.46	16	العينة تجريبية
0.46	1.79	4.60	0.46	1.85	4.40	16	العينة الضابطة

الجدول (28) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري المتوسط لعينة البحث في

اختبار المناولة المرتدة



شكل رقم (22) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والبعديتين التجريبية والضابطة في اختبار المناولة المرتدة

الدلالة	درجة الحدية	T	اختبار العينة				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطا معياري متوسط	مجال الثقة للفرق % 95	مستوى الدلالة 0.05
			مجال الثقة للفرق								
			أعلى	أسفل							
0.026	14	2.48	3.27	0.27	0.80	3.11	2.00	قبلي - بعدي	العينة التجريبية		
0.43	14	0.81	2.42	1.09-	0.82	3.17	0.66	قبلي - بعدي	العينة الضابطة		

الجدول رقم (29) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التحمل المناولة المرتدة

-من خلال الجدول (29) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة

المجموعة التجريبية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار المناولة المرتدة نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.02 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا نقبل ب H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي. وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (3.27/0.27)

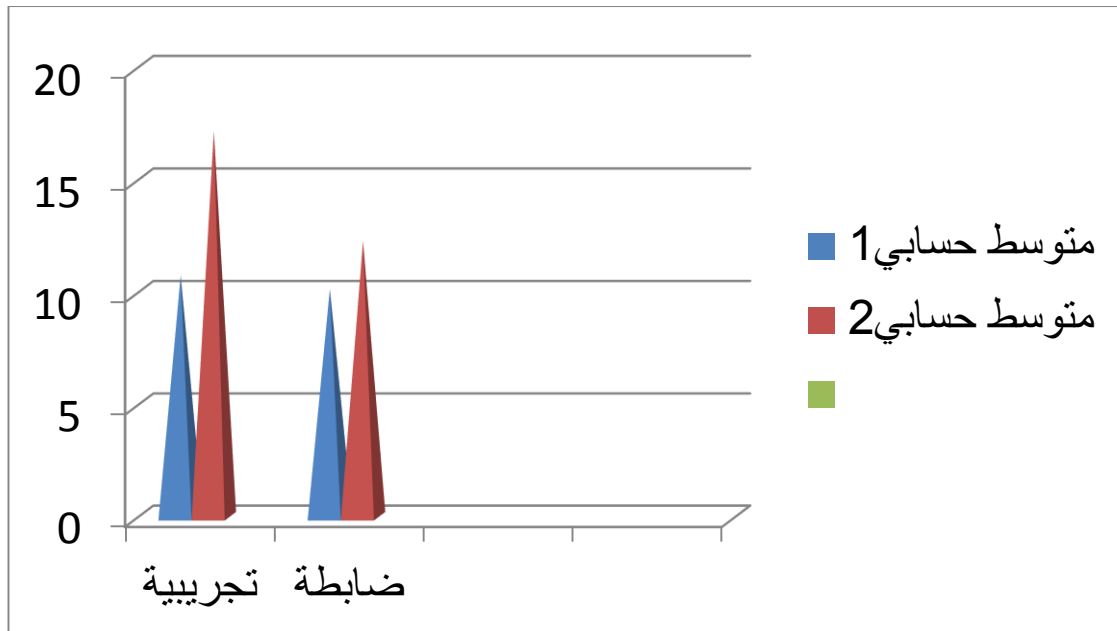
المجموعة الضابطة : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار المناولة المرتدة نجد ان قيمة الدلالة تساوي 0.43 وهي اكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل ب H_0 والتي مفادها انه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 تنتمي للمجال (-) (2.42/1.09)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة، وقد يعزنا نوعية التمارين المستعملة تحت الضغط الزمني والمسافة بطريقة مستمرة اعمل على تنمية اللاعبين وامتلاكهم للمستقبلات حسي حركية لزاوية مرجحة الرجل أثناء التمير من خلال عمل الإشارات العصبية تحمل المعلومات اللازمة لحركة العضلات وهذا مايتفق مع دراسة عامر جابر السعدي (السعدي 2002ص45.44)

ثانيا عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بين التصويب

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي				العينة	
الخطأ المعياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.79	3.06	17.13	0.75	2.93	10.73	16	العينة تجريبية
0.75	2.93	12.26	0.79	3.06	10.13	16	العينة الضابطة

جدول رقم (30) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار التصويب



شكل رقم (23) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والبعديتين للتجريبية والضابطة في اختبار التصويب

الدلالة	درجة الحدبة	T	اختبار العينة				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطا معياري متوسط	مجال الثقة للفرق % 95	مستوى الدلالة 0.05
			أعلى	أسفل	قبلي - بعدي	العينة التجريبية					
0.02	14	0.70	3.27	0.27	0.56	250	4.46	قبلي - بعدي	العينة التجريبية		
1.85	3.00	0.46	1.79	-3.66	0.46	2.30	3.00	قبلي - بعدي	العينة الضابطة		

الجدول رقم (31) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب

من خلال الجدول (31) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار التصويب نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.02 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (3.27/0.27)

المجموعة الضابطة : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار التصويب نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.001 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-3.66/1.79)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين تبين لنا ان المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ، وقد يعزنا ذلك لآخذ لعدد التكرارات الذي يقوم فيه اللاعب أثناء الوحدة التدريبية بمواجهة المرمى في وضعيات لعب مختلفة تشابه والمواقف الحقيقية للعب تعمل على تنمية المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات و الاوتار وتتنفق هذه النتائج مع دراسة راجحة محمد لظفي 1996 (لظفي 1996 ص 117)

2-3 نتائج المقارنة لاختبارات الإدراك الحسي حركي و اختبارات الأداء المهاري البعدية لعينة البحث

بعد إجراء اختبارات الإدراك الحسي حركي و الاختبارات المهارية البعدية قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً وذلك باستخدام اختبار المتوسطات وذلك بمقارنة قيمة الدلالة المعنوية ومقارنتها بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 وكذلك القراءة عند مجال الثقة 95% كما هو موضح في الجدول (32) .

أولاً عرض وتحليل نتائج اختبار الإدراك الحسي حركي

من خلال الجدول (32) يبين لنا بالنظر إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة الدلالة المعنوية اختبار الإحساس بمسافة القفز العمودي الركضة التقريبية -المسافة الجانبية- الزمن(8ثا)وهي (0.00-0.00) اقل من قيمة 0.05 مما يجعلنا لانقبل H_0 والتي مفادها وجود فروق معنوية بمعنى وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيمة 0 غير موجودة في كمجال الثقة وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن متوسط الفرق لعينة البحث ضابطة وتجريبية له دلالة إحصائية هناك فروق لصالح العينة التجريبية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين مواقف العب ومما يؤكد النتائج السالفة الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة، وقد يعزنا ذلك لمجموعة التمارين المختارة من المدرب والتي تعمل على تنمية الإدراكات الحسي حركية بالمسافة والزمن ومن خلال التدريب المستمر بتطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي أسهم في سرعة عملية التعلم وامتلاك اللاعبين لمستقبلات حس حركية جيدة للمسافة والزمن وهذا ما يؤكد حنفي مختار 1993 على أهمية أدراك للمسافة والزمن (مختار 1993ص59)

ثانياً عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري

- من خلال الجدول (32) يتبين لنا بالنظر إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة الدلالة المعنوية اختبار المناولة المرتدة -التصويب وهي (0.00-0.00) اصغر من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل H_0 والتي مفادها وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد ان قيمة 0 موجودة في كل المجالات وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون ان متوسطات القدرة لعينة البحث ضابطة وتجريبية ليست لها دلالة إحصائية انه كانت هناك فروق لصالح العينة التجريبية وهذا راجع الى البرنامج التدريبي المقترح ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين حلنا إن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج

التدريبي باستخدام تمارين المنافسة تتشبه مع مواقف المنافسة تهتم بتنمية الجانب العقلي مع الجانب المهاري تعمل على تنمية المدركات الحس حركية بالمسافة والزمن مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق العينة الضابطة الجدول(32) عرض وتحليل نتائج اختبار الإدراك الحسي حركي والاختبارات المهارية البعدية

اختبار T لتساوي المتوسطات								
مجال الثقة للفرق عند 95 %		الدلالة معنوية	درجة الحرية	T ستودنت	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	
أعلى	أسفل							
8.55	4.64	0.00	14	7.25	0.90	3.52	6.60	القفز العمودي
21.4	11.76	0.00	14	7.36	2.25	8.72	16.6	الركضة التقريبية
9.72	4.62	0.00	14	6.13	1.17	4.55	7.20	المسافة الجانبية
13.47	8.52	0.00	14	9.13	1.21	4.71	0.04-	تقدير الزمن(8ثا)
1.63-	3.69-	0.00	14	5.13-	0.54	2.11	2.8-	المناولة المرتدة
1.45	3.60	0.00	14	5.10	0.65	2.16	3.50	التصويب

2-4 نتائج التجربة الثانية

- أن الطريقة المعتمدة هي تحليل الارتباط غير المعني بسبب طبيعة المتغيرات المعتمدة باعتبارها متغيرات ترتيبية وليست عمدية ومن خلال الارتباط المعنوي تم الاعتماد على طريقة تحليل التباين الأحادي الملائم لطبيعة المتغيرات الترتيبية والذي يقابل نموذج الانحدار للمتغيرات الكمية من خلال النظام الإحصائي ANOVA اعتمادا على اختبار فيشار F

- نسبة المساهمة يتم تحديدها من خلال معامل (R-deux) بحيث هذا المعامل يحدد قيمة تحديد المتغير المستقل الترتيبي لقيمة المتغير التابع الترتيبي

2-4-1 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية ومتغير الأداء المهاري

أولا عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية القفز العمودي ومتغير دقة المناولة المرتدة و ودقة التصويب

العينة	الاختبارات	العينة	معامل تباين الارتباط	مستوى معنوي
العينة	القفز العمودي - المناولة المرتدة	15	0.68	0.08
التجريبية	القفز العمودي - التصويب	15	0.60	0.06
العينة	القفز العمودي - المناولة المرتدة	15	0.82	0.04
الضابطة	القفز العمودي - التصويب	15	0.72	0.03

- يتضح لنا من الجدول رقم (33) الذي يحدد نوع العلاقة بين إدراك القفز العمودي ومتغير دقة المناولة المرتدة و العلاقة بين أدراك القفز العمودي ودقة التصويب

اعتماد على اختبار سبيرمان باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي حركي القفز العمودي - نجد القيمة التالية (0.08) وبما إن كل القيم أكبر من 0.05 فإننا نقبل H0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختيار القفز العمودي والاختيار البعدي للمناولة المرتدة مما يؤكد الاختيارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ومن خلال ماتقدم يمكن أن نستنتج انه توجد علاقة ارتباط طردية عكسية دالة إحصائيا بين القفز العمودي ومتغير الدقة عند أداء مهارة المناولة .

- اعتماد على اختبار سبيرمان باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي حركي القفز العمودي نجد القيم التالية (0.06).

وبما إن كل القيم الأكبر من 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختيار القفز العمودي والاختيار أبعدي التصويب مما يؤكد الاختيارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ومن خلال ماتقدم يمكن أن نستنتج انه توجد علاقة ارتباط طردية عكسية دالة إحصائيا بين القفز العمودي ومتغير الدقة عند أداء مهارة التصويب .

وهذا يعني انه كلما قل الفرق في الأخطاء في تقدير المسافة العمودية أثناء أداء المناولة وأثناء التصويب زادت نسبة الدقة في الأداء ويعز الطالب الباحث هذه العلاقة في كون أن مهارة المناولة ومهارة التصويب أثناء تغيير رجل الارتكاز تتطلب الوثب إلى الأعلى لتحقيق دقة في التصويب ودقة التمرير كما يؤكد ايثار عبد الكريم أن اللاعب ذو المستوى المهاري العالي يتحكم في جسمه فأنا نجد بحس بالحركة التي يؤديها لأنه يدرك أوضاع جسمه وأطرافه فيؤدي بطريقة جيدة (ايثار عبد الكريم.2002ص130)

- ثانيا عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية للركضة التقريبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و دقة التصويب

العينة	الاختبارات	العينة	معامل تباين الارتباط	مستوى معنوي
العينة	الركضة التقريبية - المناولة المرتدة	15	0.82	0.07
التجريبية	الركضة التقريبية - التصويب	15	0.58	0.06
العينة	الركضة التقريبية - المناولة المرتدة	15	0.92	0.02
الضابطة	الركضة التقريبية - التصويب	15	0.62	0.03

-يتضح لنا من الجدول رقم (34) الذي يحدد نوع العلاقة بين إدراك مسافة الركضة التقريبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و العلاقة بين أدرك القفز العمودي ودقة التصويب

اعتماد على اختبار سبيرمان باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي حركي لمسافة الركضة التقريبية نجد القيمة التالية (0.07) وبما إن القيمة أكبر من 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختيار الركضة التقريبية والاختيار أبعدي للمناولة المرتدة مما يؤكد الاختيارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ومن خلال ماتقدم يمكن أن نستنتج انه توجد علاقة ارتباط طردية عكسية دالة إحصائيا بين الخطوات التقريبية ومتغير الدقة عند أداء مهارة المناولة .

- اعتماد على اختبار سبيرمان باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي حركي الركضة التقريبية نجد القيم التالية (0.06) وبما إن القيمة أكبر من 0.05 فإننا نقبل H0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختيار الخطوات التقريبية والاختيار البعدي للتصويبة مما يؤكد الاختيارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ومن خلال ماتقدم يمكن أن نستنتج انه توجد علاقة ارتباط طردية عكسي دالة إحصائيا بين الركضة التقريبية ومتغير الدقة عند أداء مهارة التصويب . وهذا يعني انه كلما قل الفرق في الأخطاء في تقدير اتساع الخطوات التقريبية زادة الدقة . ويعزو الطالب الباحث هذه العلاقة إلى أن الإدراك الحس حركي بالمسافة يظهر في كل في كل مراحل أداء مهارة المناولة ومهارة التصويب حيث يظهر في الخطوات التقريبية التي تسبق المناولة والتصويب على المرمى كما يؤكد حنفي محمود مختار على أهمية أدراك المسافة عند التمير والتصويب على المرمى (مختار.1993.ص59)

- ثالثا عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية المسافة الجانبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و دقة التصويب

العينة	الاختبارات	العينة	معامل تباين الارتباط	مستوى معنوي
العينة التجريبية	المسافة الجانبية - المناولة المرتدة	15	0.53	0.08
العينة الضابطة	المسافة الجانبية - التصويب	15	0.22	0.09
العينة التجريبية	المسافة الجانبية - المناولة المرتدة	15	0.67	0.02
العينة الضابطة	المسافة الجانبية - التصويب	15	0.32	0.03

-يتضح لنا من الجدول رقم (35) الذي يحدد نوع العلاقة بين إدراك بالمسافة الجانبية ومتغير دقة المناولة المرتدة و العلاقة بين أدراك بالمسافة الجانبية ودقة التصويب

اعتماد على اختبار سبيرمان باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي حركي المسافة الجانبية نجد القيمة التالية (0.08) وبما إن القيمة أكبر من 0.05 فإننا نقبل H0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختيار بالمسافة الجانبية والاختيار البعدي للمناولة المرتدة مما يؤكد الاختيارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ومن خلال ماتقدم يمكن أن نستنتج انه توجد علاقة ارتباط طردية عكسية ايجابية دالة إحصائيا بين المسافة الجانبية ومتغير الدقة عند أداء مهارة المناولة.

- اعتماد على اختبار سبيرمان باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي حركي للمسافة الجانبية نجد القيم التالية (0.09) وبما إن كل القيمة أكبر من 0.05 فإننا نقبل H0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختيار المسافة الجانبية والاختيار البعدي التصويب مما يؤكد الاختيارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ومن خلال ماتقدم يمكن أن نستنتج انه توجد علاقة ارتباط طردية عكسية ايجابية دالة إحصائيا بين المسافة الجانبية ومتغير الدقة عند أداء مهارة التصويب . وهذا يعني انه كلما قل الفرق في الأخطاء في تقدير المسافة الجانبية زادة الدقة . ويعزو الطالب الباحث هذه العلاقة إلى أن الإدراك الحس حركي بالمسافة يظهر في كل في كل مراحل أداء مهارة المناولة ومهارة التصويب خاصة أثناء المنافسة من خلال إحساس اللاعب الجيد بالمساحات الجانبية الأمر الذي يسمح له بتحقيق التميرة والتصويب بأكثر دقة يؤكد ايتار على أهمية الإدراك الحسي حركي بالمسافة في التفريق بين الأشياء القريبة والبعيدة فاللاعبين الذين لديهم قصور في تحديد القرب او البعد نجد أن لديهم الصعوبة في وضع أجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الأداء الجيد(ايتار عبد الكريم .2002.ص130)

رابعا عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الادراكات الحس حركية ل تقدير الزمن(8ثا) ومتغير دقة المناولة المرتدة و ودقة التصويب

العينة	الاختبارات	العينة	معامل تباين الارتباط	مستوى معنوي
العينة	تقدير الزمن(8ثا) - المناولة المرتدة	15	0.57	0.12
التجريبية	تقدير الزمن(8ثا) - التصويب	15	0.22	0.08
العينة	تقدير الزمن(8ثا) - المناولة المرتدة	15	0.60	0.03
الضابطة	تقدير الزمن(8ثا) - التصويب	15	0.46	0.01

-يتضح لنا من الجدول رقم (36) الذي يحدد نوع العلاقة بين إدراك تقدير الزمن(8ثا) ومتغير دقة المناولة المرتدة و العلاقة بين أدرك تقدير الزمن(8ثا) ودقة التصويب

اعتماد على اختبار سبيرمان باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي حركي تقدير الزمن(8ثا) نجد القيم التالية (0.12) وبما إن كل القيمة أكبر من 0.05 فإننا نقبل H0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختيار تقدير الزمن(8ثا) والاختيار البعدي للمناولة المرتدة مما يؤكد الاختيارات تتمتع

بدرجة ثبات عالية ومن خلال ماتقدم يمكن أن نستنتج انه توجد علاقة ارتباط طردية عكسية ايجابية دالة إحصائيا بين تقدير الزمن(8ثا) ومتغير الدقة عند أداء مهارة التصويب .

- اعتماد على اختبار سبيرمان باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الإدراك الحسي تقدير الزمن(8ثا) نجد القيم التالية (0.08) وبما إن كل القيمة أكبر من 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختيار تقدير الزمن(8ثا) والاختيار البعدي للمناولة المرتدة مما يؤكد الاختيارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ومن خلال ماتقدم يمكن أن نستنتج انه توجد علاقة ارتباط طردية ايجابية دالة إحصائيا بين تقدير الزمن(8ثا) ومتغير الدقة عند أداء مهارة التصويب . ويعزو الطالب الباحث هذه العلاقة إلى مهارة التمرير ومهارة التصويب ترتبط في أداءها بزمن معين فادا تجاوزا اللاعب هذا الزمن يكون له اثر سلبي على نوعية ودقة التمريرة والتصويبة الشئ الذي يتضح من خلال سيطرة اللاعب على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء سليم متتابع وأدراك الزمن المناسب ويتفق هذا مع دراسة حسنين حسب الله 1993 (حسب .1993.ص98)

2-4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة المساهمة

- نسبة المساهمة تم تحديدها من خلال معامل (R-deux) بحيث هذا المعامل يحدد قيمة تحديد المتغير المستقل

الترتيبي لقيمة المتغير التابع الترتيبي اعتمادا على اختبار فيشر F

أولا نتائج نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وإدراك الركضة التقريبية في دقة المناولة المرتدة

متغير مساهم	مجموع المربعات	مقدار التبات	درجة الحرية	متوسط المربعات	الخطاء	F فيشر	المعنوية P	نسبة المساهمة R2
القفز العمودي	3.65	97.74	30	1.21	3.67	3.65	0.04	50
الركضة التقريبية	4.44	77.79	30	2.22	2.88	9.33	0.04	60.6

يتضح من الجدول رقم (37) الذي يحدد نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وإدراك الركضة التقريبية في دقة المناولة المرتدة مايلي

- من خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي ومتغير الدقة للمناولة المرتدة وأنا أدراك القفز العمودي هو المساهم الثاني في دقة المناولة المرتدة وقد بلغت نسبة مساهمتها

50 هذه النسبة (المساهمة) التي تم تحديدها من خلال معامل R-deux

- ومن خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة ادراك الركضة التقريبية ومتغير الدقة للمناولة المرتدة وأنا أدراك الركضة التقريبية هو المساهم الأول في دقة المناولة المرتدة وقد بلغت نسبة

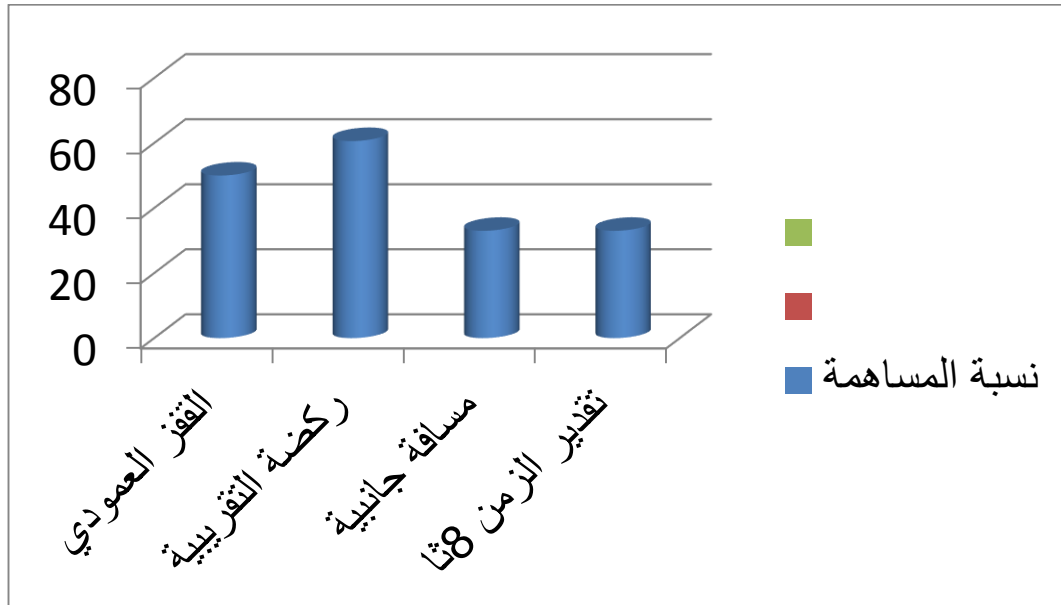
مساهمتها 60.6 بالمئة هذه النسبة (المساهمة) التي تم تحديدها من خلال معامل R-deux

- ثانيا نتائج نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا) في دقة المناولة المرتدة

متغير مساهم	مجموع المربعات	مقدار التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	الخطأ	F فيشر	المعنوية P نسبة	المساهمة R2
بالمسافة الجانبية	2.43	86.0	30	0.4	4.90	2.98	0.08	33
الزمن(8ثا)	2.48	118	30	0.44	4.84	1.88	0.19	33

يتضح من الجدول رقم(38) الذي يحدد نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا) في دقة المناولة المرتدة مايلي

-من خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة أدراك المسافة الجانبية ومتغير الدقة للمناولة المرتدة وإنا أدراك المسافة الجانبية هو المساهم الثالث في دقة المناولة المرتدة وقد بلغت نسبة مساهمتها 33 بالمئة ومن خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة الزمن(8ثا) ومتغير الدقة للمناولة المرتدة وإنا إدراك الزمن (8ثا) هو المساهم الثالث في دقة المناولة المرتدة وقد بلغت نسبة مساهمتها 33 بالمئة هذه النسبة (المساهمة) التي تم تحديدها من خلال معامل R-deux



-شكل(24) يوضح نسب مساهمة الإدراك الحس حركي على مهارة المناولة المرتدة

- ثالثا نتائج نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وأدراك الركضة التقريبية في دقة التصويب

متغير مساهم	مجموع المربعات	مقدار التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	الخطأ	F فيشر	المعنوية P	نسبة المساهمة R2
القفز العمودي	2.92	70.74	30	0.97	2.67	4	0.03	52.2
الركضة التقريبية	2.80	59.96	30	1.40	2.80	6	0.01	50

يتضح من الجدول رقم (39) الذي يحدد نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وأدراك الركضة

التقريبية في دقة التصويب مايلي

- من خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي ومتغير الدقة التصويب وإنا أدراك القفز العمودي هو المساهم الأول في دقة المناولة المرتدة وقد بلغت نسبة مساهمتها 52.2 بالمئة هذه النسبة (المساهمة) التي تم تحديدها من خلال معامل R-deux

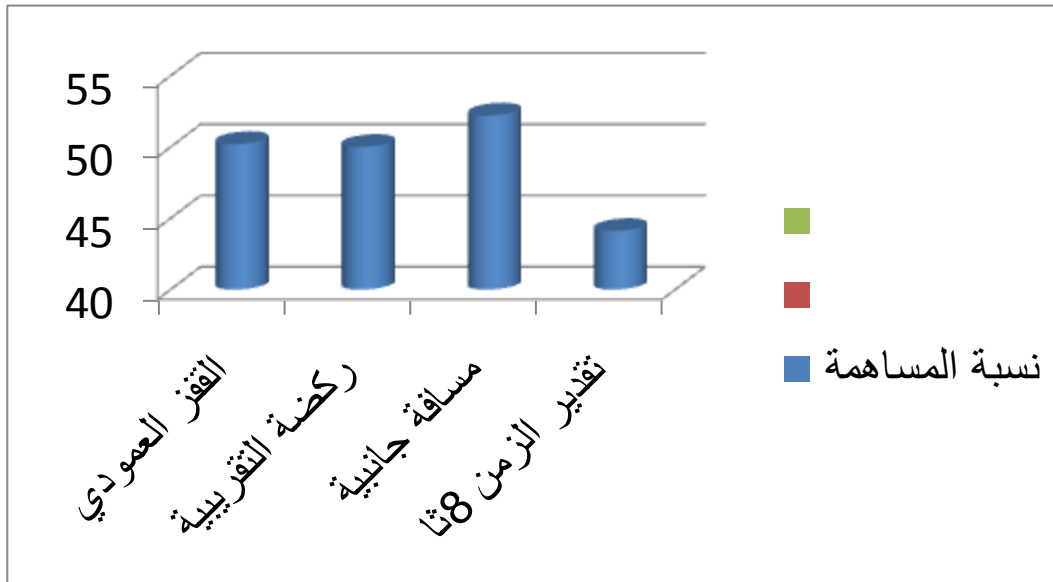
- خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة إدراك الركضة التقريبية ومتغير الدقة التصويب وإنا أدراك الركضة التقريبية هو المساهم الثاني في دقة التصويب وقد بلغت نسبة مساهمتها 50 بالمئة هذه النسبة (المساهمة) التي تم تحديدها من خلال معامل R-deux

-رابعاً نتائج نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا)في دقة التصويب

متغير مساهم	مجموع المربعات	مقدار التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	الخطأ	F فيشر	المعنوية P	نسبة المساهمة R2
المسافة الجانبية	2.92	70.74	30	0.97	2.67	4	0.03	52.2
الزمن(8ثا)	2.46	90.34	30	0.82	3.13	2.89	0.08	44.10

يتضح من الجدول رقم(40) الذي يحدد نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن(8ثا)في دقة التصويب مايلي

-من خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية ومتغير الدقة المناولة وإنا إدراك المسافة الجانبية هو المساهم الثالث في دقة التصويب وقد بلغت نسبة مساهمتها 33- ومن خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة الزمن8ثا ومتغير الدقة التصويب وإنا إدراك الزمن 8ثا هو المساهم الرابع في دقة التصويب وقد بلغت نسبة مساهمتها 33



-شكل(24)يوضح نسب مساهمة الإدراك الحس حركي على مهارة التصويب

خاتمة

اشتمل هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد معالجتها إحصائياً وقد أوضحت النتائج مدى التجانس بين عين البحث وأظهرت النتائج وجود تأثيرات ايجابية للبرنامج التدريبي المقترح مقارنة بالبرنامج التقليدي في اختبارات الإدراك الحس حركي كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين الإدراك الحس حركي (المسافة) والأداء المهاري ووجود علاقة ارتباط طردية بين الإدراك الحس حركي (الزمن) والأداء المهاري كما توصلنا إلى وجود نسب مساهمة متفاوتة لمتغيرات الإدراك على متغيرات الأداء المهاري

2-5 الاستنتاجات

من خلال الدراسة التي قاضى بها أهداف الدراسة، ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة ، والاختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ H_0 لاختبارات الإدراك الحسي حركي للمسافة (اختبار الإحساس بالقفز العمودي - الإحساس بمسافة الركضة التقريبية - الإحساس بمسافة الوثب الجانبية)

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة ، والاختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ H_0 لاختبارات الإدراك الحسي حركي للزمن (تقدير الزمن (8ثا))

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة ، والاختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ H_0 للاختبارات المهاريّة (المناولة- التصويب)

- هناك فروق معنوية غير دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية للعينة الضابطة، حيث تبين أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من قيمة 0.05 والتي تقبل بـ H_0 للاختبارات الإدراك الحسي حركي للمسافة (اختبار الإحساس بالقفز العمودي - الإحساس بمسافة الركضة التقريبية - الإحساس بمسافة الوثب الجانبية) واختبارات الإدراك الحسي حركي للزمن (تقدير الزمن (8ثا))

- هناك فروق معنوية غير دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية للعينة الضابطة، حيث تبين أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من قيمة 0.05 والتي تقبل بـ H_0 للاختبارات المهاريّة (المناولة- التصويب)

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية ، بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ H_0 لاختبارات الإدراك الحسي حركي للمسافة (اختبار الإحساس بالقفز العمودي - الإحساس بمسافة الركضة التقريبية - الإحساس بمسافة الوثب الجانبية) وهناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية

بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل H_0 لاختبارات الإدراك الحسي حركي للزمن (تقدير الزمن(8ثا))

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية ، بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل H_0 للاختبارات المهارية (المناوله- التصويب)

- العلاقة التي تجمع بين بعض الإدراكات الحس. حركي (المسافة) (اختبار الإحساس بالقفز العمودي - الإحساس بمسافة الركضة التقريبية - الإحساس بمسافة الوثب الجانبية) وبعض المهارات الاساسية علاقة عكسية ايجابية.

- العلاقة التي تجمع بين بعض الإدراكات الحس. حركية (الزمن) (الإدراك الحسي حركي بتقدير الزمن(8ثا)) وبعض المهارات الأساسية علاقة طردية ايجابية.

إن إتباع أسلوب التدريب العادي للعينة الضابطة في عملية التدريب والتي تعتمد على الأسلوب المنفصل أدى إلى تحسين محدود نسبيا للإدراكات

الحس. حركية (الإحساس بالقفز العمودي - الإحساس بمسافة الركضة التقريبية - الإحساس بمسافة الوثب الجانبية) والأداء المهاري (المناوله - التصويب) مقارنة بأسلوب تمارين مواقف اللعب

إن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية له اثر ايجابي على تنمية قدرات اللاعبين وهذا ما يبين وضوح فعالية تأثير تمارين مواقف اللعب في تطوير مستوى إنجاز عينة البحث .

2-6 مناقشة فرضيات البحث

الفرضية الأولى يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة) لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة).

مناقشة الفرضية الأولى : - إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى ذلك أن :

توضح الجداول (27/23/21) إن هناك قيم اصغر من قيمة 0.05 في اختبار الإحساس بالقفز العمودي - الركضة التقريبية - المسافة الجانبية) والتي لا تقبل H_0 في نتائج الاختباري القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في جميع الادراكات الحس حركية للمسافة ولصالح الاختبار البعدى .

يوضح الجداول (27/23/21) إن هناك قيم أكبر من قيمة 0.05 في اختبار الاحساس بالقفز العمودي - الركضة التقريبية - المسافة الجانبية والتي لاتقبل H_0 في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الادراكات الحس حركية للمسافة والتي تدل على عدم وجود اختلاف

ويعز الطالب الباحث ذلك في نتائج التجربة الضابطة على عدم تكامل المناهج التدريبية وافتقارها التخطيط السليم مع التقسيم الغير متكافئ لغرض تنمية القدرات العقلية ومنها قدرات الإدراك الحس حركي من خلال تقديم وحدات تدريبية بأسلوب التدريب المنفصل والذي لا يعمل على التعامل على المثيرات الموجودة في المباراة كالزملاء والمدافعين والكرة وجميعها مثيرات متحركة ومتغيرة التي تساعد على التعرف على الموقف الحركي بالسرعة الممكنة

أما بالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية والتي كان ايجابية من خلال استعمال أسلوب مواقف اللعب والتي تعطي أهمية لتنمية القدرات العقلية فضلا عن التدريب المستمر والمتواصل الذي أدى إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري وهذا بدوره يؤدي إلى تنمية عملية الإدراك المكاني وهذا ما يؤكد ماكس مايار آدا كلما زادت فترات التدريب وتشابهت مع المواقف التي يوجهها اللاعب أثناء المنافسة بالنسبة للاعب كلما زادت خبرته وتجربته وإدراكه لمواقف اللعب المختلفة (ماكس مايار .1994ص17) كما يؤكد حاسم محمد القيسي أن اللاعب يستطيع عن طريق الإدراك تحديد المكان المناسب لاستقبال الكرة وكيفية التصويب والتمرير وغيرها من مواقف اللعب المختلفة (القيسي 200ص63) عليه النتائج المتحصل عليها تؤكد صحة الفرضية الأولى

الفرضية الثانية : يؤثر اسلوب التدريب بمواقف ايجابيا على تنمية الإدراك الحس حركي (تقدير الزمن 8ثا) لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة).

مناقشة الفرضية الثانية : - إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى ذلك أن :
توضح الجداول (29) إن هناك قيم اصغر من قيمة 0.05 في اختبار الإحساس (تقديرالزمن 8ثا) والتي تقبل لا H_0 في نتائج الاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الادراكات الحس حركية للزمن ولصالح الاختبار البعدي .

يوضح الجداول (29) إن هناك قيمة أكبر من قيمة 0.05 في اختبار الإحساس (تقدير الزمن 8ثا) والتي تقبل H_0 في نتائج الاختباري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الإدراكات الحس حركية للزمن ولصالح الاختبار البعدي والتي تدل على عدم وجود اختلاف

ويعز الطالب الباحث ذلك في نتائج التجربة الضابطة على أن هنالك خلل واضحا في عملية إعطاء الوحدات التدريبية وهذا ما يؤكد لنا أن المدربين يركزون في تدريباتهم على تدريبات منفصلة ويهملون جوانب أخرى مما يؤثر في تنمية قدرات الحس حركية الزمنية

أما بالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية والتي كان ايجابية من خلال استعمال تمارين مواقف اللعب والتي تعطي أهمية لتنمية القدرات العقلية فضلا عن التدريب المستمر والمتواصل الذي أدى إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز وهذا بدوره يؤدي إلى تنمية عملية الإدراك الزماني باعتبارها تمارين تعمل على تنمية كل حواس الجسم في التعامل مع المثيرات المتغيرة أثناء التمرين وتكراره من ناحية التعرف عليها وتأويلها وإدراكها بشكل دقيق وهذا مايساعده في التعرف على الموقف الحركي أثناء المنافسة والذي بدوره يسهل عملية اتخاذ القرار الملائم للموقف الحركي والذي بدوره يسهل عملية اتخاذ القرار الملائم للموقف الحركي وبالسرعة المطلوبة وهذا ما تؤكدته دراسة احلام شلي 1978 حيث أشارت إلى أن التدريب يساعد على تحسين تقدير المسافة والزمن . كما أن الإحساس بتقدير الزمن يحتاج إلى فترة زمنية أكبر لتنميتها من الإحساس بتقدير الأزمنة الأكبر(شلي.1997.ص97) واتضح للطالب الباحث أهمية التدريب تحت ضغط ظروف المباراة ومتغيراتها وعليه النتائج المتحصل عليها تؤكد صحة الفرضية الثانية

- الفرضية الثالثة طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (المسافة) والأداء المهاري علاقة طردية عكسية

مناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص على وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي للمسافة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم فانطلاقا من الدراسة التطبيقية والمعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (35/34/33) تبين لنا أن الإدراك الحسي حركي لمسافة القفز العمودي .ومسافة الركضة التقريبية .والمسافة الجانبية كانت جميعها لها علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائيا بمهارة(المناولة ومهارة التصويب عند مستوى الدلالة (0.05) . وهذا يعني انه كلما قل الفرق في أخطاء تقدير المسافة زادة الدقة في الأداء مما يشير إلى أهمية إدراك المسافة

ويعز الطالب الباحث ذلك أن الإدراك الحسي للمسافة يظهر في كل مراحل أداء مهارة المناولة ومهارة التصويب حيث يظهر في خطوات الركضة التقريبية وفي ضرب الكرة كما يؤكد حنفي مختار على أهمية أدراك المسافة والمسافة العمودية عند التمرير والتصويب في المرمى

(مختار 1993 ص 59) ويؤكد في هذا الصدد ايتار عبد الكريم على أهمية الإدراك الحسي حركي بالمسافة وهذا يعني القدرة على التفريق بين الأشياء القريبة والبعيدة فالدين لديهم قصور في تحديد البعد أو القرب عن أي شيء نجد أن لديهم صعوبة في وضع أجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الأداء الجيد وكثيرا ما نلاحظ أن اللعب ذو المستوى المهاري العالي يتحكم في جسمه فإننا نجد يحس بالحركة التي يؤديها لأنه يدرك أوضاع جسمه وأطرافه فيؤدي بطريقة جيدة (الكريم 2002 ص 130) وعليه النتائج المتحصل عليها تؤكد صحة الفرضية الثالثة

- الفرضية الرابعة طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (الزمن) والأداء المهاري علاقة طردية ايجابية.

مناقشة الفرضية الرابعة: والتي تنص على وجود علاقة ارتباط ايجابية طردية دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي للزمن وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم

فانطلاقا من الدراسة التطبيقية والمعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (36) تبين لنا أن الإدراك الحسي حركي لزمّن تقدير (8ثا) . كانت لها علاقة ارتباط طردية ايجابية دالة إحصائيا بمهارة (المناولة ومهارة التصويب عند مستوى الدلالة (0.05)

ويعز الطالب الباحث هذا الارتباط الطردي إلى انه كلما زاد الإحساس بتقدير الزمن زادت الدقة في الأداء المهاري للمناولة والتصويب وأداء الواجب الحركي حيث يعد الإدراك الحسي حركي للزمن احد الإبعاد المهمة في لعبة كرة القدم وتظهر أهميته من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه بالأداة (الكرة) ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم مع الكرة وبدونها وفقا لما يتطلبه الواجب الحركي حيث أن التمريرة والتصويبة الناجحة تتطلب التوقيت الصحيح بين حركة الكرة وسرعتها و لحظة التحرك واتخاذ الوضع الأنسب لضربها وهذا يحدده الفترة القصيرة المحصورة بين أعداد الكرة وضربها

حيث يعتبر الإدراك الحسي حركي للزمن واحد من عناصر التدريب العقلي باعتباره احد الأساليب الحديثة التي يعتمد عليها في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها وهذا ما يؤكد علي حسنين حسب (1993) في

دراسته عن الإدراك الحسي حركي للزمن والأداء المهاري في كرة الطائرة على وجود علاقة ارتباط دالة بين الإدراك الحسي حركي للزمن ودقة الأداء المهاري (حسب.1993.ص98)وعليه النتائج المتحصل عليها تؤكد صحة الفرضية الرابعة

2-7 اقتراحات مستقبلية

من خلال م توصل إليه البحث من نتائج واستنتاجات يوصي بمايلي

- ضرورة خلق توازن بين أسلوب التدريب بمواقف اللعب وأسلوب التدريب المنفصل
- ضرورة الاهتمام باختبارات الإدراك الحسي حركي و الاختبارات المهارية قبل وإثناء وبعد تنفيذ إي برنامج
- إجراء بحوث مشاهمة باستخدام أسلوب التدريب بمواقف اللعب على الأداء الخططي

2-8 الخلاصة العامة

مقدمة ومشكلة البحث

إن للمهارات العقلية دوراً رئيساً في السلوك الحركي اليومي للإنسان بصورة عامة والمهارات الأساسية الخاصة باللعبة التي يمارسها الرياضي بصورة خاصة ومنها كرة القدم، وذلك من خلال الإقلال من الحركات الزائدة والاقتصاد بالجهد المبذول ودقة في اتخاذ القرار من خلال معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة في الذاكرة مما يؤدي إلى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول إلى اللعب المتكامل الذي تحتاجه لعبة كرة القدم. وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يكون محيطها وثيراً بالمتغيرات والمتغيرات، وهي تحتاج إلى عمليات عقلية ذهنية (مثل الانتباه، التركيز، الإحساس، الإدراك، كما إن " خصائص كل نوع من أنواع الرياضات تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس (وجيه محجوب . 1989 ص32)، كما يشير (Harra) على أن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية و تطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسة والتي تتطلب قدراً كبيراً من استخدام المهارات النفسية و العقلية وإصدار القرارات لما يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسة، (Harra 1994 p 56) حيث يعد الإدراك الحس حركي جانب من جوانب التدريب العقلي واحد الإبعاد المهمة في لعبة كرة القدم وتظهر أهميته في إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه بالأداء (الكرة) ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم مع الكرة أو بدونها وفقاً لم يتطلبه الواجب الحركي /اد تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهارتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تتضمنها من أحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن. أد أن الإدراك الحس حركي لدى اللاعب ناتج عن تطور إمكانيات الفرد في التعامل مع المتغيرات أثناء الأداء في المباراة كالزملاء والمنافسين بالإضافة إلى الكرة وجميعها متغيرات متحركة ومتغيرة ، وبالنظر إلى طبيعة الأداء في كرة القدم حيث يشكل الأداء المهاري مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية نفسية تتكامل مع الإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لمواقف اللعب، حيث يؤكد (Josphph) على نجاح حركات اللاعب بامتلاكه الإدراكات المناسبة، إذ تعطيه القابلية على اكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركي (Josphph Mercier 2002 p 61). حيث إن عملية التدريب المخططة تعمل على تعليم تنمية و تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين أثناء الوحدة التدريبية من خلال وضع اللاعبين في مواقع لعب تشبه المواقف الحقيقية أثناء المباراة بمجموعة تمارين تعمل على تنمية مقدرة اللعب على فهم وإدراك متغيرات اللعب وكيفية الاستجابة لحل المشكلات أثناء المباراة الأمر الذي يسمح للاعب باكتساب خبرات معرفية تسمح له بالتصرف السليم. ،

نحن نتفق مع Turpin والذي يفكر بانا المدربين عليهم بإيجاد وطرق تدريب ووضعيات تتوفر على موصفات المنافسة لا من حيث النوعية ولا من حيث الكمية يبحثون على المحودات التي يتطلبها لاعب كرة القدم من سرعة تتناسب مع تنفيذ لقطات اللعب ومن مهارات تقنية التي يمكن أن يقدمها اللاعب أثناء المنافسة ضد الخصم وبمشاركة الزملاء . (Turpin1998p65), إلا أن الباحث ومن خلال خبرته كونه لاعباً ومدرباً ومن متابعته لبعض فرق الناشئين وجد أن أغلب المدربين يركزون في مفردات مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والجانب المهاري، وقلة اهتمام بعض المدربين على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تطوير المهارات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التدريبية لزالوا يعتمدون على أساليب وطرق تقليدية في عملية التكوين اعتمادهم على طريقة التدريب المنفصل واختيارهم مجموعة تمارين منفصلة غير مشوقة تربطها علاقة بسيطة بواقع اللعب.

من هنا نستخلص أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب ووسائل التحليل المنتهجة من قبل مدربي الشباب الأمر لدى دفعنا إلى اتجاه إلى هذه الدراسة من خلال اقتراح برنامج تدريبي اعتمدنا فيه على مجموعة تمارين بأسلوب مواقف اللعب تعمل على تنمية بعض الادراكات الحس. حركية للاعبين من أجل القيام بالواجبات المهارة والخططية الموكلة لهم، وعليه يطرح الطالب الباحث التساؤلات التالية:

وهذا ما دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة لمعرفة أثر فاعلية اسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة) ؟

و عليها يطرح الباحث التساؤلات التالية :

- هل يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة) ؟

ويتفرع هذا السؤال إلى الأسئلة التالية:

- هل يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا في تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة) لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة)؟

- هل يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا في تنمية الإدراك الحس حركي (الزمن) لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة)؟

- هل طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (المسافة) والأداء المهاري علاقة عكسية ايجابية ؟

هل طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (الزمن) الأداء المهاري علاقة طردية ايجابية؟

أهداف البحث:

معرفة تأثير اسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة)

- **فروض البحث** : للإجابة على أسئلة الدراسة سوف يتم اختيار مدى صحة الفرضيات التالية عند مستوى الدلالة (0,05).

- **الفرضية العامة** : يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة)

- **الفرضيات الفرعية:**

- **الفرضية الأولى:** يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة) لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة)

الفرضية الثانية: يؤثر اسلوب التدريب بمواقف اللعب ايجابيا على تنمية الإدراك الحس حركي (الزمن) لناشئي كرة القدم أقل من (14 سنة).

الفرضية الثالثة: طبيعة العلاقة التي تجمع بين الإدراك الحس حركي (المسافة) و الأداء المهاري علاقة عكسية. ايجابية

- **الفرضية الرابعة:** طبيعة العلاقة التي تجمع الإدراك الحس حركي (الزمن) و الأداء المهاري علاقة طردية ايجابية.

أهمية البحث : يهدف البحث إلى: محاولة التغلب على القصور في البرامج التدريبية العادية باقتراح برنامج تدريبي باستخدام مجموعة تمارين لمواقف اللعب الحقيقية في تنمية بعض الإدراكات الحس حركية (المسافة، الزمن) وعلاقتها بتطوير الاداء المهاري (التمرير-التصويب)

الباب الأول: الدراسة النظرية وتقسّمها إلى 4 فصول

الفصل الأول: قام الطالب الباحث في هذا الفصل بالتطرق للتدريب الحديث في لعبة كرة القدم مع التطرق لأسلوب التدريب بمواقف اللعب .

الفصل الثاني: قام الطالب الباحث في هذا الفصل بالتطرق إلى عمل الذاكرة والى الإدراك الحسي حركي بأنواعه وأشكاله.

الفصل الثالث : قام الطالب الباحث في هذا الفصل بالتطرق أهمية التدريب العقلي في التدريب الحديث بالإضافة إلى التطرق إلى طرق ونظريات التعلم .

الفصل الرابع : قام الطالب الباحث بالتطرق إلى مختلف أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم مع الوقوف على طريقة أداء هذه المهارات بالإضافة إلى أهم خصائص المرحلة العمرية (14 سنة) ومميزاتها وقد استعان الباحث في هذا الباب على مجموعة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية وكان ذلك من اجل إثراء المكتبة الجزائرية بمرجع علمي جديد.

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

بحيث اهتم الباب بالتطرق إلى تجربة البحث الميدانية والمتمثلة في تجربتين وتمثلت التجربة الأولى في دراسة تأثير أسلوب التدريب بمواقف اللعب على تنمية بعض الادراكات الحس حركية و الأداء المهاري المجموعة الثانية في دراسة طبيعة العلاقة بين الإدراك الحس حركي (المسافة- الزمن) و الأداء المهاري وقد شمل هذا الباب فصلين :

الفصل الأول : إجراءات البحث الميدانية بالتطرق إلى كل ماله علاقة بهذا الجانب من منهج البحث مجتمع وعينة البحث محاولات البحث أدوات البحث بالإضافة إلى الدراسة الإحصائية ، ضبط المتغيرات .البرنامج التدريبي المقترح.

الفصل الثاني : وقد تضمن عرض ومناقشة نتائج البحث فقد وضحت نتائج البحث فعالية البرنامج التدريبي لتمارين مواقف اللعب وتأثيرها على تنمية بعض الادراكات الحس حركية (المسافة-الزمن) حيث تحصلت المجموعة التحريبية على أحسن مقارنة بالمجموعة الضابطة من خلال الدراسات الإحصائية.

قد أوضحت كذلك النتائج على ايجابية العلاقة بين الادراك الحس حركي(المسافة-الزمن) والاداء المهاري (المناولة-التصويب)

وقد تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات فركزت الاستنتاجات على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتمارين مواقف اللعب على تنمية بعض الإدراكات الحس حركية و على طبيعة العلاقة بالأداء المهاري .

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع

I- باللغة العربية

أ- الكتب

- 1- إبراهيم زكي خطابية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- إبراهيم شعلان عمر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. مكتبة الأكاديمية.
- 3- إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم.
- 4- إبراهيم وجيه محمود. (1995). أسس التعلم ونظرياته وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف.
- 5- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد. (2003). قسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أبو العلا عبد الفتاح. (1985). بيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- أبو علاء أحمد عبد الفتاح و إبراهيم شعلان، (1994)، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي.
- 8- أبو الفتاح إبراهيم شعلان. (1993). فسيولوجية تدريب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 9- أمر الله البساطي. (1980). التدريب والإعداد البدني. مصر: مطبعة الإسكندرية.
- 10- احمد عزت راجح. (1977). أصول علم النفس. ط11. القاهرة : دار المعارف
- 11- أحمد امين. (1992). علم النفس الرياضي - مبادئه و تطبيقاته، ألفتنيه للطباعة و النشر، الإسكندرية .
- 12- أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب. (1982)، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 13- أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، (2007)، نظريات و برامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العرب
- 14- أحمد صقر عاشور. (1989). السلوك الإنساني في المنظمات. الاسكندرية:الدار الجامعية للطباعة والنشر .
- 15- احمد سيد مصطفى. (2005). إدارة السلوك التنظيمي : رؤية معاصرة لسلوك الناس في العمل . القاهرة.
- 16- أسامة كامل راتب. (1999). تدريب المهارات العقلية. القاهرة : دار الفكر.
- 17- الحيلة محمد محمود. (2003)، الألعاب التربوية و تقنيات إنتاجها سيكولوجيا و تعليميا. عمان: دار المسيرة.
- 18- العتو احمد عزت راجح. (1977). أصول علم النفس. ط11. القاهرة : دار المعارف.
- 19- العيسوي عبد الرحمن. (1974). علم النفس الفسيولوجي. بيرزت: دار النهضة العربية.
- 20- العيسوي عبد الرحمن. (2000). بين النظرية و التطبيق. عمان: دار النشر للتوزيع.
- 21- العيسوي عبد الرحمن. (2000). علم النفس الفسيولوجي- دراسة في تفسير السلوك الإنساني. الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- 22- الزيات فتحي. (1998)، صعوبات التعلم الاسس النظرية والتشخيصية والعلاجية. مكتبة النهضة المصرية.
- 23- الين وديع فرج. (1996). خبرات في الألعاب للصغار و الكبار. الاسكندرية : منشأة المعارف الإسكندرية
- 24- بطرس رزق الله. (1994). طرق التدريب في مجال التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
- 25- بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر : مطبعة الإسكندرية.

- 26- بن دهمان نصر الدين. (2010-2011). محاضرات الماجستير في مقياس تخطيط التدريب. جامعة مستغانم.
- 27- بول جيوم. (1963). علم نفس الجشطالت. ترجمة: صلاح مخيمر. القاهرة: مؤسسة سجا العرب.
- 28- بهاء الدين سلامة. بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي
- 29- هشام عدنان الكيلاني. (2006). فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية. دار حنين للتوزيع مكتبة الفلاح.
- 30- وجيه محبوب. (2002). فسيولوجيا التعلم. دار الفكر
- 31- وجيه محبوب. (1987). التحليل الحركي. العراق: جامعة بغداد.
- 32- وجيه محبوب. (1989). علم الحركة. العراق: مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر.
- 33- زكي محمد حسن. (1988). الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية. الإسكندرية: منشأة المعارف
- 34- تامر محسن، وثق الناجي. (1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية. المطبعة الجامعية .
- 35- حسن السيد أبو عبد. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 36- حسن السيد أبو عبده. (2001). الإتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية.
- 37- حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية: كلية التربية للبنين.
- 38- حسن مندلاوي قاسم. (1979). التدريب بين النظرية والتطبيق. بغداد.
- 39- حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40- حنفي محمود مختار. (1980). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 41- طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 42- سبيتزر-دين.ر. (1990). المفاهيم و التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة. ترجمة: نجم الدين علي مردان و شاكر نصيف العبيدي. الموصل: مطبعة التعليم العالي .
- 43- سيد خير الله. (1981). علم النفس التربوي-أسسه النظرية و التجريبية. بيروت: دار النهضة العربية
- 44- عادل عبد البصير. (2000). التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان . بورسعيد: المطبعة المتحدة
- 45- عدنان يوسف. (2007). علم النفس المعرفي. عمان: دار الكتب للطباعة و النشر.
- 46- عبد الحميد شرف. (1997). التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر.
- 47- عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين. (1988). مبادئ علم التدريب . بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- 48- عبد العزيز فهمي. (1994). مبادئ الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 49- عبد الله، محمد قاسم. (2003). سيكولوجية الذاكرة. الكويت: مطابع سياسية
- 50- عبد العزيز جادو. (2001). علم نفس الطفل و تربيته. الاسكندرية: المكتبة الجامعية
- 51- عبد الرحمن الوائي و زيان سعيد (د س ن). النمو من الطفولة الى المراهقة. الحسنة للنشر و التوزيع
- 52- عبد الفتاح خليل. (1997). الأنشطة في رياض الأطفال. القاهرة: دار الفكر، العربي
- 53- عزة محمد كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 54- عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا. الإسكندرية: دار الفكر المعارف.
- 55- عصام نور سرية. (2004). سيكولوجية التعلم . جامعة الزقازيق.
- 56- عطا الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 57- علي فهمي البيك. (1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. مصر : مطبعة الإسكندرية.
- 58- عشوري مصطفى. (1994). مدخل علم النفس المعاصر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 59- عماد عبد الرحيم الزغلول. (2010). مبادئ علم النفس التربوي. دار الكتاب الجامعي.
- 60- عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. (1997). تخطيط وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 61- عمر بحوش ومحمد ذبيبات. (1995). منهج البحث العلمي. ديوان النطبوعات الجامعية.
- 62- عويسي الجبالي. (2001). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. القاهرة: دار GMC للطباعة والنشر
- 63- فتحي السيد عبد الرحيم. (1982). سيكولوجية الأطفال غير العادين. ج.2. دم ن: ددن
- 64- فهيم مصطفى. (د س ن). الطفل و مهارة التفكير في رياض الاطفال و المدرسة الابتدائية (رؤية مستقبلية للتعليم في الوطن العربي). القاهرة: دار الفكر العرب
- 65- فتحي الزيات. (1998). الإدراك و مراحل التعلم. مصر : ددن
- 66- فؤاد البهي السيد. (1998). الأسس النفسية للنمو- من الطفولة إلى الشيخوخة. ط2. القاهرة : دار الفكر العربي
- 67- قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 68- قاسم حسن حسين. (1998). الأسس النظرية والعلمية لفعالية ألعاب السباحة والميدان. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 69- قاسم حسن حسين. (1998). الموسوعة الرياضية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية. عمان: دار الفكر
- 70- ريسان مجيد و آخرون. (2002). التربية البدنية و الحركية في سن ما قبل المدرسة. الاردن: الدار العلمية و دار الثقافة.
- 71- رمضان محمد القداي. (دس ن). علم النفس الطفولة والمراهقة. الاسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة
- 72- راوية حسن. (1995). السلوك التنظيمي المعاصر. الاسكندرية الدار الجامعية للطباعة والنشر
- 73- خليل ميخائيل عوض. (د س ن). مشكلات المراهقة في المدن والريف. مصر: دار المعارف
- 74- حوارشيد. (2004). اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفترتي على عدد متغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم. العراق: جامعة الموصل
- 75- كمال جمال الرضي. (1989). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. دار وائل للنشر.
- 76- كمال جمال الرضي. (2005). الجديد في ألعاب القوى. الأردن: دار وائل .
- 77- محمد حسن علاوي. (1988). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 78- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي . القاهرة.
- 79- حمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي.

- 80- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح. (1984). *فسيولوجية التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- 81- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس. (2003). *الإعداد النفسي - تطبيقات*. القاهرة: مركز كتاب النشر.
- 82- محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب. (1990). *البحث العلمي في التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 83- محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. دار السعادة للطباعة.
- 84- محمد صبحي حسانين، أحمد الكسري. (1998). *موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 85- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. (1984). *الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 86- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. *أساسيات كرة القدم الفنية*. دار العلم للمعرفة.
- 87- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشايطي. (1992). *نظريات وطرق التربية*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 88- محي الدين توفيق (2009). *المدخل إلى علم النفس*. عمان: دار الفكر ذ
- 89- حمد كمال عبد الصمد (1993)، *مرشد مشرفات الحضانة و دالا الأطفال في العقيدة و السلوكيات الإسلامية*. بيروت: الدر المصرية البنائية.
- 90- محمد العربي شمعون، عبدا لنبي الجمال (1996). *التدريب العقلي في التنس*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 91- محمود عبد الرحمن حمودة (1991). *الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 92- محمود محمد غانم، (1995). *التفكير عند الأطفال - تطوره وطرق تعليمه*. عمان: دار الفكر العربي
- 93- محي الدين توفيق. (2009). *المدخل إلى علم النفس*. عمان: دار الفكر
- 94- محمود عبد الرحمن حمودة (1991). *الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج*. القاهرة: دار الفكر العربي
- 95- مجدي احمد محمد عبدالله. (2007). *النمو النفسي بين السواء والمرضى*. المعرفة الجامعية لتوزيع النشر .
- 96- مروان أبو حويج. (2006). *المدخل إلى علم النفس العام*. عمان: دار اليازوري .
- 97- محمد مسعد علي. (2004). *المدخل لعلم التدريب الرياضي القاهرة* : دار الطباعة والنشر والتوزيع.
- 98- مصطفى غالب. (1995). *الذاكرة*. بيروت : دار ومكتبة الهلال
- 99- مفتي إبراهيم حماد. (1996). *التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة)*. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 100- مفتي إبراهيم حماد. (1994). *الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 101- مفتي إبراهيم حماد. (1989). *دراسة تحليلية للتهديف من الجانب المحمومي في كرة القدم*. القاهرة: جامعة حلوان.
- 102- مفتي إبراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 103- مقدم عبد الحفيظ. (1993). *الإحصاء والقياس النفسي والتربوي*. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 104- مهند حسن البشتاوي، إبراهيم الخواججا. (2005). *مبادئ التدريب الرياضي*. عمان: دار وائل للنشر.
- 105- موفق أسعد محمود الهيتي. (2000). *الإختبارات والتكنيك في كرة القدم*. الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.

- 106- موفق أسعد محمود الهيتي. (2009). *التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم*. دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 107- ناهد محمد سعد، نيللي رمزي فهيم. (1998). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 108- نبيل عبد الهادي. (1999). *القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس*. الأردن: دار وائل للنشر.
- 109- نزار الطالب وكمال الويس. (1993). *علم النفس الرياضي*. بغداد: دار الحكمة.
- 2/- المرجع الغير المنشورة
- أ/- رسائل الماجستير والدكتوراه
- 110- بن لكحل منصور. (2005-2006). تحليل فاعلية الأداء المهاري الهجومي وعلاقته بالتفكير الخططي للاعب كرة القدم أواسط. جامعة مستغانم
- 111- بن سي قدور الحبيب. (2008). تحديد مستويات معيارية لإنتفاء التلاميذ الناشئين 12-13 سنة في مسابقة الرباعي. جامعة مستغانم.
- 112- زيتوني عبد القادر. (2001). تقييم فاعلية منهاج ت.ب.ر على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الاهداف التعليمية. جامعة مستغانم.
- 113- طاهر طاهر. (2001). دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى تلاميذ الكرة الطائرة في المنهاج. جامعة مستغانم.
- 114- سبع بو عبد الله. تعديل بعض السلوكات الإنحرافية للمعاقين عقليا بواسطة تأثير النشاط الحركي المكيف. جامعة مستغانم.
- 115- سيد أحمد عدة. أثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني وافنجاز في القفزة الثلاثية. جامعة مستغانم.
- 116- ميم مختار. (1996). أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية تلمارس كرة القدم .
- 117- محمد حجار خرفان. (2005-2006). أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشيء كرة القدم. جامعة مستغانم.
- 118- محمد طلعة المعاطي. (1998). تأثير أسلوب تدريبي خططي للضربات الحرة داخل المنطقة ل 8 ياردات على نتائج الهوكي. القاهرة: جامعة حلوان
- 119- مقراني جمال. (2006). تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة البد 10-12 سنة. جامعة مستغانم.

- 120- ناصر عبد القادر.(2005-2006).تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية في الوسط والمجوم في أحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم. جامعة مستغانم
- 121- ألخديشي مؤيد إسماعيل.(2003). الإدراك الحسي الحركي و علاقته لدقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ،بحث وصفي على لاعبي فئة الشباب لأندية الدرجة الممتازة بأعمار (11-17 سنة) في العراق .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
- 122- الربضي وائل منور .(2007). السمات العقلية و الانفعالية للمتفوقين رياضيا "دراسة ميدانية على عينة من المتفوقين في الألعاب الرياضية في الأردن و سوريا . أطروحة دكتوراه غير منشورة . جامعة دمشق
- 123- رضوان بوخراز .(2007). "للتحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين" أطروحة دكتوراه غير منشورة . قسم التربية البدنية و الرياضية . دالي إبراهيم . جامعة الجزائر .

II /-بالغة الأجنبية

1/- الكتب باللغة الأجنبية

- 124- Abernethy et al .(2001). *expertise and perception of kinematic and situational probability information* .
- 125- Bonnet .(1997). *Mac Kay dans recherché and activités physiques et sportives* .Laurent .
- 126- - Bandra, aggression .(1973). *A social learning analysis, E nglewood cliffs*. NJ : prentic-hall
- 127- -Chanon R.(1991). *vers entrainement intègre in forum de marciae* .
- 128- Clara s, Schuster, shiraleyes, ashburn.(1992). *the process human development, A holiste life-span approach*. 3rd .ed.USA: j.b. Lippincott.co, philadelphia
- 129- Dellal et Coll .(2008) .*entrainement a la performance en football édition De Boeck collk science et practice de sport*
- 130- Dellal, a. (2008). *l entrainement a la performance*. debook.
- 131- DOUCET, C. (2002). *FOOTBALL ENTRAINMENT TACTIQUE*. PARIS: -OMPHORA.
- 132- Grenaigne .J.F (1992). *l'organisation du jeu en football* .édition Acto.
- 133- Jurgan, w. (1993). *manuel dentrainment* . paris: vigot.
- 134- Jurgan, w. (1983). *manuel dentrainment*. paris: vigot.
- 135- Jjurgan, w. (1986). *manuel entrainement* . paris: vigot.
- 136- Jjurgan, w. (1995). *manuel entrainement*. paris: vigot.

- 137- Jensen G.P and Hisst .(1980). *Measuerment in physical education and athleticces* .new yourk:coller Macmillon puplishers .
- 138- Jones .S and Drust .B (2007) *psychological and technical de monde of 4/4 and 8/8 game in elet youth soccer player*
- 139- Karin Bui.(2000). *l'introduction a la psychologie du sport*. paris : ed chiron .
- 140- Ling.b.c *,from discrimination as a learning cue in irnts comp psycho* .mongol,1911/17.n2C
- 141- Lambertin, f. (2000). *football preparation physique integrie*. paris: omphora.
- 142- Lewin, a. w. (2002). *junior football*. paris: flammarion .
- 143- Manno, r. (1989). *base de entrainement sportif*. revue.
- 144- MERCIER, G. (2006). *football comprendre et pratique faire savoir pour savoir faire*
- 145- Rice.c .(1930). *the orientation or pane figures as factors in their perception by children*, child develop.
- 146- Serge Nicolas .(2003) *la psychologie cognitive Arnaud Colin* .Edition Paris.
- 147- Seguin, f. g. (2004). *football initiation et perfectionnement des jeunes*. paris: omphora.
- 148- Tellman, r. (1996). *football entrainer specifique* .
- 149- Thelle, t. (1987). *manuel de leducation sportif*. paris: vigot.
- 150- Turpine, b. (2002). *preparation et entrainementde footballer*. omphora.
- 151- Thill (Edgar), et Fleurence (Philippe).(1998). *guide pratique de la psychologie , du sportif*.paris : vigot.
- 152- Thomas , R .(1994) *.la préparation psychologique du sport* ,2em édition .paris : éditions Vigot.
- 153- Waty, y. c. (2001). *entraineur de football la technique corrige pour progresser*. paris: actio.
- 154- Hubert Ripool .(2008). *le mental des chompions .comprendre la reussite sportive* .paris :editions payot

- 155- Paall .G Gleneross .(1997). expert perception and decision maiking in baseball . *international journal of sports psychology*.
- 156- Adoliscents with severe Braine injury.(1997).*journal of L .D* .December .vol.20.NO.8.
- 157- Deaton annette (1997).Behavioral change strategies for child and adoliscents with severe braine injury. *journal of L .D*.Deceember ,vol,20,NO,8,P581

الملاحق

جدول المحكمين

المحكمين	التخصص
د سعداوي محمد	إستاد محاضر/قسم التدريب الرياضي
د وداك محمد	إستاد محاضر/قسم التدريب الرياضي
د حجيج مواود	إستاد محاضر/قسم التدريب الرياضي
د ايكوان مراد	إستاد محاضر/قسم التدريب الرياضي
سعد بكاي	إستاد مساعد /قسم التدريب الرياضي
رشيد ايت محمد	مستشار ومدير فني لاتحادية كرة القدم
عساس مختار	مستشار ومدرب كرة القدم
سلوى البشير	إستاد و مدرب كرة قدم

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة

استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد

لقد قمنا باختيار مجموعة من اختبارات الإدراك الحسي حركي لبعض المتغيرات (المسافة-الزمن) وكذلك بعض الاختبارات والتي تخص الأداء المهاري في كرة القدم لناشئ اقل من 14 سنة وذلك انطلاقا من المراجع والدراسات السابقة

فلاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في بناء قائمة لأهم اختبارات الإدراك الحسي حركي لمتغير(المسافة-الزمن) أضفنا إلى اختبارات الأداء المهاري في كرة القدم والتي تناسب مع فئة اقل من 14 سنة

المشرف والباحث يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي معنا في بناء القائمة المنشودة وأتراء هذا البحث لتحضير رسالة دكتوراة في علوم التدريب الرياضي

تحت عنوان

فاعلية تمارين مواقف اللعب على تنمية بعض الادراكات الحسية حركية(المسافة-الزمن) وعلاقتها بطبيعة الأداء المهاري لناشئ كرة القدم اقل من 14 سنة
استمارة استطلاع لبناء قائمة لأهم اختبارات الإدراك الحسي حركي

اختبارات الإدراك الحسي الحركي	موافق	غير موافق	تعديلات	اقتراحات
المسافة				
الزمن				

استمارة استطلاع لبناء قائمة لاهم اختبارات الاداء المهاري

اختبارات الأداء المهاري	موافقة	غير موافق	تعديلات	اقتراحات
المهاري				

اللاعب	العمر	الطول	الوزن	القفز العمودي	الركضة التقريبية	المسافة الجانبية	الزمن (ثا)	المناولة المرتدة	التصويب
01	14	146	39	16	23	17	5,71	3	10
02	14	145	35	21	45	14	6,8	1	16
03	14	158	39	13	15	16	6,84	3	19
04	14	159	39,5	11	26	13	7,66	2	11
05	14	148	39	16	47	18	8,47	1	12
06	14	157	41	18	35	11	6,3	1	8
07	14	158	38	15	32	15	6,8	3	18
08	14	158	38	16	40	21	6,8	3	8

نتائج الدراسة الاستطلاعية القبلية لفريق الحماية المدني سعيدة

اللاعب	العمر	الطول	الوزن	القفز العمودي	الركضة التقريبية	المسافة الجانبية	الزمن (ثا)	المنافسة المرتدة	التصويب
01	14	146	39	16	23	17	5,71	3	10
02	14	145	35	21	45	14	6,8	1	16
03	14	158	39	13	15	16	6,84	3	19
04	14	159	39,5	11	26	13	7,66	2	11
05	14	148	39	16	47	18	8,47	1	12
06	14	157	41	18	35	11	6,3	1	8
07	14	158	38	15	32	15	6,8	3	18
08	14	158	38	16	40	21	6,8	3	8

نتائج الدراسة الاستطلاعية البعدية لفريق الحماية المدني سعيدة

اللاعب	الطول	الوزن	القفز العمودي			الركضة التقريبية			المسافة الجانبية			تقدير الزمن 8 ثا		المناوله المرتدة		التصويب
			درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	الدقة	درجة	دقة
01	144	32	16	0	40	0	14	0	8,57	0	7	0	4	13	3	
02	150	37	9	3	26	3	7	0	7,69	3	3	2	2	12	3	
03	140	33,5	16	0	30	0	20	0	9,29	0	3	0	2	12	3	
04	139	31,5	21	0	17	0	11	2	7,06	2	3	0	2	15	4	
05	153	41,7	15	2	25	2	14	0	7,84	0	3	3	2	11	3	
06	150	34	15	2	33	2	13	0	6,42	0	7	0	4	12	3	
07	150	37	22	0	15	0	18	2	6,61	0	3	0	2	14	3	
08	147	32,5	11	3	12	3	18	3	7,52	0	3	4	2	12	3	
09	145	33	8	3	40	3	15	0	8,93	0	3	0	2	13	3	
10	148	34	18	0	15	0	18	2	9,62	0	7	0	4	5	2	
11	156	42,5	13	2	18	2	17	0	8,63	0	3	0	2	9	2	
12	147	32	14	2	30	2	23	0	8,29	0	3	3	2	10	2	
13	138	35	11	3	43	3	15	0	6,72	0	3	0	2	9	2	
14	156	41	10	3	34	3	14	0	8,7	0	3	0	2	5	2	
15	143	33,5	10	3	16	3	14	2	8,39	0	1	2	1	9	2	
16	144	32	16	0	40	0	14	0	8,57	0	7	0	4	13	3	

جدول يوضح النتائج القبلية للعيينة التجريبية لاختبارات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لناشئ مولودية سعيدة

اللاعب	الطول	الوزن	القفز العمودي		الركضة التقريبية		المسافة الجانبية		الزمن 8 ثا		المناولة المرتدة		التصويب	
			درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة
01	143	32	10	3	42	0	11	2	9,11	0	1	1	9	2
02	136	35	15	2	27	0	14	0	8,58	0	3	0	5	2
03	138	32	20	0	24	0	21	0	6,7	0	3	0	9	2
04	150	44,5	13	2	33	0	17	0	8,73	0	3	0	11	3
05	136	30,5	17	0	22	0	14	0	9	0	7	0	8	2
06	150	42,5	16	3	33	0	17	0	9,16	0	1	0	7	2
07	149	34,4	9	3	16	2	18	2	8,83	0	3	0	15	3
08	134	34,5	13	2	25	0	13	0	7,5	0	3	0	7	2
09	142	38	24	0	44	0	17	0	7,69	0	3	2	15	3
10	138	30,5	10	3	18	2	15	2	8,41	0	1	2	10	2
11	150	35	8	3	14	3	17	3	7,68	0	7	2	13	3
12	149	34,5	18	0	40	0	20	0	8,33	0	3	2	10	3
13	138	34	15	0	35	0	17	0	8,66	0	1	0	9	2
14	140	32	13	2	30	0	14	0	9,49	0	3	0	10	2
15	148	34	10	3	10	3	11	3	8,63	2	3	0	3	1
16	143	32	10	3	42	0	11	2	9,11	2	1	0	9	2

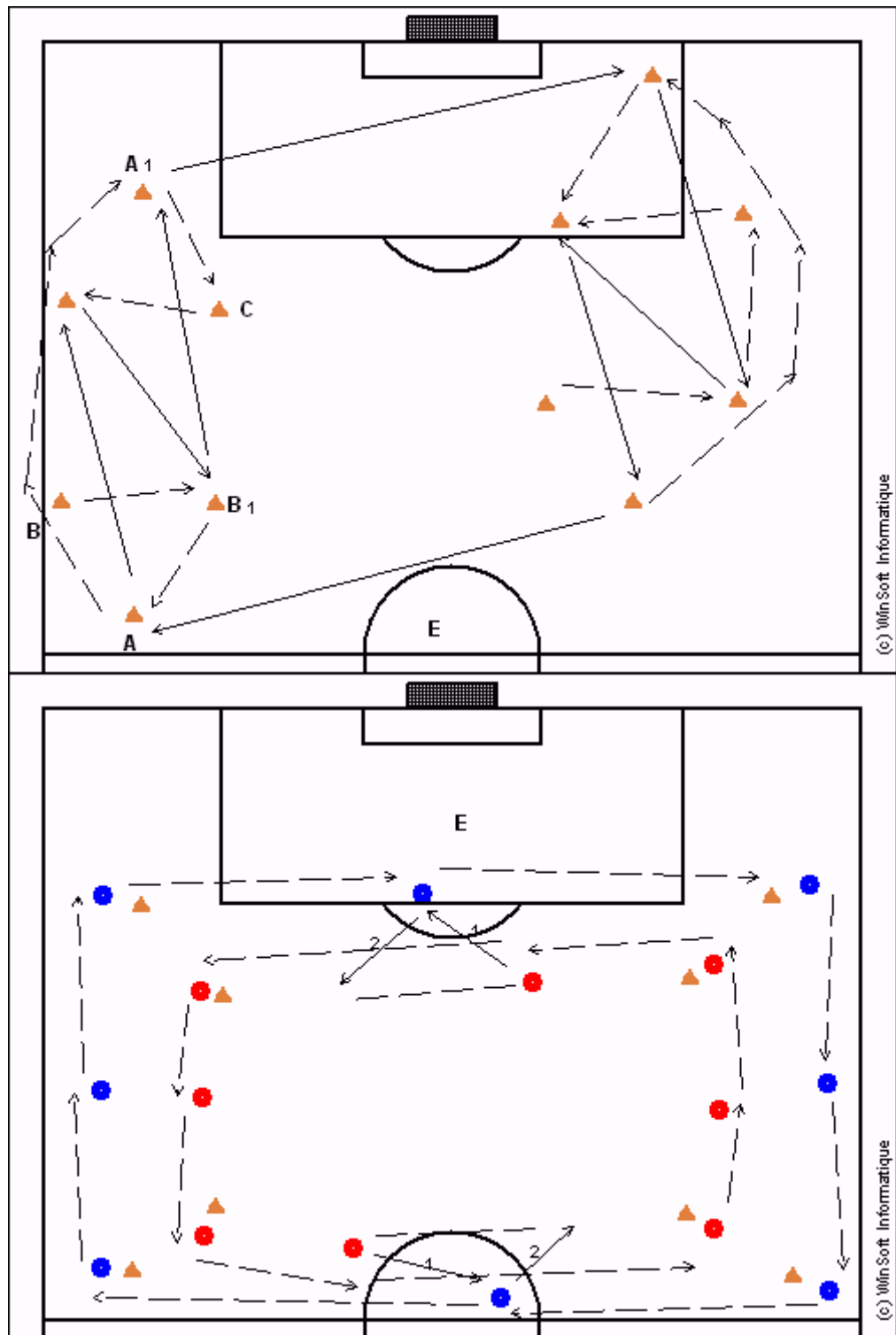
جدول يوضح النتائج القبلية للعينه الضابطة لاختبارات الادرك الحس حركي والأداء المهاري لناشئ مولودية سعيدة

اللاعب	الطول	الوزن	القفز العمودي			الركضة التقريبية		المسافة الجانبية		تقدير الزمن 8 ثا		المنافسة المبردة		التصويب
			درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة
01	144	32	7	4	12	3	5	4	8,04	4	5	7	4	5
02	150	37	4	5	8	4	5	4	8,35	4	5	7	4	4
03	140	33,5	7	4	10	3	1	3	7,85	5	1	7	4	5
04	139	31,5	13	2	6	4	4	4	8,16	4	4	7	4	5
05	153	41,7	7	4	13	3	1	3	8,01	5	1	3	2	4
06	150	34	8	3	5	4	6	4	7,96	3	6	7	5	4
07	150	37	6	4	8	4	3	4	7,9	4	3	7	4	4
08	147	32,5	6	4	10	3	5	3	8	4	5	7	5	3
09	145	33	5	4	20	4	1	0	8,16	5	1	7	3	4
10	148	34	9	3	5	3	6	4	8,05	3	6	7	4	3
11	156	42,5	8	3	8	3	8	4	8,15	3	8	7	3	4
12	147	32	9	3	10	3	4	3	8,28	4	4	7	3	4
13	138	35	7	4	10	4	2	3	7,91	5	2	7	4	3
14	156	41	9	3	14	3	6	3	7,93	3	6	3	4	3
15	143	33,5	5	4	6	4	7	4	8,16	3	7	7	3	3
16	144	32	7	4	12	3	5	3	8,04	4	5	7	5	5

جدول يوضح النتائج البعدية للعبة التجريبية لاختبارات الادراك الحس حركي والاداء المهاري لنادي مولودية سعيدة

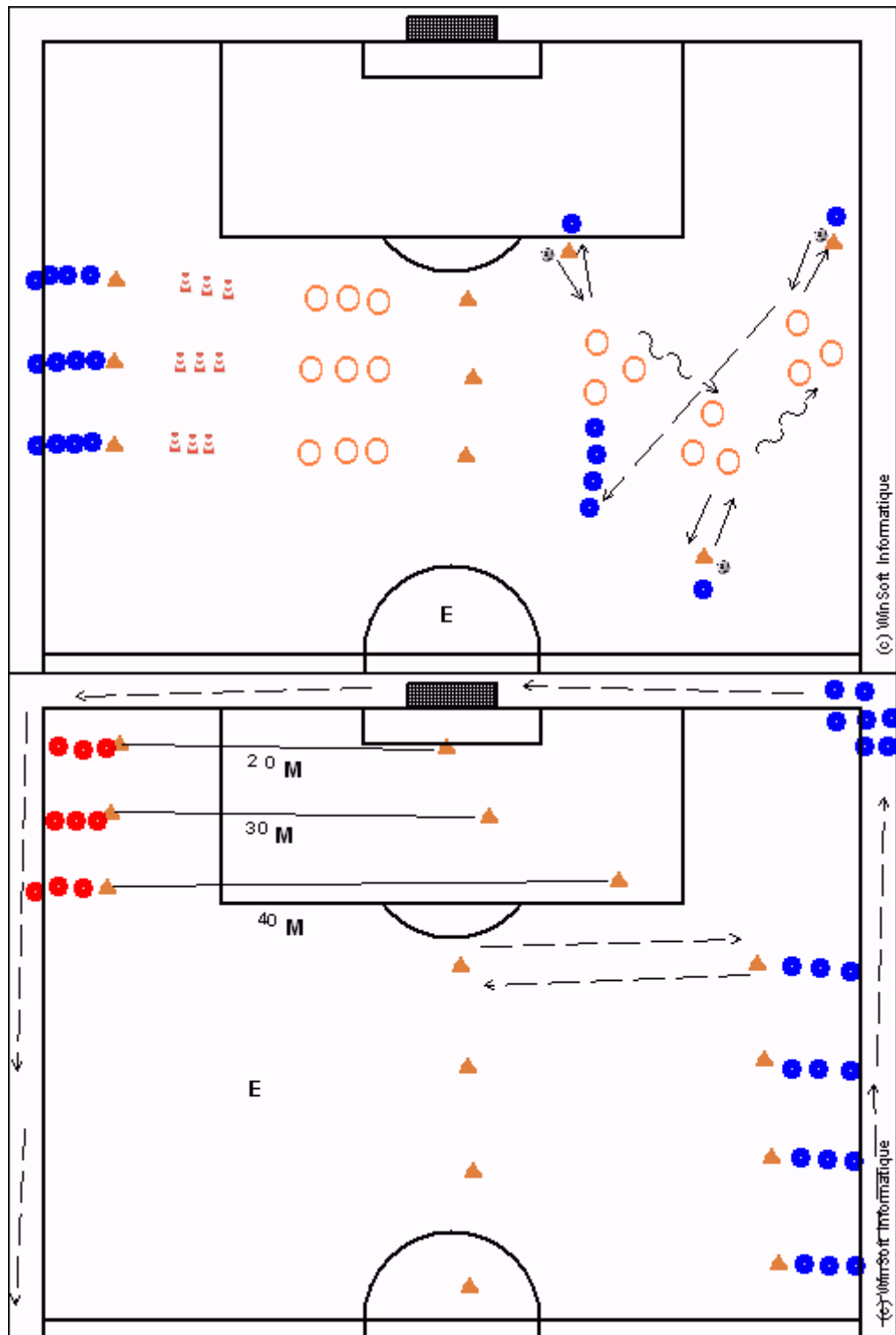
اللاعب	الطول	الوزن	القفز العمودي			الركضة التقريبية		المسافة الجانبية		تقدير الزمن 8 ثا		المناولة المرتدة		التصويب	
			درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	دقة	درجة	الدقة	درجة	دقة	
01	144	32	7	4	35	0	12	0	0	0	3	3	2	15	4
02	150	37	12	2	25	0	5	0	4	4	3	0	2	13	3
03	140	33,5	21	0	25	0	18	0	0	0	7	4	4	14	3
04	139	31,5	10	3	35	0	14	0	0	0	3	0	2	16	3
05	153	41,7	15	2	18	2	12	2	0	0	7	0	4	11	3
06	150	34	14	2	35	0	20	0	0	0	3	0	2	12	3
07	150	37	10	3	15	3	16	2	0	0	3	0	2	14	3
08	147	32,5	14	2	27	2	14	0	0	0	3	0	2	12	3
09	145	33	20	0	35	0	10	0	2	2	3	2	2	16	4
10	148	34	14	2	14	2	10	3	2	2	1	2	1	5	2
11	156	42,5	6	4	20	4	17	0	0	0	7	0	3	15	3
12	147	32	16	0	37	0	25	0	0	0	7	0	3	9	2
13	138	35	18	0	29	0	17	0	0	0	3	0	2	12	2
14	156	41	15	2	35	2	18	0	0	0	7	3	3	10	3
15	143	33,5	6	4	15	4	10	2	2	2	7	2	3	10	2
16	144	32	7	4	35	4	12	0	0	0	3	3	2	15	4

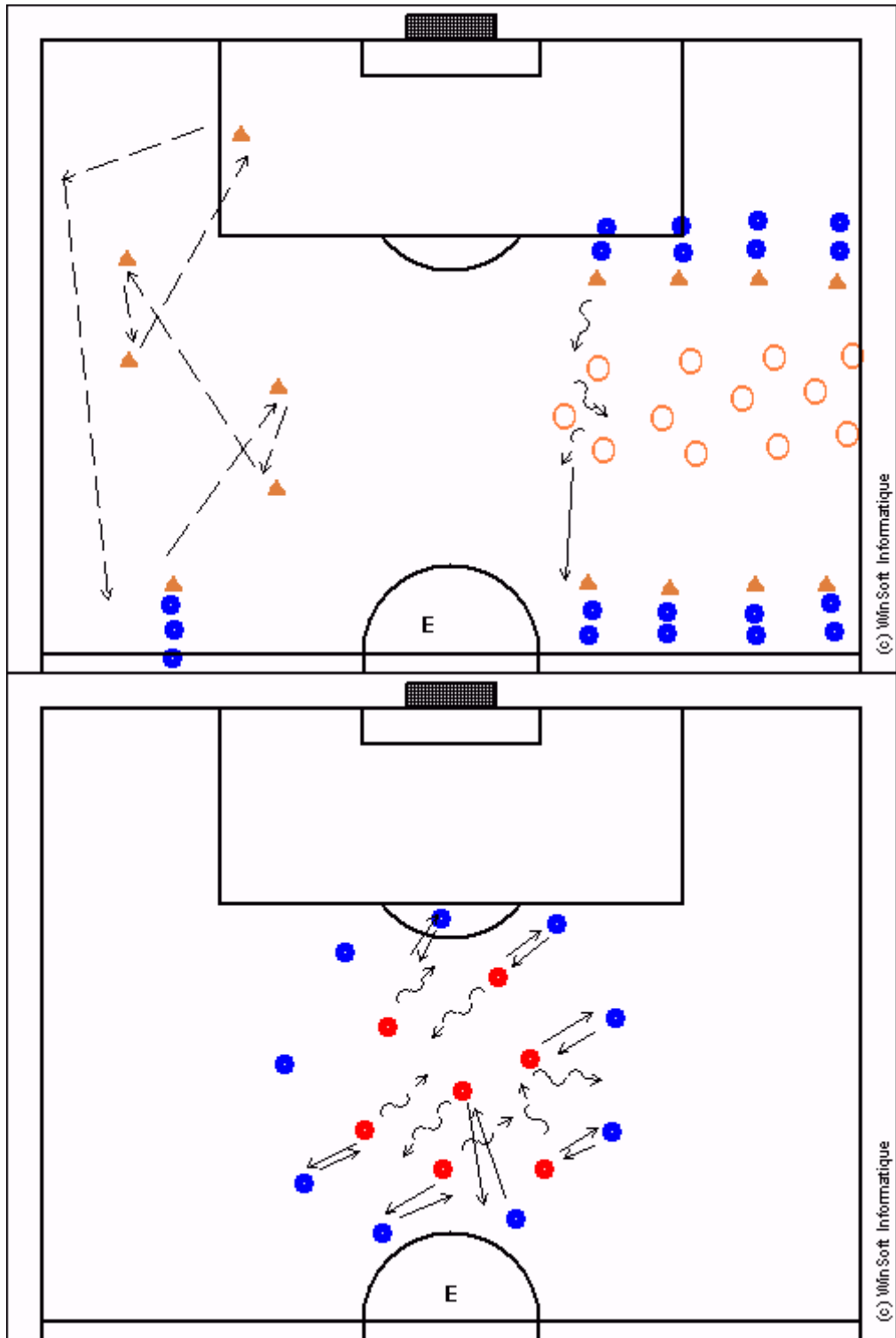
جدول يوضح النتائج البعدية للعبة الضابطة لاختبارات الادراك الحس حركي والاداء المهاري لناشي مولودية سعيدة

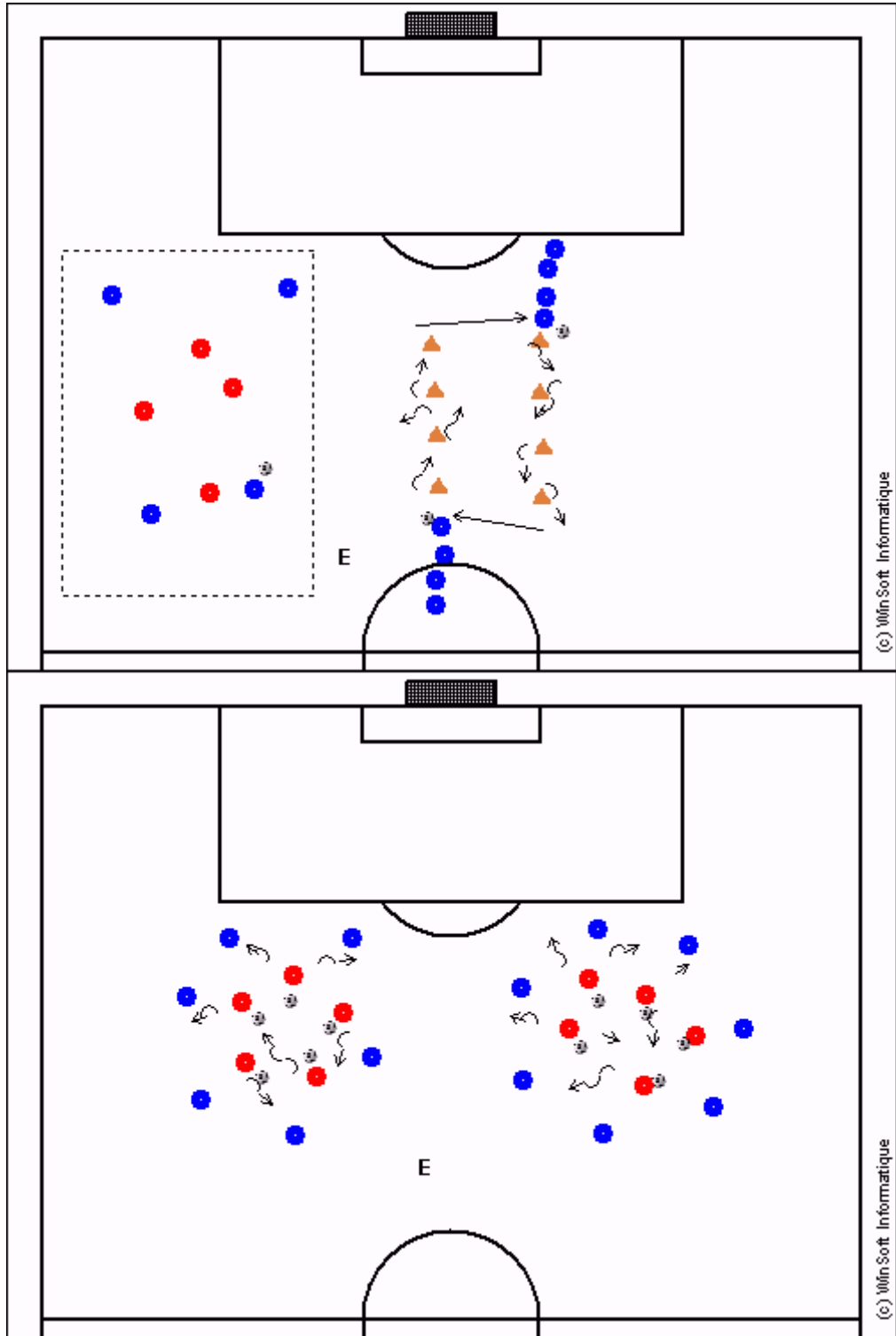


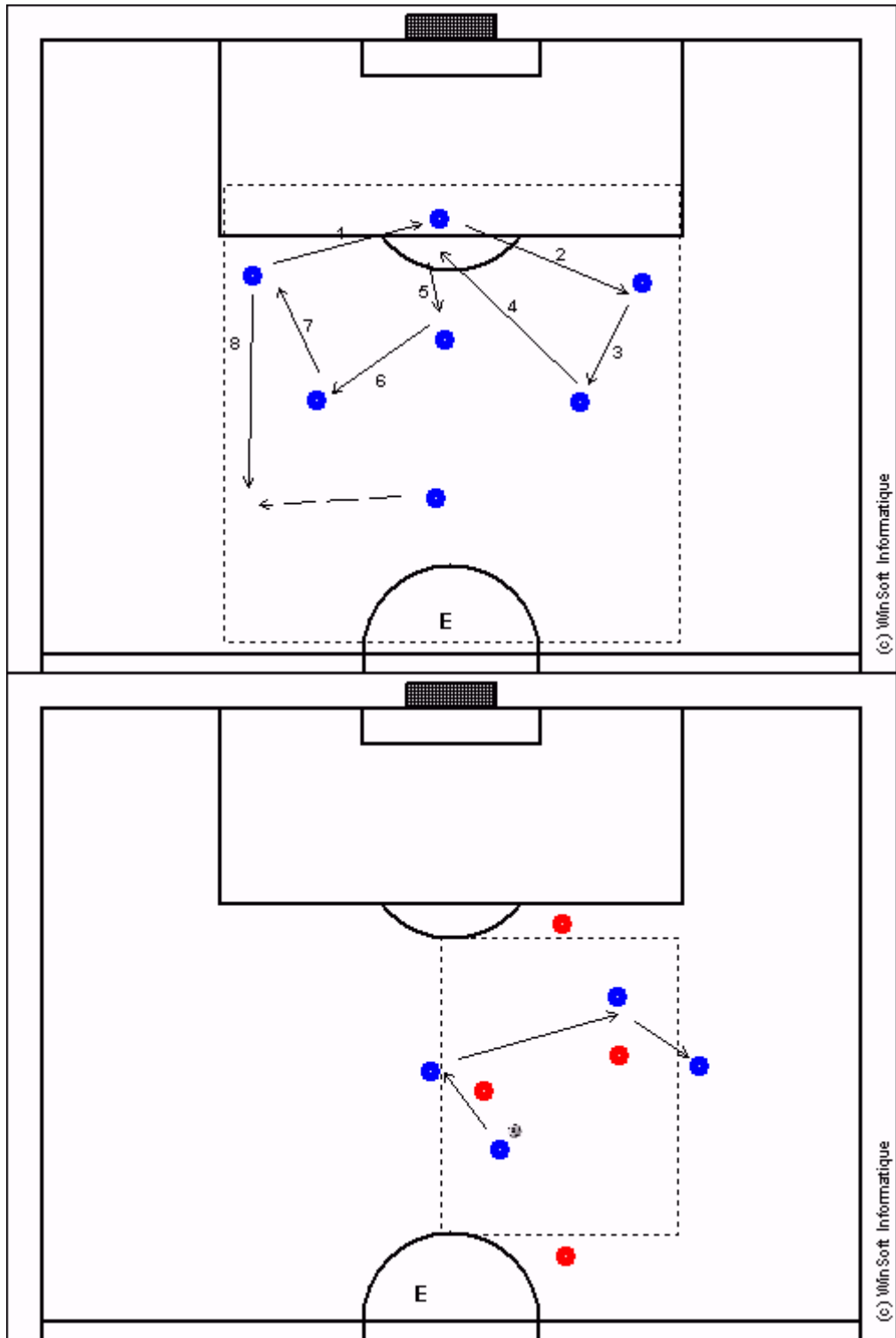
(c) WinSoft Informatique

(c) WinSoft Informatique



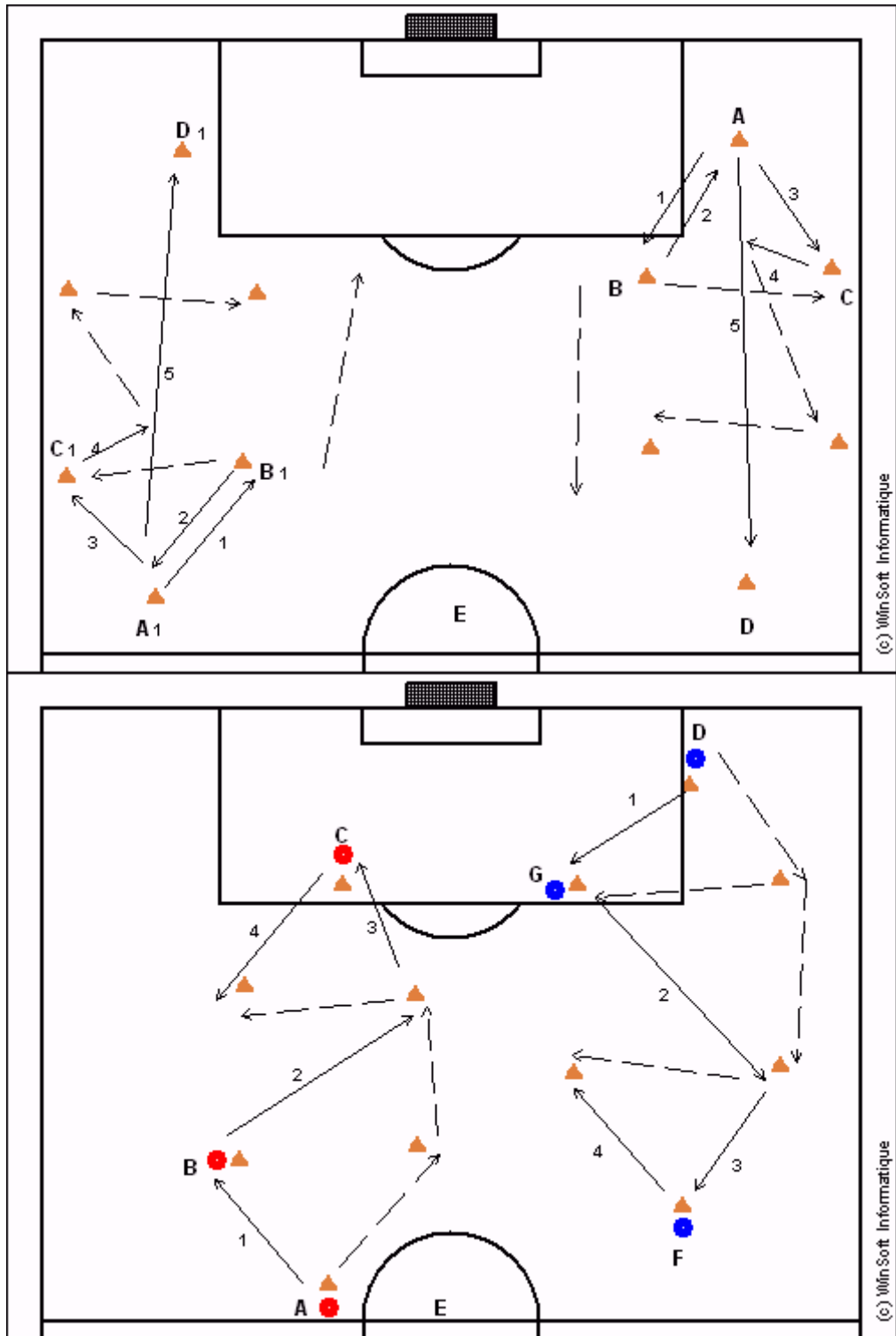






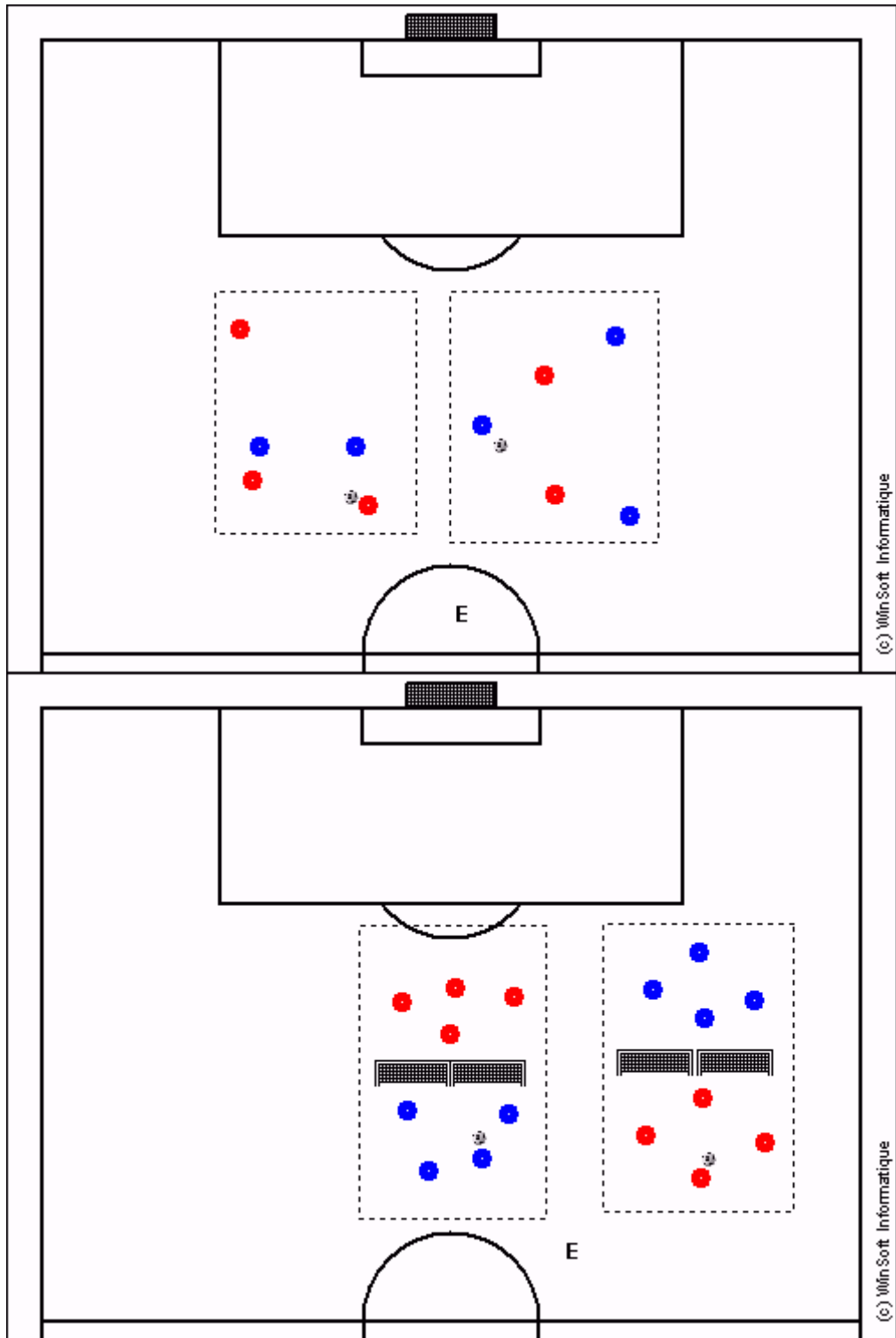
(c) WinSoft Informatique

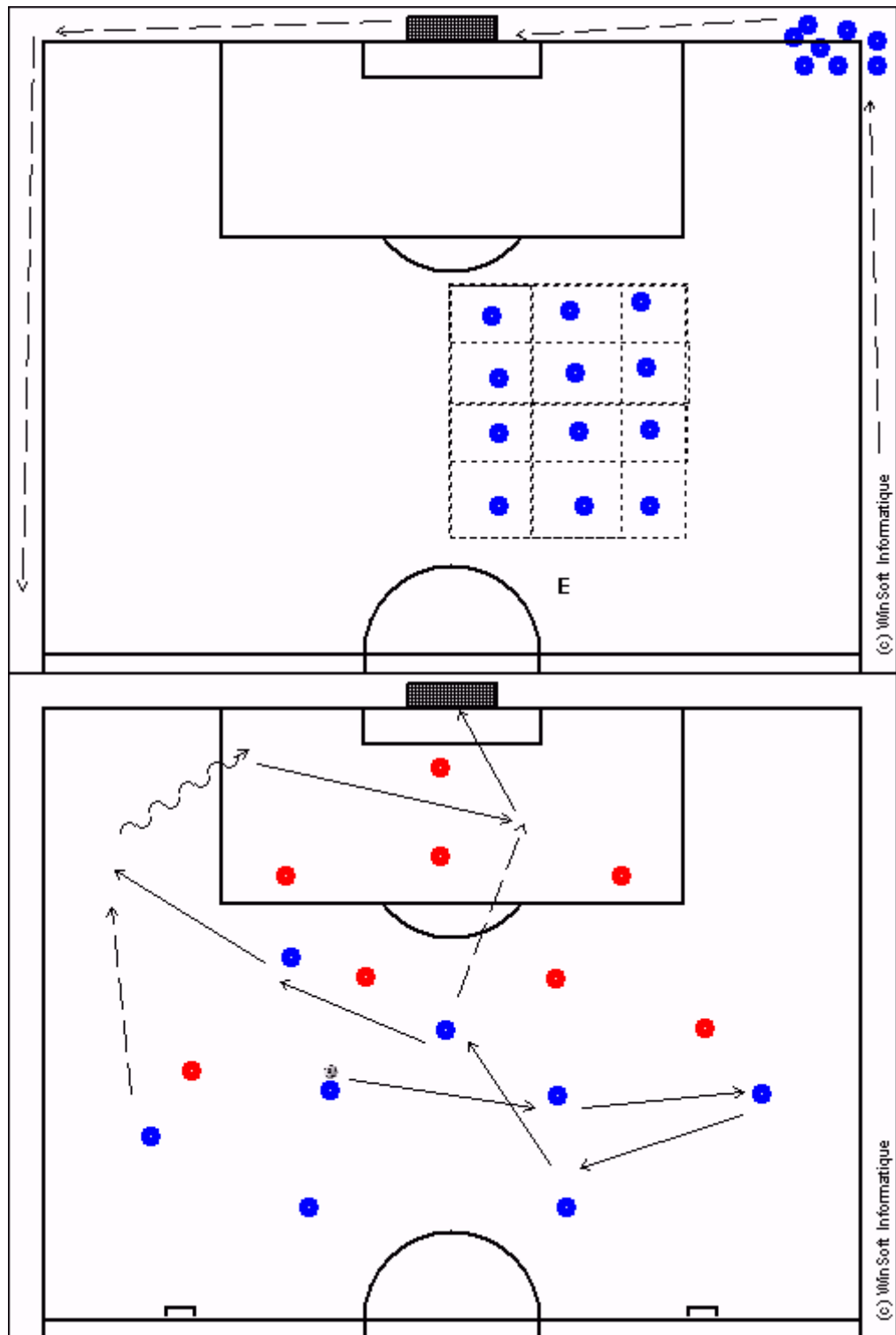
(c) WinSoft Informatique

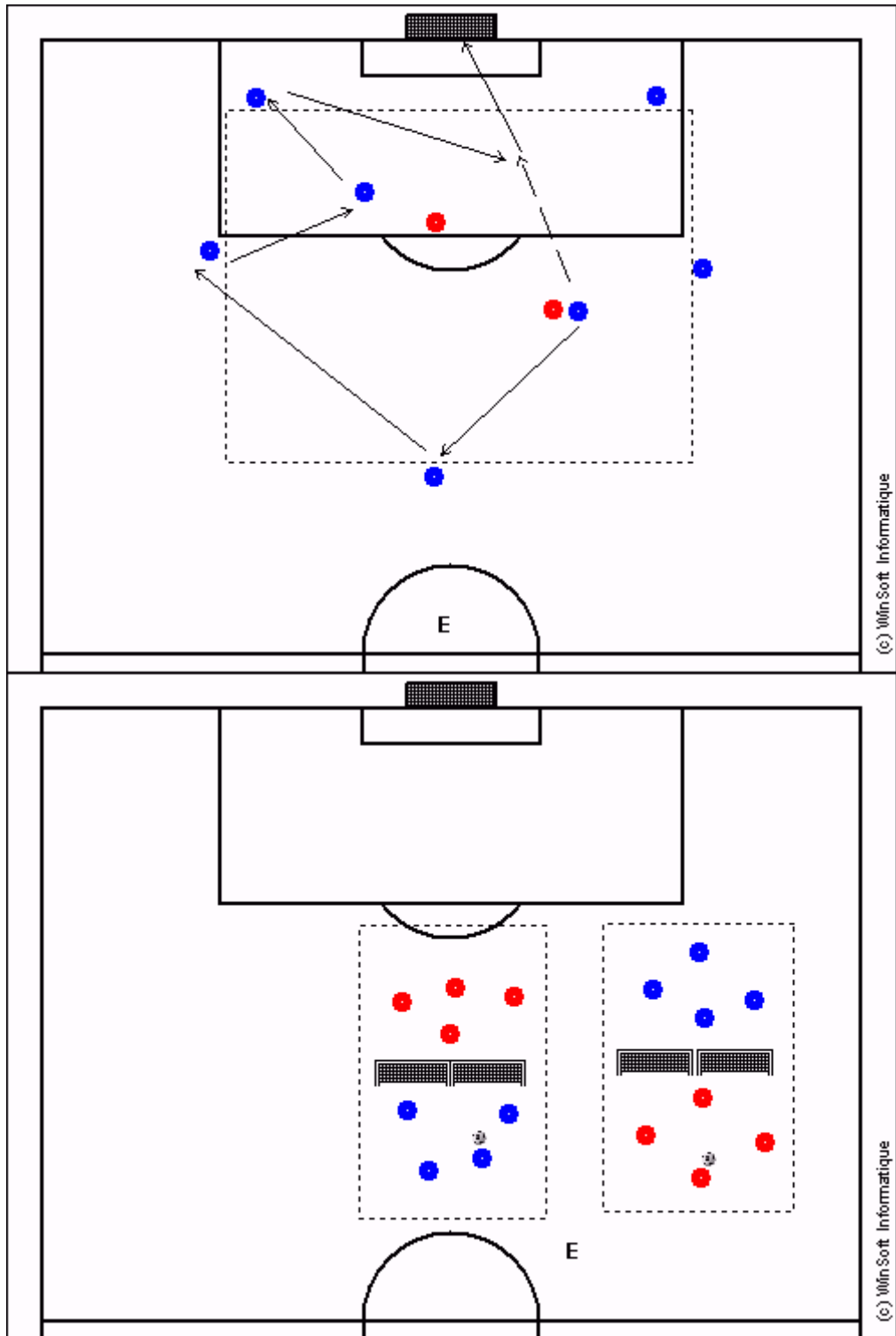


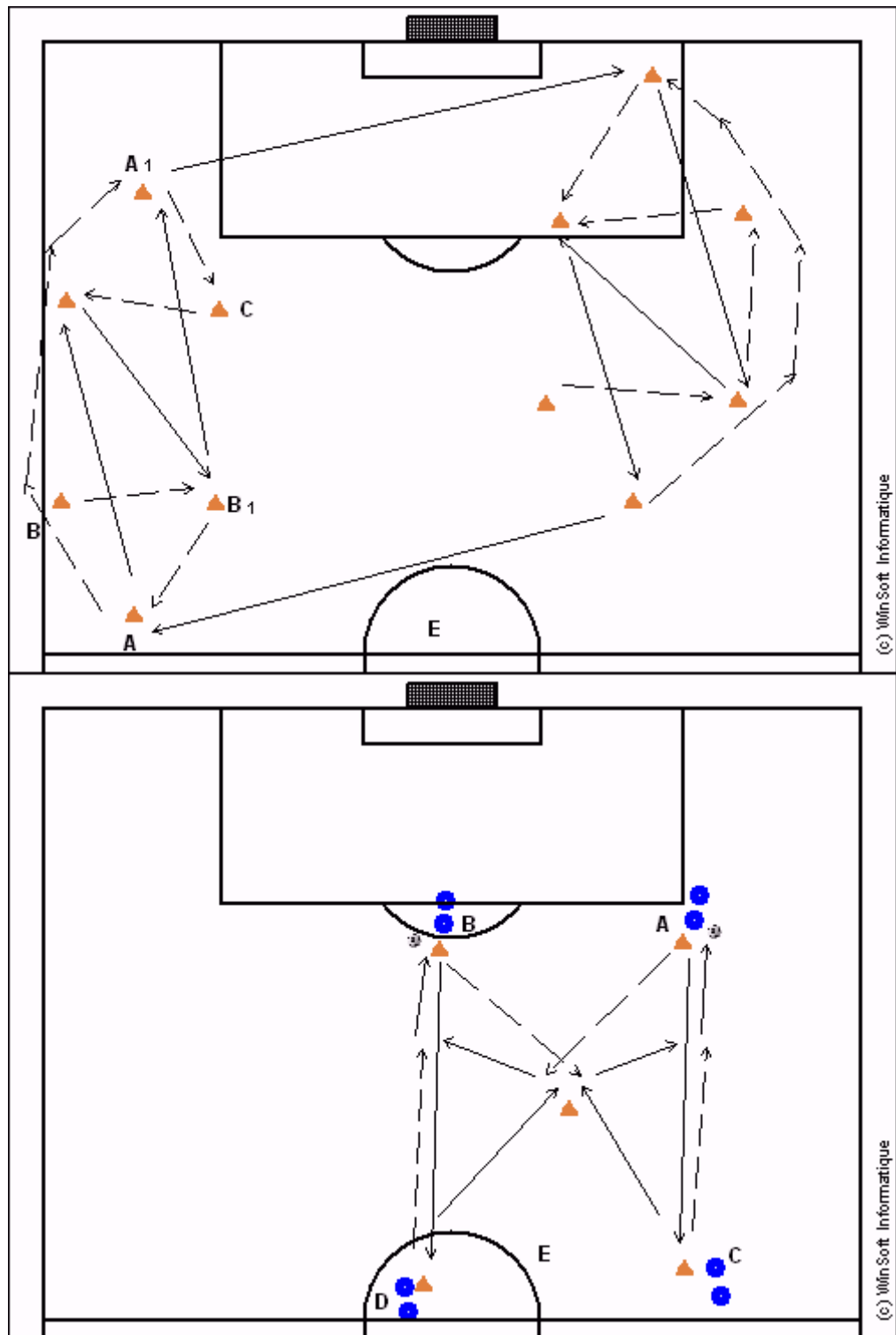
(c) WinSoft Informatique

(c) WinSoft Informatique



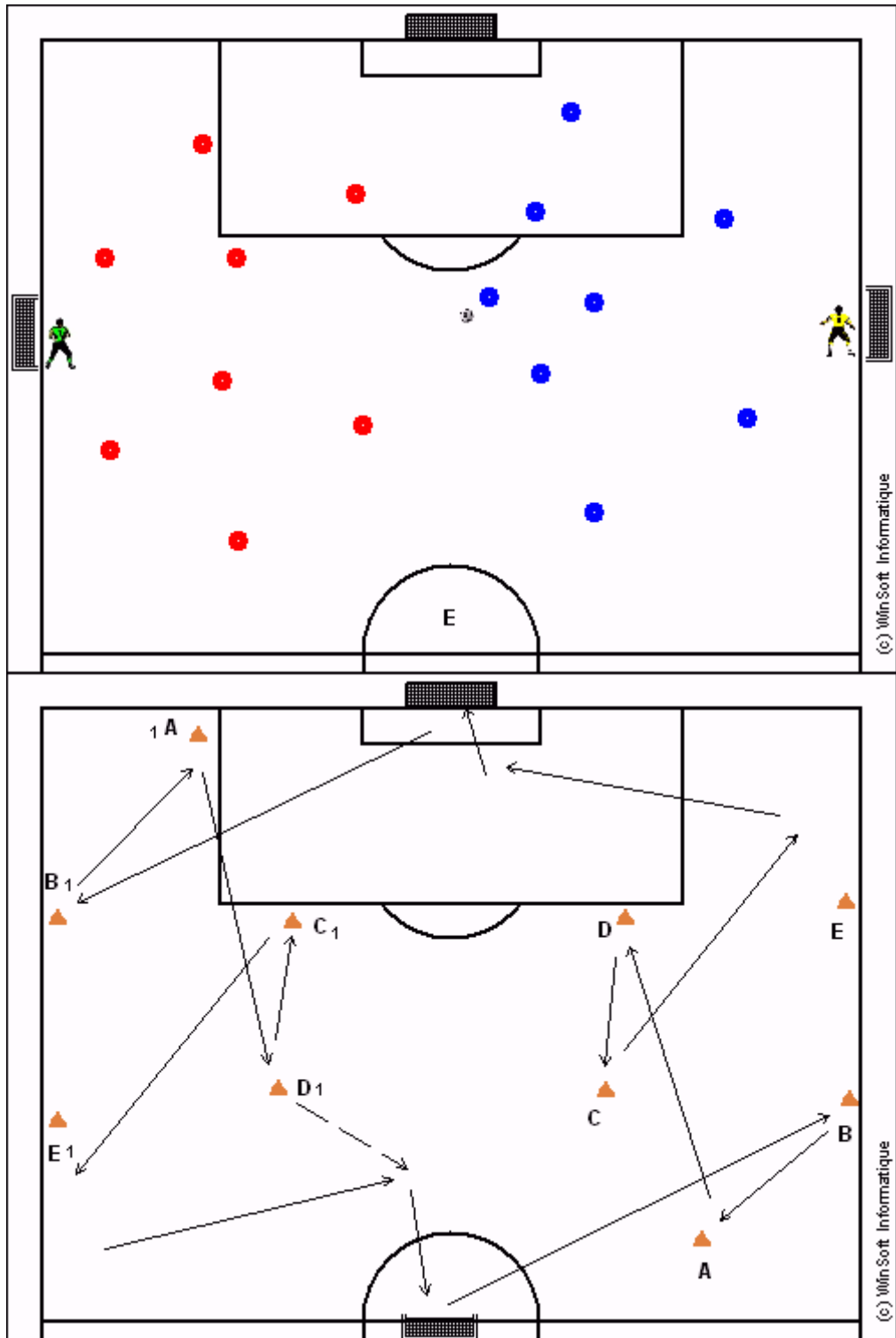


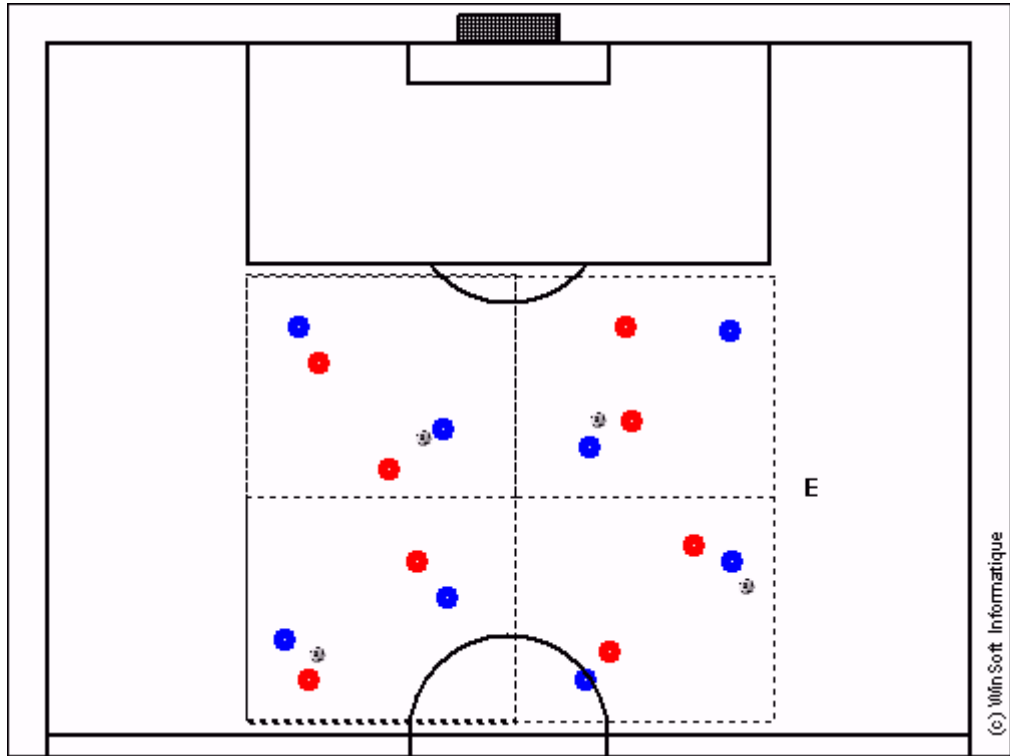




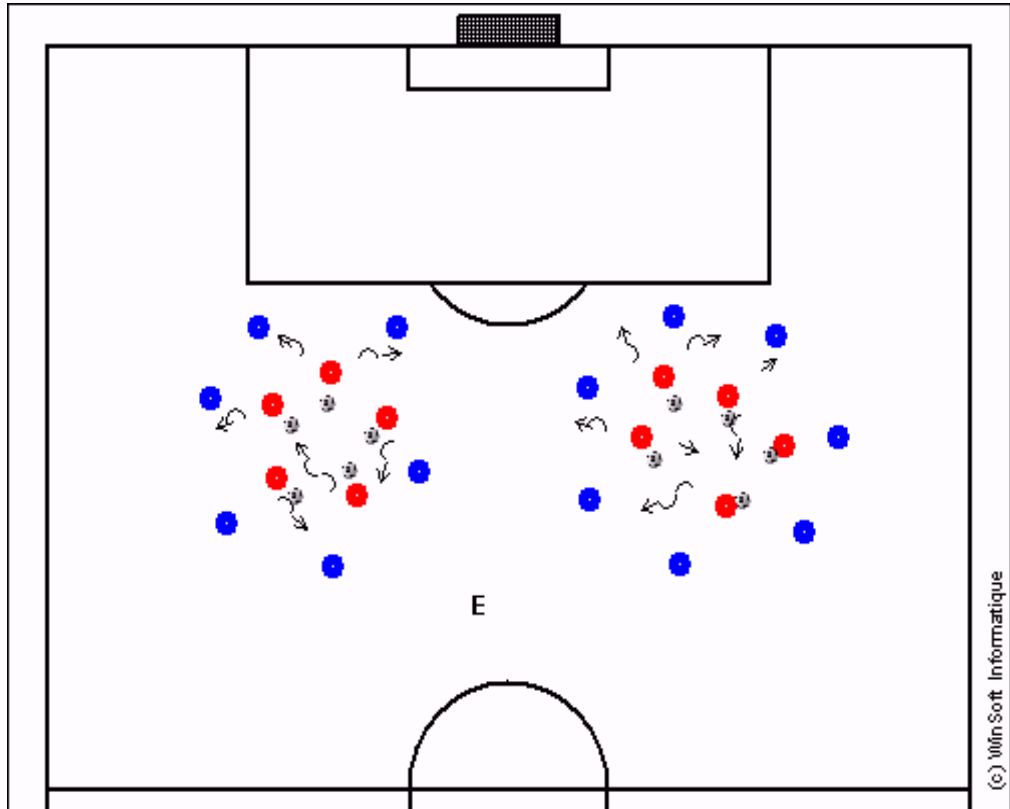
(c) WinSoft Informatique

(c) WinSoft Informatique





(c) WinSoft Informatique



(c) WinSoft Informatique

فاعلية تمارين مواقف اللعب على تنمية بعض الادراكات الحس حركية(المسافة-الزمن) وطبيعة علاقتها

بتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم

ببحث تجريبي اجري على لاعبي فريق مولودية سعيدة اقل من 14 سنة

من إعداد الطالب الباحث مرسل العربي

طالب دكتوراه

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة جامعة مستغانم -الجزائر-

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر تمارين مواقف اللعب على تنمية بعض الادراكات الحس حركية(المسافة-

الزمن) وطبيعة العلاقة بين الإدراك الحسي حركي و الأداء المهاري (المناولة -التصويب)

وافترض الباحث تأثير تمارين مواقف اللعب ايجابيا على تنمية بعض الادراكات الحس حركية وكذلك وجود علاقة

دالة إحصائيا بين الإدراك الحس حركي (المسافة-الزمن) والأداء المهاري (المناولة -التصويب)

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للاثمته لطبيعة إشكالية البحث وطبقت هذه الدراسة على عينة قوامها

30لاعب تم اختيارهم بطريقة عددية وقام الطالب الباحث بتقسيم العينة إلى قسمين بطريقة عشوائية 15لاعب

كعينة تجريبية و15لاعب كعينة ضابطة مع تنحية حراس المرمى المجموعة الأولى ضابطة، طبق عليها برنامج

التدريب المنفصل بالطريقة التقليدية والمجموعة الثانية التجريبية، طبق عليها برنامج التدريب بمواقف اللعب

وتم استخدام اختبارات الإدراك الحسي حركي واختبارات الأداء المهاري، وتحليل النتائج اعتمدنا على نظام

SPSS أسفرت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية قد حققت تطورًا ملحوظًا في تنمية بعض الادراكات الحس

حركيةوالأداء المهاري وكذا التأثير الايجابي للإدراك الحس حركي(المسافة-الزمن) على تنمية الأداء المهاري

(المناولة-التصويب)

من خلال هذه الدراسة وما خلصت إليه يوصى باستخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، إذ

تساهم هذه البرامج في تسهيل تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في رياضة كرة القدم وخاصة الناشئين

وصغار السن، كما يوصى باعتماد برامج التدريب بمواقف اللعب لما له من فائدة في تحسين مستوى الإنجاز.

-الكلمات المفتاحية: تمارين مواقف اللعب- الإدراك الحسي حركي- الأداء المهاري -كرة القدم

L'impact de l'entraînement contextualisé sur l'amélioration de la qualité perceptive (espace-temps) et son effet sur le développement de la performance technique

Préparé par l'étudiant-chercheur : **Morsli Larbi**

Doctorant système **classique**

Institut des sciences et technique des activités et sportive

Université de **Mostaganem – Algeria**

Résumé

L'étude visait à déterminer l'impact de l'entraînement contextualisé sur l'amélioration de qualité perceptive (espace-temps), ainsi l'effet de la perception kinesthésique sur la performance technique. On a utilisé la méthode expérimentale pour la nature problématique de la recherche. Nous avons pris deux échantillons appariés pour chaque échantillon 15 joueurs. Le 1^{er} expérimental applique le programme de l'entraînement contextualisé et cela pour une durée de 8 semaines (8 macrocycles) dans une première phase de compétition adoptée à des situations de jeux (situation problème), similaires à des situations réelles qui peuvent être rencontrées lors du match; pour le deuxième échantillon les joueurs contrôlés appliquent un programme traditionnel, en fonction de la méthode séparée qui diffère de celle du match. Après l'analyse statistique du résultat par le processus spss19 et la discussion faite qui montrent une nette amélioration dans les tests perceptifs en faveur de l'échantillon expérimental et l'effet positif de la perception kinesthésique (espace-temps) sur la performance technique.

En conclusion le chercheur recommande aux entraîneurs d'utiliser des programmes de formation cognitive et les mettre dans des programmes éducatifs. Comme celui-ci afin de contribuer à faciliter l'apprentissage et l'acquisition et la maîtrise des compétences de base dans le football. Comme il leur recommande aussi, l'adaptation de l'entraînement contextuel en raison de son intérêt dans le but d'améliorer la performance du joueur.

-les Mots-clés : l'entraînement contextualisé - perceptive sensoro-moteur - la performance technique -football

Summary:

The object of our research consists the effect of contextual training programmed on the improvement of some perception sensori motour (spatio temporally) also shows the relation between the perception sensori motour and the performance skill on the football for the young players who are less then 14years old Where we have adopted in our study this topic on the sample purely community consists of 30 players from the emerging team MCSAIDA under 14 years old were selected by deliberate manner. They were selected by intentional method 15 player as experimental community applied contextual training programmed which take 8 weeks (8 microcycle) in the first half period of competition where we have adopted in this program on the contextual training method that contains exercises are similar to the real competition that can be faced by the player in the positions of real competition (positions - solutions)and make a good decisions in situations for the game . 15 players as controls community applied by the traditional program depending on the training to separate method that does not allow to make the relationship with the real scenario for the game we have analyzed the result of our research using (spss/19) system In the process of statistical analysis .it shows positive improvement in the result of the experimental group of perception (sensori Motour) tests and technical skills tests than the results improvement positive impact of perception kinesthetic sense (space-time) to develop some basic skills .

As conclusions we advise coach to use the cognitive training which facilitate apprentissage ship opportunity and also it recommended the adoption of contextual training programs because its interest in improving the level of achievement .

Keywords = contextual training method - perception sensori Motour - technical skills - football

:

