

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تحت عنوان

اقترح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندجة بالكرة لتطوير بعض
الصفات البدنية للاعبين كرة القدم 18-20 سنة.

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريق أمال شباب بوقيرات-مستغانم .

تحت إشراف الأستاذ:

*سنوسي فغول

من إعداد الطلبة :

-حيدرة عبد العزيز.

-عليش محمد.

-العجال فتحي.

السنة الجامعية: 2014 - 2015

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	-الإهداء.....
ب	-الشكر والتقدير.....
قائمة المحتويات	
ج	- قائمة الجداول.....
د	- قائمة الأشكال.....
هـ	- قائمة الرسومات.....
(التعريف بالبحث)	
01	1- مقدمة.....
03	2- مشكلة البحث.....
05	3- أهداف البحث.....
06	4- فرضيات البحث.....
06	5- أهمية البحث.....
07	6- التعريف بمصطلحات البحث.....
08	7- الدراسات السابقة.....
الباب الأول (الدراسة النظرية)	
14	- مدخل الباب.....
الفصل الأول (المنافسة الرياضية)	
17	- تمهيد.....
18	1-التخطيط في كرة القدم.....
18	1-1- خصائص تخطيط التدريب الرياضي.....
18	1-2- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:.....
19	1-3- أنواع التخطيط.....

191-3-1-التخطيط اليومي
191-1-3-1-القسم الإعدادي
201-3-1-2-القسم الرئيسي
211-3-1-3-القسم الختامي
221-3-2-التخطيط الأسبوعي
231-3-3-التخطيط الشهري
241-3-4-التخطيط السنوي
251-4-أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي
251-5-مؤشرات التخطيط
261-5-1-مؤشرات حسب نوعية الإعداد
261-5-2-مؤشرات الإعداد للمنافسة
271-6-المنافسة
271-6-1-تعريف المنافسة
291-6-2-أهمية
المنافسة
301-6-3-أنواع المنافسة
301-6-3-1-المنافسة غير
المباشرة:
301-6-3-2-المنافسة
المباشرة
311-7-التحضير البدني والمنافسة
33- خلاصة
الفصل الثاني (المتطلبات البدنية و المهارية الأساسية للاعب كرة القدم)	
36- تمهيد
372-1-الصفات البدنية
372-1-1- مفهوم الإعداد البدني
372-1-2- أقسام الإعداد البدني

37الإعداداد البدني العام. 1-2-1-2
38الإعداداد البدني الخاص. 2-2-1-2
38عناصر الإعداداد البدني. 3-1-2
38التحمل. 1-3-1-2
39أنواع التحمل. 2-3-1-2
39التحمل العام. 1-2-3-1-2
39التحمل الخاص. 2-2-3-1-2
39أهمية التحمل. 3-3-1-2
40السرعة. 4-1-2
40أنواع السرعة. 1-4-1-2
40السرعة الانتقالية. 1-1-4-1-2
40السرعة الحركية (سرعة الأداء). 2-1-4-1-2
40سرعة الاستجابة. 3-1-4-1-2
41أهمية السرعة. 2-4-1-2
41القوة العضلية. 5-1-2
42أنواع القوة العضلية. 1-5-1-2
42القوة العضلية القصوى. 1-1-5-1-2
42القوة المميزة بالسرعة. 2-1-5-1-2
42تحمل القوة. 3-1-5-1-2
42أهمية القوة العضلية. 2-5-1-2
43المرونة. 6-1-2
43أنواع المرونة. 1-6-1-2
43أهمية المرونة. 2-6-1-2
44الرشاقة. 7-1-2
44أنواع الرشاقة. 1-7-1-2
44أهمية الرشاقة. 2-7-1-2
45المهارات الأساسية في كرة القدم. 2-2

45 مفهوم المهارة. 1-2-2
45 أنواع المهارات الأساسية. 2-2-2
45 المهارات الأساسية بدون كرة. 1-2-2-2
47 المهارات الأساسية بالكرة. 2-2-2-2
53 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية. 3-2-2
54 أهمية التدريب على المهارات الأساسية. 4-2-2
55 الإعداد المهاري. 5-2-2
55 مراحل الإعداد المهاري. 1-5-2-2-2
57 طرق تعلم المهارة. 6-2-2-2
59 خلاصة.

الفصل الثالث (خصائص المرحلة العمرية (16/15 سنة)

63 تمهيد.
64 مفهوم المراهقة : 1-3
64 المراهقة لغة 1-1-3
64 المراهقة اصطلاحاً 3-1-2
65 مراحل المراهقة 2-3
65 المراهقة المبكرة 1-2-3
66 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) 2-2-3
66 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) 3-2-3
66 3-3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
66 4-3- حاجات المراهق
67 1-4-3- الحاجة إلى الغذاء والصحة
67 2-4-3- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
67 3-4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
67 4-4-3- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدا

68	الحقائق	عن	والاستفسار	إلى	التفكير	الحاجة	5-4-3
68						
68						5-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى
68						1-5-3- النمو الجسمي والفسولوجي
68						2-5-3- النمو العقلي
69						3-5-3- النمو الانفعالي
69						4-5-3- النمو الاجتماعي
69						5-5-3- النمو الحركي الجسمي
70						6-5-3- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى
70						6-3- أشكال من المراهقة
70						1-6-3- المراهقة المتوافقة
70						1-1-6-3- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة
71						2-6-3- المراهقة المنطوية
71						1-2-6-3- العوامل المؤثرة فيها
71						3-6-3- المراهقة العدوانية
71						4-6-3- المراهقة المنحرفة
72						1-4-6-3- العوامل المؤثرة فيها
72						7-3- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
72						8-3- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
73						9-3- محتوى التدريب الرياضي في كرة القدم للصفات البدنية الخاصة بالمرحلة العمرية 15-16 سنة

73 3-9-1- خصوصية التدريب من ناحية الصفات البدنية للمرحلة العمرية 15-16 سنة.....
75 3-9-2- خصوصية التدريب من ناحية الصفات المهارية.....
75 3-9-3- خصوصية التدريب من الناحية الخططية.....
76 - الخلاصة.....

الباب الثاني (الدراسة الميدانية)

77 - مدخل الباب.....
----	-------------------------

الفصل الأول (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

79 تمهيد.....
80 1-1- الدراسة الاستطلاعية.....
81 1-2- إجراءات البحث الميدانية.....
81 1-2-1- منهج البحث.....
81 1-2-2- مجتمع وعينة البحث.....
82 1-3- مجالات
 البحث.....
82 1-3-1- المجال
 البشري.....
82 1-3-2- المجال
 الزماني.....
83 1-3-3- المجال
 المكاني.....
83 1-4- متغيرات البحث.....
84 1-5- أدوات البحث.....
86 1-6- الأسس العلمية للاختبارات.....
86 1-6-1- صدق الاختبار.....
86 1-6-2- ثبات الاختبار.....
88 1-6-3- موضوعية الاختبار.....
88 1-7- التجربة الرئيسية.....

88 8-1- مواصفات الاختبارات
88 1-8-1- مواصفات الاختبارات البدنية
93 2-8-1- مواصفات الاختبارات المهارية
97 9-1- الدراسة الإحصائية
100 10-1- صعوبات البحث
101 - الخلاصة

الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج و مناقشتها و الاستنتاجات و الاقتراحات و الخلاصة)

103 - تمهيد
104 1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبارات البحث
104 1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
104 1-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار (10م)
106 2-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي
108 3-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار نصف كوبر
110 4-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار بارو (3x4.5)
112 2-2- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
112 1-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة
115 2-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م
117 3-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التمرير
119 4-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب على العلامة
122 3-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
125 4-2- الاستنتاجات
127 5-2- مناقشة الفرضيات
127 1-5-2- مناقشة الفرضية الأولى
127 2-5-2- مناقشة الفرضية الثانية
128 3-5-2- مناقشة الفرضية الثالثة
128 6-2- خلاصة عامة
129 7-2- التوصيات

المصادر والمراجع

- المصادر والمراجع باللغة العربية

- المصادر والمراجع باللغة الفرنسية

الملاحق

- الملحق الأول: استمارة تحديد أولويات الاختبارات

- الملحق الثاني: - نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة والبعديّة لعينة البحث

- الملحق الثالث: أوراق المقابلات

قائمة الجداول

53	يوضح أنواع المهارات الأساسية.	01
87	يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة.	02
104	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار جري 10م.	03
106	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي.	04
108	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار نصف كوبر 06د	05
110	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار بارو (3*4.5).	06
112	بوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة لبحث في اختبار السيطرة على الكرة.	07
115	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوائم.	08
117	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري دقة التمرير.	09
119	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب على العلامة .	10
122	يوضح نتائج نسبة التحسن العام للمستويات الثلاث	11

قائمة الأشكال والصور

الصفحة	العنوان	الرقم
91	اختبار جري (10م).	01
91	اختبار الوثب العمودي من الثبات.	02
92	اختبار جري نصف كوبر(06د)	03
92	اختبار بارو(4.5x3).	04
95	اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة.	05
95	اختبار دقة التمرير	06
96	اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوائم.	07
96	اختبار التصويب على العلامة.	08
106	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار الجري.	09
108	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي.	10
110	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار جري نصف كوبر(06د).	11
112	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار بارو(4.5x3).	12
114	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة.	13
116	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة.	14
119	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار دقة التمرير.	15
121	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار التصويب على العلامة.	16
124	يبين نسبة التحسن للمستويات الثلاث في إختيارات البدنية والمهارية	17

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة.
- 2- مشكلة البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- فرضيات البحث.
- 5- أهمية البحث.
- 6- التعريف بمصطلحات البحث.
- 7- الدراسات السابقة والمماثلة.

1- مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القدم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها مايتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا "البرازيل" و"الأرجنتين" و"الكاميرون" و"كوتديفوار" و"غانا" الخ

لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزال الحدود بين مايسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويجية وترفيهية والبعض الأخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية.

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي

التعريف بالبحث

يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا مايسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمتهجحة علميا، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمّل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة"الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة".

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والمهارية.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "فاعلية المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين لكرة القدم اقل من 17 سنة (ترجي مستغانم).

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته: هل للمنافسة تأثير على بعض المتطلبات البدنية و المهارية للاعبين لكرة القدم؟ وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي .

التعريف بالبحث

أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في ثلاث فصول، الفصل الأول خصصناه إلى المنافسة الرياضية حيث تطرقنا فيه إلى مفهومها وطبيعتها وأنواعها و خصائصها النفسية ومظاهرها السلبية.

والفصل الثاني فقد خصصناه إلى متطلبات لاعب كرة القدم (بدنية و مهارية) حيث تطرقنا إلى مفهومها وأنواعها وعلاقتها بخصائص المرحلة العمرية .

أما الفصل الثالث فقد خصصناه إلى دراسة خصائص المرحلة العمرية اقل من 17 سنة وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي.

أما الجانب التطبيقي وتناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته و الدراسات السابقة والمشاهدة وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني خصصناه إلى عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية و المهارية للاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها،بالإضافة إلى بعض الاقتراحات والتوصيات والملاحق.

2- مشكلة البحث:

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

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية للاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة القدم (القسم الوطني الأول لكرة القدم) بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته وكل ماتميز المدرب

التعريف بالبحث

الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها، وعلى مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة، سرعة، تحمل، مرونة، ورشاقة، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعب كرة القدم إلى أقصى درجة .

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس المهارية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني و المهاري الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك .

حيث أصبح للعامل البدني و المهاري تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية(المستمرة، التكرارية، الدائرية، الفترية) من خلال المنافسة.

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية والمهارية تستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ما تملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تلعب (تنافس) على أكثر من جبهة(البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية) والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف وأماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية و المهارة العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع. وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا و مهاريا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع إلا انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية و

التعريف بالبحث

المهارية متواصلة وذلك جراء من العدد الكبير للمباريات التي يؤديها وهذا إلى ما أخذنا إلى طرح

التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل تؤثر كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينات البحث في مستوى

بعض المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينات البحث في مستوى

بعض المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

- ما هي نسبة تأثير المنافسة على المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

3-أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو

تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي

والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها

فيمايلي:

- التعرف على مدى تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم اقل من 17

سنة.

- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

4- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- تؤثر كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في مستوى المتطلبات البدنية

للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في مستوى المتطلبات المهارة للاعبي

كرة القدم اقل من 17 سنة.

3- نسبة تأثير كثافة المنافسة على المتطلبات البدنية و المهارة تكون لصالح عينيّ المستوى الأول و الثاني.

5- أهمية البحث:

شملت أهمية هذه الدراسة جانبين:

أولاً: الجانب النظري: يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملية، فمن

الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء و تثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين و الباحثين.

ثانياً: الجانب التطبيقي: ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذا الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة

العمرية، و إتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة و تطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارة من

أجلاً لإعداد الجيد الشامل و المتزن لفئة الأشبال خلال المنافسة، حسب الخصائص و متطلبات النمو و التكيفات

الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

6- التعريف بمصطلحات البحث:

1-6- تعريف المنافسة: تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد

يدخلون المنافسة من أجل المنافسة و الشهرة و نيل مكانة في المجتمع".

التعريف بالبحث

ويعرفها (شارس): "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة.

6-1-1-1- المنافسة الرياضية: هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين.

6-2- المتطلبات البدنية: هي مجموعة من القدرات البدنية التي تمكن الفرد من أداء واجباته الحركية بكفاءة واقتدار ويمكن تحديدها في الصفات التالية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة. (قاسم، 1979، ص119)

6-3- المهارات الأساسية: هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها (مختار، 1995 ص119)

6-4- تعريف كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف .

6-5- مرحلة العمرية: (15-16) سنة: تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل العمرية في حياة الفرد إذ هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها توجيه الطفل إلى الاختصاص في الرياضة. (زهران، 1995 ص15)

6-6- تعريف الكثافة:

أ - اصطلاحاً: هي الكثرة والتعدد.

ب - اجرائياً: هي عدد المقابلات الرسمية التي شارك فيها اللاعب خلال مرحلة الذهاب.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة جانباً هاماً يجب على الباحث تناوله واعتباره مجالاً خصباً لاغناء بحثه وتستعمل هذه الدراسات للحكم والمقارنة والإثبات أو النفي.

إلا أن البحوث والدراسات في مجال التربية البدنية والرياضة قليلة جداً وبالخصوص عن المنافسة الرياضية فمن خلال تصفحنا للمذكرات والرسائل في مختلف معاهد التربية البدنية والرياضة بالوطن لم نجد أي عنوان بحث يشبه أو يقارب موضوع دراستنا ماعدا:

7-1- الدراسة عامر عزة(2007):

العنوان: " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة".

الهدف:

1- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

الفروض:

1- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

المنهج: وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير

لوضعية علمية لوضعية ما.

العينة:وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف

أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

التعريف بالبحث

الأداة: استخدم الباحث الاستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

أهم الاستنتاجات:

1- أن زيادة فعالية التحضير البدني لها تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

2- أن التحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

أهم التوصيات:

1- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية

7-2دراسة السعيد بوبكري(2006):

العنوان: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"

الهدف:

1- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال المنافسة.

الفروض:

التعريف بالبحث

- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

المنهج: وقد أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها.

العينة: استعمل الباحث عينة من 30مدرّب ومضرب بدني من أندية القسم الوطني الثاني بمجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.

الأداة: الاستبيان والمقابلة و الوسائل الإحصائية.

أهم الاستنتاجات:

1- إن لمدة التحضير البدني تأثيرا على أداء اللاعبين خلال المنافسة.

أهم التوصيات: ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرّبين عن طريق إشراكهم في المنتقيات العلمية والدورات التكوينية تحت إشراف إطارات مختصة في مجال التدريب ضرورة إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية التي تتناسب مع قدرات وأعمار اللاعبين.

ضرورة المطالبة بتوفير مختلف الإمكانيات التي من شأنها أن تساعد اللاعبين على الاكتساب الجيد للأداء.

3-7- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الطالبان بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكن من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راعى الطالبان الباحثان اختيار ما هو متاح من إصدارات

التعريف بالبحث

الدراسات السابقة التي استعان بها الطالبان امتد تاريخ صدورهما من سنة 2006 إلى 2007 وهذا ما يدل على حداثة حيث كانت معظمها ترتبط بفاعلية التحضير البدني و مدته خلال المنافسة. وقد استفاد الباحثان من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، حيث تطرق الباحثان (عامر عزة والسعيد بوبكري) في دراستيهما إلى المنهج الوصفي. أما اختيار العينة فاختلقت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين ، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها وانحصرت الدراسات على المصادر باللغة العربية والأجنبية في جمع المعلومات بالإضافة إلى الاستمارة الاستبائية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياسات والمعالجة الإحصائية حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

-نقد الدراسات:

من خلال قراءتنا و تصفحنا لكلتا الدراستين اللتين اهتمتا بفاعلية التحضير البدني وأثره على المنافسة .لاحظنا أن الدراستين لهما نفس الهدف .مما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي هو بعنوان " فاعلية المنافسة لبعض المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم "

الباب الأول

(الدراسة النظرية)

- مدخل الباب.

- الفصل الأول: المنافسة الرياضية.

- الفصل الثاني: المتطلبات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم .

- الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية.(15-16)سنة

- خاتمة الباب.

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاول الطالبان الباحثان الإمام بموضوع والإحاطة بكل جوانبه، حيث تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول منها المنافسة من حيث التخطيط ومفهومها، وأنواعها وأسسها، وخصائصها، وفي كرة القدم خاصة، كما احتوى الفصل الثاني على المتطلبات البدنية و المهارة في كرة القدم بتعريفها، ذكر أنواعها وتفصيل الصفات البدنية الخاصة بهذه المرحلة العمرية وكل مهارة وطريقة أداءها، وطرق، ومراحل التدريب عليها، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الطالبان الباحثان إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي والاجتماعي.

الفصل الاول

(المنافسة الرياضية)

تمهيد:

1-1-المنافسة:

1-2- تعريف المنافسة:

1-3-أهمية المنافسة:

1-3- أنواع المنافسة:

1-3-1-المنافسة غير المباشرة:

1-3-1-1- المنافسة المباشرة:

1-3-1-2-التحضير البدني والمنافسة :

1-3-1-3- التخطيط في كرة القدم:

1-3-1-2-خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

1-3-1-3- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

1-3-1-4-أنواع التخطيط:

1-4-1- التخطيط اليومي:

1-5-5- القسم الإعدادي:

1-5-1- القسم الرئيسي:

1-5-2- القسم الختامي:

1-6-6- التخطيط الأسبوعي:

1-6-1- التخطيط الشهري:

1-6-2- التخطيط السنوي:

1-6-3- أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي:

1-6-3-1- مؤشرات التخطيط:

1-6-3-2- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

1-7-7- مؤشرات الإعداد للمنافسة :

- خلاصة

تمهيد:

يعتبر التخطيط من أهم الفروع التي يجب على المدرب إدراكها ولا يمكن غض النظر عنه لأنه بدون التخطيط لا يتمكن المدرب من الوصول إلى النتيجة المرجوة إلا إذا كانت الأهداف والمهام مسطرة بطريقة منسجمة.

كما أن التخطيط محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول إلى تحقيق هدف التدريب.

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى أهمية المنافسة وأنواعها ومدى تأثيرها على اللاعب وعلى التحضير البدني، وكذا علاقته بالمنافسة التي تعتبر فرصة لرفع مستوى الأداء.

1- التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه. (عبد،).

وهو محدد كنأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي. ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل (حماد،)

1-2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

3- تكامل جوانب الإعداد.

4- وجود خطة لإعداد اللاعب.

1-3- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

1- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

2- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- 3- تحديد وسائل وطرق و أساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.
- 4- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- 5- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات.
- 6- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- 7- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

1-4-أنواع التخطيط:

1-4-1-التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها و مرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب. (Bernard, 1990)

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

1-4-1-1-القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية والمهارية للجزء الرئيسي من

وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Thill, 1977).

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يجل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية. (حماد)

1-4-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها. (مختار)

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططية بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريب المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت (ثامر محسن و آخرون، 1997).

4-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي،

ويتضمن هذا الجزء تمارينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. (مختار)

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة

اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن

التهدئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمارينات الأساسية للتهدئة تمارينات الاسترخاء والتنفس. (عادل

عز الدين و آخرون، 1944)

وقد قام الباحثان Horskog, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل

التالي:

*القسم التحضيري:

- التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

- مرحلة القسم الإعدادي: 15- 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي:

- مرحلة القسم الرئيسي: 45-60 دقيقة.

*القسم الختامي:

- مرحلة القسم الختامي: 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة. (Ladislarka Cani et

Ladislar Horskog, 1986)

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب (عبده).

1-4-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المنهاج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارة) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة. (هارة، 1986)

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاهدة للمنافسة. (محسن، 1988، صفحة 166).

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه.

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

1-4-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ،ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية. (عباس أحمد صالح السمرائي،عبد الكريم السمرائي، 1991، صفحة 142)

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.(محسن، 1988، صفحة 168).

ويمكن أن يكون الجهد عالياً في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقبالية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

1-4-4-التخطيط السنوي:

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والمخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة .

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

- الاختبارات والقياسات والتقييم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.

- عدد فترات التدريب الإجمالية.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية. (عبده، صفحة 356)

1-5- أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي:

لا يمكن تخطيط الموسم التدريبي بدون الحصول على المعلومات التالية مسبقا:

- موعد إقامة المباراة الأولى للفريق في جدول الدوري أو المسابقة.
- إقامة المباراة الأخيرة للفريق في جدول الموسم أو المسابقة.
- العدد الإجمالي للمباريات في الجدول الرسمي للمسابقة .
- عدد الفرق المشاركة في المسابقة ونظام إقامة المسابقة أو البطولة.
- مراحل وفترات التوقف في برنامج الدوري لأي سبب من الأسباب.

1-6- مؤشرات التخطيط:

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب، فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي:

- الحمل:

أ- عدد أيام العمل (التدريب، المنافسة، المراقبة).

ب- حجم ساعات العمل (الفردية، بالأفواج، بالفريق).

ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي، النظري.

- الكثافة:

أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .

ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

1-6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

أ- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات

(القوة، السرعة، المداومة، المرونة). (Duinovic, 1978, p. 129)

ب- الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من

المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء.

(Weineck, 1983, p. 25)

1-6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة :

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب

وهي تتميز بـ:

● عدد المنافسات (الرسمية، المراقبة).

● النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.

● مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .

● السن المتوسط للاعبين.

- الطول والوزن المتوسط للفريق .
- عدد اللاعبين في كل منصب .

2- المنافسة:

2-1- تعريف المنافسة:

تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال الرياضي، حيث يستخدمها المدربون والإداريون والمشجعون فضلاً على الرياضيين، ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها، فلاحظ "مارتينز" وذلك حسب ما ذكره (Wenberg، 1997) " أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.

(Gould, 1997, p. 125)

ومن ثم تتحقق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف.

ويعتبر "شو" نقلاً عن "روس وهاج" وذلك حسب ما سرده الحولي 1996 أن المنافسة الرياضية أنواع:

- المنافسة بين فردين .
- المنافسة بين فريقين .
- المنافسة بين فرد ومستوى .
- المنافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة. (الحولي، 1996، صفحة 194)
- من ناحية أخرى استنتج "فوندينهيك" سنة 1983 نوعين من المنافسة مباشرة وغير مباشرة ، يتنافس الشخص من خلالها من أجل الوصول إلى النمط الموضوعي ، أي من أجل تجاوز أوقاته أو مستواه النخبوي من الاستعدادات. (Gould, 1997, p. 125)

ومن خلال المنافسة يتصارع الشخص مع فرد أو مجموعة أفراد (ضد منافسين عاديين أو ضد أنماط ثابتة) كما يؤكد أن الرياضة هي نشاط غير ثابتة التي تخلق عناصر انفعالية مؤثرة التي لا يعرفها الرياضي أثناء سيرورة التدريب والتي تؤثر في تطور الطبع الرياضي وأنه من الضروري إبقاء الحالة الفكرية والبدنية في مستواها النخبوي من التدريب ، ولأن الرياضة أو المنافسة في ميدانها الحالي من التطور تفرض مجهودات أكبر من قبل المشاركين من أجل حدوثها مما يفرض عليهم القيام أو الوقوف بشدة والتركيز على عملية اللعب من أجل الوصول بالمنافسة إلى أعلى مستوى لها .

ويرى "بيار" أن التطبيق الجيد للمنافسة يؤدي إلى آثار بسلوكية لدى المشاركين مثل الضعف في التركيز على المهمة ، والتردد في أخذ القرارات وعدم القدرة على الرد من محدودية مستوى الأداء والتقييم على قدرة التحكم في المستوى النخبوي المؤقت وقد تفرض المنافسة تعاون بين المشاركين ضد الخصم في تحقيق نفس الهدف .

رغم أن أهداف المشاركين قد تكون متعددة ومنفصلة عن بعضها البعض، فكل هذا مرتبط بالآخر من أجل تحقيق أهدافه.

ويقترح "رينارماتوز" تعريف آخر للمنافسة، ولإعانة الإطارات وذلك بالأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية الكثيرة، والتي تتحكم في السلوك الرياضي، حيث يذكر الخولي 1996 عن محمد فضالي أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة أنها مازالت الأساس المتين الذي تقوم عليه الرياضة، فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد، ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرّة للمنافسة .

- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء .

2-2- أهمية المنافسة:

يرى "مارتينز" 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار، ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة، فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها، ولهذا فان أغلبية الرياضيين يلجئون إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير، حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تجديد وتطوير الاستعدادات، ومن هنا فواجب المدربين التبيين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية منها السلبية عن الرياضيين، ومهما يكون، كما أشار الخولي 1996 انطلاقا من أعمال " أولاند سلي " : إن الناس عموما يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تستهجن هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال قيم الرياضة مثل قوانين الألعاب، قوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليات التنافس، وهذا ما دعا " فاندرو زواج

" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية، ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبته ، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل. (الخولي، 1996، صفحة 194، 204).

2-3-أنواع المنافسة:

قام كل من "روز" و " فوهن دي هيف" بوضع نموذجين أساسيين يتمثلان في: المنافسة غير المباشرة، والمنافسة المباشرة.

2-3-1-المنافسة غير المباشرة:

يرى Gould و "Wrinberg" 1997 حسب ما أدله مارتنيز 1993: أن الفرد يتنافس من أجل هدف موضوعي وهو متجاوز مستواه النخبوي، وهذا في إطار مستواه من الاستعدادات . ويشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة وواسعة، ومن هذا بمن اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة غير المباشرة خاصة الرياضات ذات المنافسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس في النشاطات، فمنذ السن والممارس المحترف يبحث عن تحقيق الأحسن في مجاله، ويبرز هذا التصنيف عنصراً آخرهما يعمل على إظهار وبصفة جلية النشاط البدني والرياضي نشاطات تنافسية.

2-3-2-المنافسة المباشرة:

يرى " مارتنيز " 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم وتوجيه واضح جدا وخص، فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول على النجاح.

مثل: التنس، المصارعة، الرياضات الجماعية... الخ. (Gould, 1997, p. 125)

ويذكر "مالباص" أننا نولي الكثير من الأهمية إلى المنافسة المباشرة ، يعني أننا ندعم الإرادة في تحطيم المنافس عوضاً على تدعيم دافعية التحسن ، وتحقيق التطور ليس كوسيلة معوضة للحصول على الضرر . الفوز يتمثل إذا في التحسين قيمة وسطية للرياضات التنافسية ، يمكننا إذا أن نجد تفسير سيكولوجي لهذه الأولوية للفوز في نظريات "الفرد ادلر" 1930 حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية وفي مجهوداته التعويضية من أجل رفع النقص الحقيقي أو التخلي .

3- التحضير البدني والمنافسة :

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية، من المؤشرات التي تسهل التعرف عليه بالنسبة للاعب وتعكس مدى استعداده البدني لتحقيق أفضل أداء إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط، ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء والاسترخاء لذا يجب أن يتعرف كل من اللاعب ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له في استعادته طاقته البدنية يوم المنافسة بدلا من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب والإجهاد البدني .

إن الحقيقة يجب أن يعرفها المدرب واللاعب ، إن أي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته واستعادة طاقته تهيأ لبذل أقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلباً على كفاءته البدنية وأدائه البدني ، ولا سقيم الحال عندما نتحدث عن الدورة البدنية دون الإشارة إلى فترة الإحماء بدورها الواضح في التهيئة البدنية للاعب ، وهنا يتضح أن تحدد فترة الإحماء ودرجة شدته بحيث لا تمثلان نوعاً من الاستنزاف للطاقة البدنية التي يحتاج إليها .

ما نلاحظه هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال أيام التي تسبق المنافسة كما أن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة التي تشهد انخفاضاً تدريجياً واضحاً في خلال اليومين الأخيرين قبل المنافسة حتى يكاد اليوم الأخير قبل المنافسة أن يخصص براحة كاملة ، وعدم الاشتراك في أي برنامج تدريبي ويأتي الإحماء، بحيث يجب أن

لا يؤدي وفق نشاط معتدل ، بحيث تزيد درجة شدته على النحو الذي يستهلك طاقة اللاعب، وإنما تخصص له فترة قصيرة نسبيا من الزمن وشدة معتدلة يسمحان للاعب بتحقيق التهيئة العضلية والعصبية المناسبين، ويضمنان مبدأ تجمع الطاقة البدنية حتى يمكن إخراجها على أقل مستوى يوم المنافسة.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية، والأكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، ولا يتسنى هذا إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكد أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام بهذا اللاعب ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التخطيط الجيد والمدرّوس، ولهذا يسعى المختصون في كرة القدم إظهار أهمية التخطيط لهذه اللعبة على اللاعبين والمدرّبين على حد سواء وأثره الايجابي على النتائج الرياضية، فقسم الموسم الرياضي إلى عدة أقسام ، فترات للإعداد وأخرى للمنافسة وفترات للاختبار وانتقاء اللاعبين وتقييمهم.

كما أن المنافسات الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق، ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي أن يعيش بدونها، فالمنافسات هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعب .

ولهذا يجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة، ولا ينسى التحضير البدني المناسب لها كي يبقى اللاعبون على أتم الاستعداد لخوض أي مباراة وتكون لياقتهم البدنية حسنة في كل وقت، ومن كل هذا يظهر أن للمنافسة دورا هاما للحفاظ على اللاعبين وعلى معرفة قدراتهم، هذا ومدى فاعلية التحضير الذي قد تم من قبل ومدى تأثيره على اللاعبين.

الفصل الثاني

(المتطلبات البدنية و المهارية للاعب كرة)

تمهيد.

1-2- الصفات البدنية.

1-1-2- مفهوم الإعداد البدني.

2-1-2- أقسام الإعداد البدني.

3-1-2- عناصر الإعداد البدني.

1-3-1-2- التحمل.

2-1-4- السرعة.

2-1-5- القوة العضلية.

2-1-6- المرونة.

2-1-7- الرشاقة.

2-2- المهارات الأساسية في كرة القدم.

2-2-1- مفهوم المهارة.

2-2-2- أنواع المهارات الأساسية.

2-2-3- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية.

2-2-4- أهمية التدريب على المهارات الأساسية.

2-2-5- الإعداد المهاري.

2-2-2-6- طرق تعلم المهارة

خلاصة.

تمهيد:

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا سريعا في السنوات الأخيرة الماضية وهذا يرجع إلى حسن إعداد اللاعبين من جميع النواحي (البدنية ، المهارية، الخططية ، النفسية) ولا يتم هذا إلا من خلال بناء الخطط التدريبية بمختلف أنواعها والبرامج المقننة المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث وكرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباريات مع حسن التصرف في الأداء المهاري وتنفيذ خطط اللعب المختلفة وإدارة المباراة وهذا من خلال التحكم في النفس أمام الضغوط النفسية التي تفرضها طبيعة اللعبة .

ولقد أصبح اليوم هدف مدرب كرة القدم الحديثة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الحالة التدريبية ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من جميع النواحي (البدنية،المهارية،الخططية ، النفسية) وعليه سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على أهم متطلبات لعبة كرة القدم وكيفية إعداد اللاعبين من جميع النواحي بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

2-1- الصفات البدنية:

2-1-1- مفهوم الإعداد البدني :

نقصد به : " رفع مستوى الإعداد البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدرته. (حماد م، 2001ص143)

وأيضاً هو : " نوع من النشاط يعمل على اكتساب الممارسة لعناصر الإعداد البدني الشامل التي يمكنه من الأداء الحركي للنشاط الذي يستخدمه في فنه أو أسلوبه بصورة كاملة.

2-1-2- أقسام الإعداد البدني :

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين :

2-1-2-1- الإعداد البدني العام :

يعني : " التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية ، وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب. (طه إسماعيل، 1989ص89).

ويقول طه إسماعيل وآخرون : " التنمية المتوازنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب لمواجهة العبء البدني الواقع على كاهله. (أبوعبده ح، 2008ص20).

ويستخلص الطالبان الباحثان أن الإعداد البدني العام هو التنمية والمتوازنة والشاملة والعاملة لمختلف أعضاء الجسم الحيوية حيث يواجه التعب الواقع عليها .

2-1-2-2- الإعداد البدني الخاص :

يقصد به : " مجموعة من التدريبات تختلف وتباين في محتويات بالنسبة لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي وتقوى على خصائص مميزة لكل منها ويشمل تمارينات تتلاءم مع خصائص اللعبة، وتعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي فيها. (أبوعبده، 2002ص215)

ويستخلص الطالبان الباحثان أن الإعداد البدني الخاص هو إعداد الرياضي حسب ما تتطلبه الرياضة التي يمارسها والصفات التي تستلزم الرياضة .

2-1-3- عناصر الإعداد البدني :

2-1-3-1- التحمل:

مفهوم التحمل:

هو إحدى الصفات البدنية الأساسية والهامة لمزاولة الرياضة بحيث تقوم عليها الكفاءة البدنية لجميع الرياضيين ويعني : " قدرة العضلة على إنتاج القوة بشكل متصل على مدار فترة زمنية طويلة. (البدوي، 2005ص14)

وهو أيضا : " قدرة اللاعب على الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوضعي لأطول فترة ممكنة. (أمر الله البساطي، 2001 ص 59)

ويستخلص الطالبان الباحثان أن التحمل هو مقدرة اللاعب على بذل مجهود بدني متواصل وغير منقطع في أطول فترة زمنية.

2-1-3-2 أنواع التحمل :

2-1-3-1-2 التحمل العام:

يقول هاشم عدنان لكيلايني : " هو خاص بالدورة الدموية والتنفسية ويعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي ، حيث تعتمد العضلات في انقباضها المتتالي على توفر الدم المؤكسد لمقاومة التعب. (الكيلايني، 2005ص143)

2-1-3-2-2 التحمل الخاص:

هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط. (خطايبية، 1996ص257)

ويستخلص الطلبة الباحثون أن التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على العمل بشدة مرتفعة وفي فترة زمنية طويلة دون الهبوط في المستوى.

2-1-3-3-1-2 أهمية التحمل:

التحملهام وأساسى فى العديد من الرياضات ، حيث يساهم فى إكساب الرياضى عنصر اللياقة البدنية الأخرى ، وتكمن أهميته فى :

قدرة إستعاب العضلة للدم مما يساعد على تأخر ظهور التعب.

سرعة التخلص من فضلات التعب وذلك بوصول O₂ للخلايا العضلية بسرعة وسهولة .

نبض القلب يكون أقل انخفاضاً حيث يسمح بإعطاء وقت لملاً وترتفع الأوعية الدموية.

ضغط الدم يكون أقل انخفاضاً .

يساهم فى أداء المهارات الفنية بطريقة جيدة كالدقة والتحكيم والإيقاع .

مكن الرياضي من تأدية حمل مرتفع الشدة.

2-1-4- السرعة:

تشارك في معظم الأنشطة الرياضية يعرفها فدرريك لومبارتان : بأنها انتقال الجسم أو أحد أطرافه بأكبر

سرعة ممكنة خلال أقل مدة من الزمن. (lonlrostin, 2003,3p)

أما محمد حسن علاوي فيقول أنها : " التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والإسراع العضلي

(علاوي، 1996ص141)

ويستنتج الطالبان الباحثان أن السرعة هي قدرة الرياضي على التنقل بالجسم أو أحد أطرافه في أقل زمن

ممكن وفي مسافة زمنية معينة.

2-1-4-1- أنواع السرعة:

2-1-4-1-1- السرعة الانتقالية:

يقصد بها: " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب

على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (أبوالعلا احمدعبد الفتاح، 1996ص140)

2-1-4-1-2- السرعة الحركية (سرعة الأداء) :

تعني : " سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة ". (حسانين، 1997 ص 61)

وأيضاً هي: " أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في الفترة زمنية قصيرة ومحددة

(حسني ك.، 1999ص17)

2-1-4-1-3- سرعة الاستجابة:

" هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن. (علي، 1999 ص 108)

يستخلص الطلبة الباحثون أن سرعة الاستجابة هي سرعة رد الفعل أي الاستجابة لمنبه مثير ويتحد الزمن من لحظة ظهور المثير حتى لحظة الاستجابة لهذا المثير.

2-4-1-2 أهمية السرعة:

" تتمثل أهمية السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الإعداد البدني في الرياضات المختلفة وتعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية , كما أنها تساعد اللاعب لامتلاك المقدرة على الأداء بأقصى سرعة (وجدي، 2002ص 113)

2-1-1-5 القوة العضلية:

" تعتبر القوة العضلية المكون الرئيس لعناصر اللياقة البدنية , وعموما ترتبط القوة العضلية بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى المكونة بما يسمى بالصفات المركبة ". (جمال، 2008ص13)

والقوة العضلية هي "القوة الطبيعية القصوى التي يمكن إخراجها في إنقباضه إرادية واحدة"

وتعني أيضا: " قدرة العضلة على بذل أقصى انقباض ضد أكبر مقاومة خارجية لمدة واحدة". (عبدالرحمن، 2000ص82)

ويرى برنارد أنها : مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي ". (Bernrd, 1990p43)

ومما سبق يستخلص الطلبة الباحثون أن القوة العضلية هي مقدرة العضلات أو العضلة على بذل أقصى مجهود إرادي ضد مقاومة خارجية أو داخلية.

2-1-5-1 أنواع القوة العضلية :

2-1-5-1-1 القوة العضلية القصوى :

"وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض عضلي". (أمرالله البساطي، 2001ص89)

2-1-5-1-2 القوة المميز بالسرعة:

تعني " بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن. (حسانين، 1997 ص 61)

ويستخلص الطالبان الباحثان أن القوة المميزة بالسرعة هي نتائج اندماج القوة مع السرعة حيث تتطلب أقصى قوة بالإضافة إلى أقصى سرعة.

2-1-5-1-3 تحمل القوة :

هي: " مقدرة الرياضي على مقاومة التعب أثناء الجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع در ويستخلص الطالبان الباحثان أن تحمل القوة هو ارتباط القوة مع التحمل أي أن اللاعب يتحمل التعب المرتبط بالقوة العضلية.

2-1-5-2 أهمية القوة العضلية: (حسين ك.، 1997ص61)

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية ،حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوفرها يضمن للفرد الوصول إلى أعلى مراتب البطولة .

ويرى الطالبان الباحثان أن القوة العضلية تساعد وتساهم في أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني وهي تدخل تقريبا في عناصر اللياقة البدنية الأخرى المكونة بما يسمى الصفات المركبة حيث ترتبط بالسرعة وتسمى القوة المميزة بالسرعة وأيضا بالتحمل وتسمى هذه الصفة المركبة بتحمل القوة .

2-1-6 المرونة:

مفهوم المرونة :

تعرف على أنها : "حرية الحركة في المفاصل " (شمندي، 2002 ص 123) أي انه المرونة تتمثل في المفاصل وهي أيضا "مدى الحركة المتاحة في المفصل أو مجموعة المفاصل ". (الخطيب، 1997ص 19) ويستخلص الطالبان الباحثان أن المرونة هي سهولة حركة مفاصل الجسم في جميع الاتجاهات المختلفة التي تسمح بها طبيعة المفصل.

2-1-6-1- أنوع المرونة :

مرونة عامة:أ- تعني:"المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة ". (حماد، 2001ص155)
مرونة خاصة:ب- « تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعينة ". (حسين م.، 1955ص322)

2-2-6-1- أهمية المرونة :

تعمل مع الصفات البدنية الأخرى وعلى السرعة إكساب اللاعب المهارات الحركية وإتقانها .
لها دور فعال في تأخير ظهور التعب وتساعد على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية.
تساعد على الاقتصاد في الطاقة وبذل أقل زمن ممكن .
القيام بالحركات بانسيابية وفعالية .

2-1-7- الرشاقة:

تعتبر من أهم متطلبات اللياقة البدنية وتشارك في معظم الرياضات خاصة التي تتطلب تنقل الجسم والرشاقة هي : " قدرة اللاعب على تغيير الجسم أو أحد أجراءه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف

المتغيرة في النشاط" (أمر الله البساطي ، 2001ص154)

وهي أيضا : " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسم أو بجزء معين منه" (عبد الحميد، 1997ص 83)

ويستخلص الطلبة الباحثون أن الرشاقة هي قدرة الجسم على تغيير وضعياته واتجاهات بسرعة ودقة وانسيابية .

2-1-7-1- أنوع الرشاقة :

أ- رشاقة عامة:

" هي رشاقة الجسم كله أي التي يقوم بها اللاعب بجسمه كله وبتصرف منطقي سليم و التنوع في أداء النشاط والعمل في التوقيت السليم.

ب- رشاقة خاصة:

"وهي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق وتوازن ودقة. (فهيم، ص235)

" الرشاقة هي التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي بتناسق وتطابق مع النواحي وتكوين الحركة. (أبو عبده، 2008 ص259)

2-1-7-2- أهمية الرشاقة :

-هي تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة

-مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولها ارتباط وثيق بالقدرة الحركية.

-هي المكون الأساسي والهام خاصة في الرياضات التي تتطلب كثرة التنقل.

-ترتبط بكافة المهارات الحركية والكثير من العناصر البدنية في الكثير من الرياضات.

2-2-2- المهارات الأساسية في كرة القدم:

2-2-2-1- مفهوم المهارة:

المهارة هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن (حماد ف.،، 2007 ص 104).

2- ويعرفها تيل توماس thomas Thill: هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات.

ومنه نعطي مفهوم للمهارة بأنها: تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط(Thil, 1987,p304)

هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها (حنفي، 1994ص23).

2-2-2- أنواع المهارات الأساسية:

2-2-2-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

تحتوي المهارات الحركية على مجموعة المهارات التالية: الجري، القفز، الوقوف، الدوران والتي تستخدم خلال اللعب في ظروف مختلفة، حيث تتغير وتنوع حركات اللاعب من المشي البطيء إلى مشي عاد إلى جري

خفيف والجري العادي، ثم الجري بسرعات مختلفة حتى الوصول إلى السرعة القصوى، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية وتمثل في:

أ/ **الجري وتغيير الاتجاه:** تشير الدراسات إلى أن زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثواني وقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل لاعب في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 إلى 04 دقائق، عليه فإن اللاعب يجري بقية 90 دقيقة حيث يعدو اللاعب أقصى سرعة خلال مسافات تتراوح ما بين 5 إلى 3 متر قصد الوصول إلى الكرة والاستحواذ عليها، قبل خصمه المنافس، وله، ويمتاز جري لاعب كرة القدم بالتغيير في السرعة والاتجاه أثناء خداع الخصم، واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري بدون التقليل من سرعته.

ب/ **الوثب:** بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم، حيث يبلغ عدد وثبات كل منهم من 20 - 25 تقريبا خلال المباراة بينما حارس المرمى من 15 - 30 وثبة في حين باق المدافعين وخط الوسط من 10 - 15 وثبة، ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الداء والمقدرة على إتقان هذه المهارات للوصول إلى أقصى (حماد م.، 1994، ص19). ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا.

ج/ **الخداع والتمويه:** يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللاعب لإيجاد حلول مناسبة في مختلف المواقف أثناء المباراة ولتفادي اللاعب الخصم، حيث يقول حنفي مختار: " من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على الخداع بالجدع والرجلين ويقوم بالخداع باخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضليوالعصبي. (أمرالله الساطي، 1980، ص65، 67).

2-2-2-2 المهارات الأساسية بالكرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة، وتشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة مثل السيطرة على الكرة، ضرب الكرة القدم، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس تمرير الكرة، المهاجمة، رمية التماس، حراسة المرمى.

أ) **ضرب الكرة بالقدم:** إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي لإلى ثلاث أغراض هي التمرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديد والتسجيل، خيرا التثبيت أو تخلص الكرة من أمام اللاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون المرمى مهددا من طرف المنافس، زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الركنية، الضربة الحرة، وفي كل الأحوال يتم ضربات اعتيادية أو غير اعتيادية (الدليمي، ص36).

الضربات الاعتيادية: تشمل:

- ضرب الكرة بوجه القدم.
- ضرب الكرة بجاني القدم الداخلي (بداخل القدم).
- ضرب الكرة بجاني القدم الخارجي (بخارج القدم).
- ضرب الكرة بباطن القدم.

الضربات غير الاعتيادية:

- ضرب الكرة بمقدمة القدم.
- ضرب الكرة بكعب القدم.
- ضرب الكرة بنعل القدم.

- ضرب الكرة بالفخذ.

أ) السيطرة على الكرة:

يقول بطرس رزق الله " مهارة السيطرة على الكرة يعني التحكم الجيد للاعب بالكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة، يمكن تقسيم السيطرة على ثلاثة أقسام:

- استلام الكرة.

- كتم الكرة وامتصاص سرعتها، حيث أن كتم الكرة يتم بباطن القدم أو بخارجة أو بأسفله، أما امتصاص سرعة الكرة فيتم بواسطة بطن القدم بوجهه أو بأعلى الفخذ أو بالصدر أو بالرأس (الدليمي، ص36).

ج/ المراوغة:

من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب المهاجم في الأوقات التي يكون فيها محاصراً بمدافع ولا يستطيع تمرير الكرة إلى زملائه، كما تعتبر وسيلة لتمويه الخصم يجعله يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً، وبالتالي تكون الاستجابة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للمهاجم بتفادي المدافعين واستغلال الكرة في بناء الهجوم بشكل جيد، وتتوقف المراوغة الجيدة والناجحة على قدرة اللاعب الفردية (بطرس، 2002ص172).

د/ ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، فمهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لعدة أغراض كالتصويب، التسديد نحو المرمى، التمرير وتبادل الكرات بين الفريق أو الدفاع عن المرمى وإبعاد

الخطر، وتتم هذه العملية بشكلين أساسيين، ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي واللاعب متصل بالأرض أو ضرب الكرة بالرأس بعد الارتقاء أي واللاعب في الهواء (مختار، 1980 ص 91، 93).

هـ) التمرير:

يعتبر التمرير من أهم الفنون في كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استعمالا في المباراة وهو أحسن وسيلة في بناء الهجوم وتطويره وإنهاءه زيادة على أنه أسهل طريقة لإخفاء تحركات معينة، وتجاوز للاعب فريق الخصم، ويقسم التمرير في كرة القدم حسب المسافات إلى 3 أقسام:

- التمريرات القصيرة.
- التمريرات الموسطة.
- التمريرات الطويلة.

أما من حيث ارتفاع الكرة عن الأرض فيقسم إلى 3 أقسام:

- تمريرات أرضية.
- تمريرات نصف عالية.
- تمريرات عالية.

و) رمية التماس:

رمية التماس من المهارات التي يجب على كل لاعب أن يحسن تنفيذها وذلك عندما تتجاوز الكرة الخط الجانبي للملعب، سواء كانت عالية في الهواء أو على الأرض لذا يجب إعادتها إلى الداخل من النقطة التي اجتازت فيها الخط وبأي اتجاه، وعلى اللاعب أداءها باحترام القواعد التالية: (Louijeam, p 32).

- أن يكون اللاعب مقابل للملعب.
 - أن تكون القدمان على الخط الجانبي أو خارجه.
 - على الرأس استخدام كلتا يديه.
 - أن ترمي الكرة من وراء الرأس (خلف الرقبة).
- تعتبر الكرة في الملعب مباشرة بعد تنفيذ رمية التماس إذا أصبحت من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت إذ لا يستوجب التسلسل من رمية التماس، كما أصبحت تستعمل على شكل ركنية، وذلك باستغلال قدرات اللاعب في رميها لأبعد مسافة ، ولكي تكون الرمية ناجحة يجب:

- تهيئتها برجوع الجذع إلى الوراء.
- مسك بإحكام بتوزيع كل الأصابع.
- ثني حيوي للذراعين إلى فوق أماميا.

ر) الجري بالكرة:

يطلق عليها الدحرجة بالكرة ويقصد بها تحرك اللاعب وسيطرته على الكرة أثناء الجري، ويلجأ اللاعب إلى استعمال هذه المهارة في حالة عدم وجود فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل، أو عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن منطقة التغطية، كما يستخدم الجري بالكرة أثناء التقدم واستغلال المسافات الخالية.

الجري بالكرة يتم بثلاث طرق حسب الجزء المستخدم من القدم:

- الجري بالكرة بالجزء الخارجي.
- الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم.
- الجري بالكرة بوجه القدم.

ح) المهاجمة:

يقصد بالمهاجمة محاولة أخذ الكرة من الخصم والاستحواذ عليها في حالة حيازته لها أو قطعها قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم، ويمكن للمدافع المهاجمة بعدة طرق (إبراهيم ك.،

2008 ص36،37)

- المتكاتف: أن يقوم المدافع بإبعاد الخصم المستحوذ على الكرة باستعمال ضربة الكتف وبطريقة قانونية.
- قطع الكرة.
- المهاجمة الأساسية والجانبية.
- المهاجمة من الجانب أو من الخلف.

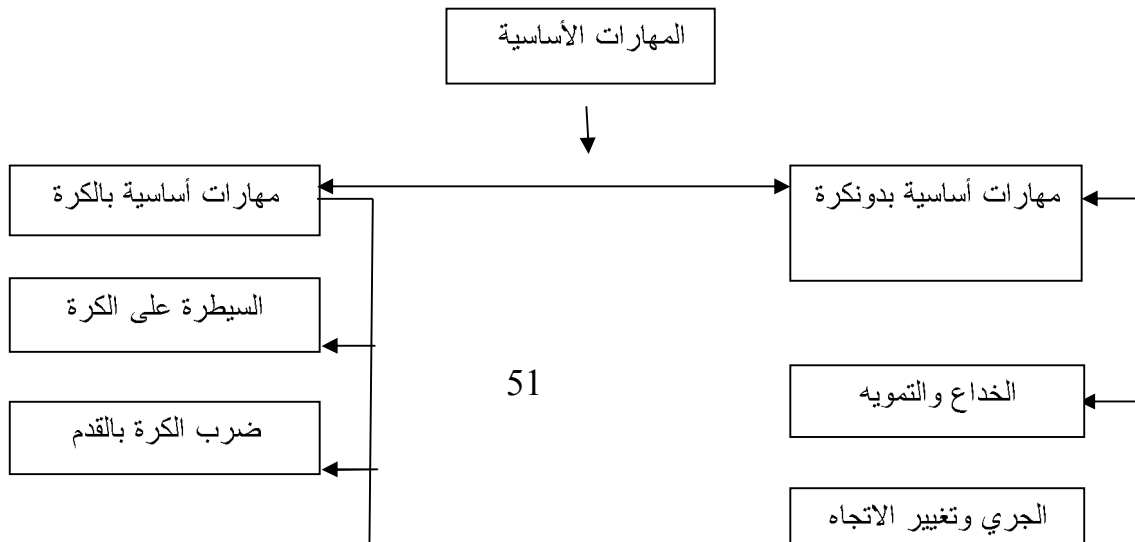
تهدف المهاجمة إلى استخلاص اللاعب المدافع للكرة من الخصم وإبعاد الكرة عن الخصم المستحوذ عليها، تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم، قطع الكرة قبل الوصول إلى الخصم.

خ) حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق، وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو ضدها في حدود منطقة العمليات، ومركزه في مؤخرة الدفاع يتيح له

توجيه زملائه ف عمليات الهجوم السريع الاستجابة، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ومهارات نفسية عالية وتتخلص تقنية حارس المرمى فيما يلي (دليمي، ص36):

- استقبال الكرة.
- تقديم الكرة باليدين.
- إرسال الكرة باليدين.



شكل رقم (01) يوضح أنواع المهارات الأساسية (محمد، ص41):

2-2-3- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعد الصفات البدنية الركيزة للمباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، لذا يجب على اللاعب أن يتصف بدرجة عالية من الكفاءة البدنية حتى يتمكن من تنفيذ المهارات الأساسية المختلفة بفعالية كبيرة إذ لا يستطيع اللاعب الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات الأساسية المختلفة من استغلالها دون أن يكون قدر مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية لا تكفي ولا يمكن أن تؤدي

إلى نتائج طيبة في المباراة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الأداء في فترة المباريات.

ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وإمكانية اللاعب للاحتفاظ بمستواه الفني مرتبط بقدراته البدنية العالية، أما إذا كانت لياقته البدنية ضعيفة أو ناقصة فاللاعب يجد صعوبة كبيرة في أداء المهارة الأساسية على أكمل وجه.

2-2-4- أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية نعتبرها الأساس الذي يركز عليه الفوز. ومن هنا يتضح ويتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعبي كرة القدم وهذا ما يؤكد تامر محسن حيث يقول: "إن مجهودات الفريق الهجومية تركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف وبدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية".

إن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للعب وبالتالي خلق فرص لتسجيل تكون هي الأساس في الحصول على نتائج جيدة.

2-2-5- الإعداد المهاري:

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء.

ويقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (مختار، 2001ص23)، وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية التي يستعملها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يصل إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري الذي يتأسس عليها الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

2-2-2-1-5-1- مراحل الإعداد المهاري: وينقسم إلى ما يلي:

أولاً: مرحلة بناء الشكل الأول لأداء المهارة الأساسية: إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على المهارة الجديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية والصور أو نماذج حيث أنه كلما توافرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستعمالها أسرع، ويجب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن من استيعاب المهارات. (حماد م.، 1994ص 20)

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية: إن المطلب الأساسية والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث تتدرج في التقدم المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني.

إن الأداء في هذه المرحلة هو التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين:

- الأول هو تنمية المهارة من خلال التمرينات.

- الثاني هو أثناء اللعب. (علاوي، 1992ص 258)

ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء اللاعبين باستكشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أن يقيم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجحة ومؤثرة، وكذلك بقرم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقود الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء الجيد.

ثالثاً: مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة الأساسية: إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة، وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة بحيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر انسيابية يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم والتدريب عليها. (مختار، 1994ص109) إرشادات هامة تراعى في الإعداد المهاري:

تعطى هذه الإرشادات عند بداية تحضير اللاعبين نفسياً وبدنياً قبل عملية التعلم أو التدريب وهذه الإرشادات تتمثل في:

1- يجب العمل على اكتشاف الأسباب التي ينتج عنها الأداء المهاري الخاطئ والعمل على تطويرها وتصحيحها.

2- إن تنظيم وحدات التعليم والتدريب وانتظام اللاعبين فيها يعد عنصراً هاماً وفعالاً للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

3- إن تخصيص فترات اللعب كجانب تطبيقي أمر هام يساهم في تطوير المستوى من حيث الأداء المهاري.

4- يجب توضيح النقاط الخاصة بالمهارة وأجزائها وشرحها للاعبين في كل مرة بدقة.

- 5- يجب تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل مرة.
- 6- يجب أن يتناسب محتوى التمرين أو اللعبة مع أهمية المهارة ذاتها.
- 7- يجب مراعاة الفروق الفردية في المستوى وتنظيم المجموعات والفروق بما يتناسب مع هذا العنصر، وذلك من خلال التمرينات التي تناسب مستواهم من حيث درجة القوة والصعوبة وأهداف التمرين.
- (حماد م.، 1994 ص25).

2-2-2-6- طرق تعلم المهارة:

هناك عدة طرق لتعلم المهارة الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها، ويحدد مفتي إبراهيم حماد وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية (حماد م.، 1994 ، الصفحات 173-138) .

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

- الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة).

أولاً: الطريقة الجزئية لتعلم المهارات: وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة وتتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا حسب عصام عبد الخالق (عبد الخالق، 1992 ص178)

بينما يضيف إبراهيم حماد بأن هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المدرب بتعليم لاعبيه الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانه الجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث، وهكذا حتى يتعلم اللاعبون وخاصة الصغار كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم اللاعبون بأداء المهارة كوحدة واحدة (حماد م.، 1994 ص141).

ثانيا: الطريقة الكلية لتعلم المهارات: يقول عصام عبد الخالق في هذه الطريقة "إنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض كليا ويدركها المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية. (عبدالخالق، 1992ص178)

وتذكر عفاف عبد الكريم: " يجب أن يتعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة تمهيد للجزء الموالي وهكذا. (عبدالكريم، 1989ص280)

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حماد حيث يذكر: " على المدرس أن يقيم اختبارا للطرق من الجانبين الأساسيين هما:
*درجة تعقيد الحركة المهارية.

*درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة التكامل وترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية، وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة وكانت درجة ترابط وتكامل أجزائها منخفضة فإنه من الأفضل أن يتدرب المتعلم على المهارة بالطريقة الجزئية.

ثالثا: الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات الحركية: يقول إبراهيم حماد " من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكلية مميزاتهما وعيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت يتفادى عيوب كل طريق (حماد م.، 1994ص139-

(140

خلاصة:

إن الإعداد البدني في اختصاص كرة القدم يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب كرة القدم، حيث أنه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية.

ولهذا تم عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم كالقوة، السرعة، التحمل... إلخ، كما تم عرض أهم المبادئ والطرق لتنمية هذه الصفات البدنية مع إبراز أهمية تلك الصفات. وكذا التعرف على مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وطرق تعليمها.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية (15/16) سنة)

تمهيد.

3-1-1- مفهوم المراهقة:

3-1-1- المراهقة لغة :

3-1-2- المراهقة اصطلاحاً:

3-2-1- مراحل المراهقة:

3-2-1- المراهقة المبكرة:

3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

3-4- حاجات المراهق:

3-4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

3-4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

3-4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

3-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيد لها :

3-4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

3-5-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

3-5-1- النمو الجسمي والفسولوجي :

3-5-2- النمو العقلي:

3-5-3- النمو الانفعالي:

3-5-4- النمو الاجتماعي:

3-5-5- النمو الحركي الجسمي:

3-5-6- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى:

3-6-6- أشكال من المراهقة:

3-6-1- المراهقة المتوافقة:

3-6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

3-6-2- المراهقة المنطوية:

3-6-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

3-6-3- المراهقة العدوانية:

3-6-4- المراهقة المنحرفة:

3-6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

3-7- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين:

3-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

3-9- محتوى التدريب الرياضي في كرة القدم للصفات البدنية الخاصة بالمرحلة العمرية 15-

16 سنة :

3-9-1- خصوصية التدريب من ناحية الصفات البدنية للمرحلة العمرية 15-16 سنة :

3-9-2- خصوصية التدريب من ناحية الصفات المهارية :

3-9-3- خصوصية التدريب من الناحية الخططية:

الخلاصة.

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

33-1-1- مفهوم المراهقة :

3-1-1- المراهقة لغة :

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.(المنظور، 1997، صفحة 430)

أما في اللغة اللاتينية : مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.(الدسوقي، 1997، صفحة 100)

قال الله تعالى : (ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم .

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم . قال الله تعالى : (فلا يخاف بخسا ولا رهقا) الآية(13) سورة الجن . والرهق عجلة في الكذب والعيب، والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.(فهيم، صفحة 97)

3-1-2- المراهقة اصطلاحا:

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع (ستالين هول)..(الأبدي، صفحة 17)

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى (Hébologie).(الأبدي، صفحة 17)

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج ".(سليم، 2002، صفحة 379)

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) (أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

■ الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .

■ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي ".(قشقوش، 1980، صفحة 79)

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألّف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية .

■ إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .

■ ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.(الطب، 1997، صفحة 315)

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله :

" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفسيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضخ الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته.(فياض، 2004، صفحة 216)

3 - 2 - مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3 - 2 - 1 المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.(رضا، 2000، صفحة 257)

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3 - 2 - 2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3 - 2 - 3 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي

يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.(زهرا، 1982، صفحة 252)

3 - 3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية (56) سورة النور.

3 - 4 - حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته ، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية والعقلية ، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

3 - 4 - 1 - الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، وعلم

الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية ، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و (100 غ) مواد بروتينية .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.(موسوعة التغذية و عناصرها، 1982)

3 - 4 - 2 - الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.(عقل، صفحة 125)

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار .

3 - 4 - 3 - الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها . وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات .

3 - 4 - 4 - الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلنكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه .

3 - 4 - 5 - الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتحليل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق .

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجنب عن أسئلته دونما تردد.(زهران، 2001، صفحة 436)

3- 5 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها ، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد .وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 15 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال ، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد او التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق (Adolescence) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي ، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي :

3- 5- 1 - النمو الجسمي والفسولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي .

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات.(زهران، 2001، صفحة 436)

3- 5- 2 - النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد .

والقدرة العدلية واللفظية التي تؤهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم (المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق) تؤثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو. (حمدان، 2000، صفحة 28)

3 - 5 - 3- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور. (زهران، 2001، صفحة 436)

فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن ، فتنمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد ، والخوف والغيرة والصراع ، فيثور غضبه على جميع المواقف ، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة .

3 - 5 - 4- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى :

. رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .

. الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد. (اسماعيل، 1986، صفحة 76)

3 - 5 - 5- النمو الحركي الجسمي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءاً بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة.

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه و إتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزناً وطولاً ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.(حمودة، صفحة 43)

3- 5- 6 - نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى:

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته ، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمركز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته و الذاتيات الأخرى من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها ، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالاً كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وملبسه وعلاقاته مع الآخرين ، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها ، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية ، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم .

ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسرارهم ، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له ، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته .

3- 6- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

3- 6- 1 المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

- . الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- . الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- . الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.(حسن، 1981، صفحة 24)

3- 6- 1- 1 العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

. معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.(تركلي، 1990، صفحة 173)

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

3- 6- 2- 2 المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

. الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجاهدة أشخاص غريباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.(اسعد، صفحة 160)

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

. الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

3- 6- 2- 1- 1 العوامل المؤثرة فيها :

. اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ... الخ .

. تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

. عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

3- 6- 3- 3 المراهقة العدوانية : (المتمرده) من سماتها

. التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
 . العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ،
 العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ . (الإيدي، 1995، صفحة 153)
 . العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة
 انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من
 الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . (اسعد، صفحة 157)
 . الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

3 - 6 - 4 المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

. الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
 . الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
 . بلوغ الذروة في سوء التوافق .
 . البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

3 - 6 - 4 - 1 العوامل المؤثرة فيها :

. المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 . القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ... الخ .
 . الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
 . الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
 هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ،
 وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .
 وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و
 السواء . (زهرا، 2001، صفحة 436)

3 - 7 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، الندي
 الرياض ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :
 . أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد
 أيضا وبدرجة كبيرة .
 . مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- . مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- . لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- . مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- . مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.(بسطويسي، 1996، صفحة 185)

3 - 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسدية والعقلية.(غياي، 1983، صفحة 37)

3 - 9- محتوى التدريب الرياضي في كرة القدم للصفات البدنية الخاصة بالمرحلة العمرية 15-16 سنة :

هذه الفئة تستوجب اهتماما من حيث خصوصية و طبيعة النمو خلالها، فتخطيط حمل التدريب و اختيار أفضل الوسائل و الطرق يمكن أن يضمن تطوير للصفات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و بذلك نصل إلى لاعبين ذوو مستوى علي في كرة القدم.

توازن نسب مكونات الجسم، الاستقرار النفسي و التحضير الذهني كل هذا يجعل المراهقة مرحلة عمرية أخرى للتعلم و الإكتساب بعد مرحلة الطفولة، و تطوير القدرات البدنية الخاصة و النفسية للناشئ كرة القدم خلال مرحلة المراهقة يسمح باستيعاب كثافة الأحمال التدريبية في مرحلة الأكاير التي تميز كرة القدم الحديثة.

3 - 9- 1 - خصوصية التدريب من ناحية الصفات البدنية للمرحلة العمرية 15-16 سنة :

أولا/ - صفة التحمل - Endurance :

تعتبر صفة التحمل حسب Weineck بأنها قدرة بدنية و نفسية يمتلك اللاعب من خلالها قدرة عالية لمقاومة التعب، و هو حسب خصوصية نشاط كرة القدم ينقسم إلى تحمل عام و تحمل خاص .

فتدريبات التحمل العام لها تأثير كبير على جميع قدرات و كفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية التي تتكيف للعمل الهوائي لدى الأطفال و المراهقين، فـجسم الطفل يخضع لتغيرات كبيرة خلال مرحلة البلوغ الأولى و القدرة على التكيف للتدريب الأقصى خاصة تدريبات التحمل الخاص التي تتطور مع زيادة طول و وزن الجسم. (Weineck, 1997, p. 120)

و تدريبات التحمل الخاص أو التحمل اللاهوائي تبدأ مع بداية مرحلة البلوغ الثانية لأن الناشئ في فترة الطفولة لا يكون مستعدا لهذا النوع من التدريب .

و يرى Weineck أن طرق التدريب المستخدمة لفئة المراهقين هي التدريب الفترتي و بالأحمال من النوع التبادلي - Intermittent ، مما يسمح بتطوير صفة التحمل التي تعتبر كقاعدة بدنية تبنى عليها الصفات البدنية و المهارية و الخططية الأخرى، و أيضا من الجانب النفسي تعطي للاعب في كرة القدم الإرادة و الثقة بالنفس لمقاومة التعب و مواصلة الأداء في أعلى مستوى لأن النظام الهوائي هو الغالب في رياضة كرة القدم.

ثانيا/ - صفة القوة - Force :

القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية مما يتطلب كفاءة الجهاز العصبي العضلي .

و تدريبات القوة يمكن العمل بها عبر مراحل النمو المختلفة مع ما يتناسب من استعدادات بدنية خاصة المرحلة العمرية و خصائص النمو التي تميزها، و في المرحلة الثانية من مراحل البلوغ أي المراهقة نجد فيها تحسن كبير لمستوى القوة لأن النمو فيها يظهر بشكل زيادة كتلة و حجم العضلات لكن تدريبات القوة في هذه المرحلة قد يشكل خطرا على العظام لأنها تكون لازالت مرنة خاصة العمود الفقري ، لذا يجب مراعاة شدة الحمل المعمول بها في تدريبات التقوية العضلية، و محتوى هذا التدريب يشمل جميع التمارين العامة و الخاصة للتقوية العضلية، فنجد التمارين مع الزميل و الأثقال طبع مع الحذر و مراعاة شدة المقاومات المستخدمة، كما أن التدريب بواسطة ثقل الجسم يكون أداة كافية لهذا الغرض.

و يعتبر اختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الإختبارات البدنية استخداما و صلاحية للمقارنة بين الأعمار المختلفة في نمو و تطور القدرة العضلية.(خرفان، 2006، صفحة 74)

ثالثا/ -/ صفة السرعة - Vitesse :

السرعة هي القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن، الأمر الذي يتطلب كفاءة عمل الجهاز العصبي العضلي ، و هي محددة بعوامل وراثية حسب Burl ، فالسرعة يجب أن يمهّد و يحضّر لها الناشئ خلال مرحلة البلوغ الأولى و تستتر العملية في مرحلة المراهقة بالزيادة التدريجية لعمل القوة الديناميكية و الانفجارية التي تسمح باكتساب قوة عضلية و ديناميكية تخدم تدريبات السرعة خلال مرحلة المراهقة و بالتالي يمكن تطوير السرعة في الرحلة العمرية 15-16 سنة، حيث أن محتوى تدريبات السرعة الخاص بالراشدين يمكن أن يستخدم لدى المراهقين في هذه المرحلة العمرية بشرط أن يكون حجم العمل قليلا.(Burl, 1980, p. 55)

رابعا/ -/ صفة المرونة - Souplesse :

المرونة هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى و اسع لمعمل المفاصل و إطالة العضلات و الأربطة و الأوتار العاملة على تلك المفاصل، تكون إما بإرادة اللاعب أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل، طبعاً هذا الأمر الذي يدخل ضمن متطلبات لعبة كرة القدم .

و في تدريبات المرونة يجب التمعن في اختيار طرق التدريب و شدة و حجم العمل لتحسين هذه الصفة تماشياً مع المقاومة الميكانيكية للجهاز الحركي التي تميز مرحلة المراهقة بسبب الزيادة في طول و وزن الجسم، حيث أن المرونة تتغير صفتها بين الطفولة و المراهقة و لا تبقى كما كانت لدى الطفل. (Frey, 1978, p.

60)

نلاحظ خاصة العمود الفقري و مفصل الورك المعرضان للأخطار في مرحلة المراهقة، و عليه لابد من تكييف التمارين البدنية خلال حصص التدريب من حيث الشدة و التكرارات لتمرين الإطالة خلال تدريبات القوة عضلية و أيضا القيام بالإحماء الجيد للعضلات .

خامسا/ - صفة الرشاقة - Coordination :

الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو لجزء معين مثل القدم الرأس، وتعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة , حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي.

إن التدريبات الخاصة بالرشاقة يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه العناصر بما قد يعرض اللاعب للإصابة إذا لم يكن اعد جيد بالنسبة لتلك العناصر, على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية.

و مع بداية الدخول في مرحلة المراهقة يتطور التنسيق الحركي بسرعة من خلال عمليات التعلم و الاكتساب اللاإرادية، يستقر مستوى هذا التنسيق مع تقدم مرحلة المراهقة أين نلاحظ تحسن القدرة على التحكم الحركي، و بذلك فإن المراهقة تمثل فترة مناسبة لتدريبات الرشاقة.

3-9-2 - خصوصية التدريب من ناحية الصفات المهارية :

المهارة عبارة عن سلوك معين مكتسب و خاص لكل نشاط يقوم به اللاعب لحل مشكل حركي في موقف من مواقف الأداء و الذي يتحدد بعامل السرعة والرشاقة و الدقة الخاصة بطبيعة كرة القدم.

تنمية الصفات المهارية الأساسية في سن مبكرة للطفل مهم جدا، و في مرحلة المراهقة يكون التحكم في المهارة معقدا نوعا ما بسبب الزيادة في طول أعضاء الجسم، حيث أنه من المفضل في هذه المرحلة ترسيخ المهارات المكتسبة خلال مرحلة البلوغ الأولى بدلا من تعلم مهارات جديدة تجنبنا لإحتمال حدوث إجهاد

لدى اللاعب.(Martin, 1998, p. 51)

3-9-3 - خصوصية التدريب من الناحية الخططية:

السلوك العقلي و التصرف و اتخاذ القرار في لحظات حاسمة للاعب بواسطة اعتمادا على قدراته البدنية و المهارية و العقلية ضد منافسه هو ما يعني التطبيق العملي للتفكير الخططي في كرة القدم.

و التعلم الخططي يبدأ و يرتبط مباشرة مع تعلم و اكتساب المهارات الأساسية لكرة القدم، و هو ما يسمى بالتدريب [Technico-Tactique](#).

خلاصة:

من خلال ما تضمنه فصلنا هذا نجد أنه من الصعب أن يتكيف الناشئ مع هذه المرحلة الحرجة بالاعتماد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبورية بين الطفولة و الرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجنسي و الجسمي و العقلي و الاجتماعي و النفسي،...الخ.

فالمراهقة حالة نفسية و جسدية كامنة في كل منا، تدفعنا إلى التصرف الخاطيء، و بالتالي فهي تحتاج إلى رقابة و مساندة مستمرة من الأهل و الأسرة.

هذا من جانب و من جانب آخر ينظر إليها أنها مرحلة التعليم و التدريب سواء كان تعليما عمليا أم مهنيا، أم أي صورة من صور التعليم الهادف، و بالنظر إلى ما سبق و نظرا لما يميز المرحلة العمرية 15-16 سنة من إمكانيات و قدرات حركية كبيرة، بالإضافة إلى القدرات العقلية و خاصة قدرة الذكاء التي تصبح أكثر وضوحا من تمايز القدرات البدنية الخاصة، و أمام هاتين الميزتين يصبح لدى الناشئ إستعداد جسمي و بدني ، و بذلك تكتسب فئة الأشبال في كرة القدم أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة .

الباب الثاني

(الدراسة الميدانية)

مدخل الباب .

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج، الاستنتاجات والاقتراحات والخلاصة.

مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث سيخصص الفصل الأول للتطرق إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية وذلك من خلال التكلم عن عينة البحث ومجال البحث و أدوات البحث وأما الفصل الثاني فيكون محتواه حول تحليل ومناقشة النتائج ومدى تطابق الفرضيات مع النتائج وفي الأخير الخروج بالخلاصة والاقتراحات المستقبلية.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.

1-1- الدراسة الاستطلاعية.

1-2- إجراءات البحث الميدانية.

1-3- مجالات البحث.

1-4- متغيرات البحث.

1-5- أدوات البحث.

1-6- الأسس العلمية للاختبارات.

1-7- التجربة الرئيسية.

1-8- مواصفات الاختبارات.

1-9- الدراسة الإحصائية.

1-10- صعوبات البحث.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائيه 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.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرف بنفسهما على إجرائها على عينة من 10 لاعبين من ناشئ فريق ترحي مستغانم أقل من 17 سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بملعب " بن سليمان " بمستغانم وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية و المهارة، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحثان للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات (انظر الملحق رقم 01

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2012/10/01 على الساعة الخامسة مساءً وأعيدت يوم 2012/10/05 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية والمهارة المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحثان أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.
- وقد راعى الطالبان في السواعد العلمية الصفات والشروط التالية:
- ✓ الحصول على شهادة الليسانس في التدريب الرياضي أو التربية البدنية والرياضية.
- ✓ الحصول على شهادة التدريب درجة ثانية.
- ✓ خبرة لا تقل عن 05 سنوات في مجال التدريب.

1-2-إجراءات البحث الميدانية:

1-2-1- منهج البحث:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة (الطاهر، 1986 ص19).

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث و الاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن " محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو

المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف(راتب، 1999 ص 217).

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لكونه يتلائم مع المشكلة المدروسة.

1-2-2- مجتمع وعينة البحث:

يقول"عبد العزيز فهمي هيكل " العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة، 1997، صفحة 58).

تمثل مجتمع البحث في أشبال ترجي مستغانم الذين ينشطون في البطولة الوطنية الأولى أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2013/2012 والذين بلغ عددهم 250 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 24 لاعبا من فئة أقل من 17 سنة موزعة على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 24 لاعبا ينتمون إلى فريق ترجي مستغانم.

النسبة المئوية (%)	العدد	
100%	250	المجتمع الأصلي
9.6%	24	عينة البحث

جدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع الأصلي للبحث .

وتم اختيار المجموعة بالطريقة العمدية، حيث طبقت الاختبارات البدنية و المهارة على العينة التجريبية

بعد عرضها على مجموعة من الخبراء وأساتذة المعهد المختصين في مجال التدريب الرياضي

3-1 مجالات البحث:

1-3-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث 24 لاعبا موزعين كما يلي:

24 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها الدراسة (المنافسة).

1-3-2- المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 01 أكتوبر 2012 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد خمسة أيام أي

يوم 01 أكتوبر 2012 في نفس التوقيت.

-الاختبارات القبليّة أجريت يومي: 04ديسمبر 2012 على العينة التجريبية.

- الاختبار البعدي أجري يومي: 12 فيفري 2013 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار

القبلي.

1-3-3- المجال المكاني:

تم العمل بملعب: بن سليمان و مركب الرائد فراج.

1-4- متغيرات البحث:

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

أ- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "فاعلية المنافسة".

ب- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفيهذه الدراسة المتغير التابع هو "بعض المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم".

ج- المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطالبان بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :

- اختيار العينة من نفس الجنس (ذكور)، و السن (15-16 سنة)

- إشراف الطالبان نفسيهما على إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعديّة على العينة، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة.

- إشراف الطالب بن بكار كمال نفسه على متابعة المباريات الرسمية باعتباره المدرب الرئيسي لهذه الفئة.

- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة.

1-5- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الطالبان في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57).

أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والمقتنيات العلمية، فضلاً عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالبان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل، 2007) ولتفادي الأخطاء الإملائية والنحوية استعان الطالبان الباحثان بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي (ملحق رقم 02)

ثانياً: المقابلات الشخصية:

قام الطالبان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة عند الناشئين كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وأساتذة ودكاترة من المعهد العالي لعلوم وتكنولوجيا الرياضة بعيون الترك (ملحق 02) للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية.

على أهم الأهداف التي يجب أن تتحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية والتعليمية.

ثالثا: الاستبيان:

عرض الطالبان استبياننا مجموعة من الدكاترة والأساتذة وذلك لتحكيم الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة في الدراسة.

رابعا : الاختبارات البدنية :

من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس للتقييم الموضوعي إذ تعد أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العملية.

ومن هنا اعتمد الطالبان على بطاريات اختبار مقننة تقيس الجوانب البدنية المتعلقة بموضوع الدراسة.

خامسا : الاختبارات المهارية:

تعتبر من أهم الطرق استخداما في المجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

ومن هنا اعتمد الطالبان على بطاريات اختبارات مقننة تقيس الجوانب المهارية لأشبال عينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة.

سادسا: الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في 16 كرة القدم، 02 ميقاتي، صافرتان، شريط قياس، ديكاميتر، صدريات بثلاث ألوان مختلفة، شواخص عددها (30 شاخصا) حجم كبير وصغير، ميزان طبي ، قوائم سلم الخفة والحركة.

1-6- الأسس العلمية للاختبارات:

1-6-1- صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالبان معامل الصدق الذاتي

باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (بن قوة، 1997، صفحة 57).

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (02)

أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق وهذا ما تبينه نتائج الجدول رقم (02).

1-6-2- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

(عبدالقادر، 1995ص56)

قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (10) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم بعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة.

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة		
0.96	0.91	0.60	0.05	09	10	السرعة 10م	
0.90	0.81					الوثب العمودي	
0.95	0.90					نصف كوبر(د6)	
0.94	0.89					بارو(3×4.5)م	
0.93	0.87					السيطرة على الكرة 60 ثا	
0.93	0.86					الجري المتعرج بالكرة 25م	
0.90	0.82					قياس دقة التمرير	
0.87	0.76					التصويب على المرمى	
						الاختبارات البدنية	
						الاختبارات المهارية	

جدول رقم (02) يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة عند

درجة الحرية (09) ومستوى الدلالة (0.05).

خلال الجدول تبين لنا إن الدراسة الاستطلاعية حققت أهدافها على جميع الأصعدة حيث قدمت لنا

معطيات مهمة من بينها الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمتمثلة في صدق وثبات هذه الاختبارات التي

تساعد في التجربة الميدانية.

1-6-3- موضوعية الاختبار: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير

قابلة للتأويل فقد طبقت بموافقة المختصين وهي ضمن أهداف الدراسة كالسرعة القفز والجري بالكرة الخ

كما أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن، المسافة وعدد المرات والدقة، وبذلك فإن الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

1-7- التجربة الرئيسية: تحقيقاً لأهداف البحث وحلًا لمشكلته قام الطالبان الباحثان باختبار عينة

تجريبية التي أقيمت عليها مجموعة الاختبارات البدنية والمهارية السالفة الذكر، وهذا كاختبار قبلي للعينة، وتم ذلك في مواعيد محددة وفي نفس الظروف.

1-8- مواصفات الاختبارات:

1-8-1- مواصفات الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار جري **10 م** سرعة: من الوقوف (حنفي، 1994 ص 23).

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

الأدوات المستعملة:

- ساعتين من نوع واحد.

- شريط متري لقياس مسافة 10 م (ديكا متر)

- مضمار خاص بالجري محدد بما يسمى بالرواق.

طريقة إجراء الاختبار:

- تكون البداية من وضع الوقوف.

- على اللاعب أن ينطلق بسرعة قصوى إلى غاية نهاية المسافة المحددة.

- لكل لاعب محاولتان وتحسب له أحسن محاولة (VIGOT, 1989 , P66-67)

- زمن الراحة بين محاولة ومحاولة أخرى دقيقتين، والانطلاق عن طريق الإشارة وهذا حسب انظر الصورة

رقم (01)

ثانيا: اختبار الوثب العمودي:

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستعملة: أرض مستوية وشريط قياس.

طريقة إجراء الاختبار: يقف اللاعب باستقامة بالجانب مع الحائط بحيث تكون القدمان ملتصقتان

بالأرض وتكون الذراعان ممدودتان بكاملها فوق الرأس ثم تحدد أي نقطة وصلت إليها يد اللاعب، ثم

يستدير اللاعب إلى الجانب (تكون اللوحة بجانبه)، يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس

أعلى نقطة ممكنة على اللوحة المدرجة. انظر الصورة (02).

ثالثا: اختبار نصف كوبر minicouper (الجري 06 دقائق) (Alexandre, 2008 p253)

الهدف من الاختبار: قياس قوة التحمل.

الأدوات المستعملة: مضمار الجري - ميقاتي - صافرة.

طريقة العمل: يصطف اللاعبون أمام خط البداية، وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون لقطع أطول مسافة

ممكنة، ولمدة 06 دقائق، ثم تحسب المسافة المقطوعة (طه، 1989، ص 269).

انظر الصورة رقم (03).

رابعاً: اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (3×4.5م):

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم.

الأدوات المستعملة: ميدان للجري مستطيل الشكل طوله 4.5م وعرضه 3م. ساعة ميكانيكية.

خمسة قوائم أربعة قوائم موضوعة في زوايا المستطيل والقوائم الخامس في المنتصف.

طريقة العمل: يتخذ المختبر وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين

القوائم الخمس ثلاثة مرات متتالية.

- للمختبر محاولة واحدة. انظر الصورة رقم (04).



الصورة التوضيحية (01) اختبار جري (10م)



الصورة التوضيحية (02) اختبار الوثب العمودي من الثبات



الصورة التوضيحية (03) اختبار جري نصف كوبر



الصورة التوضيحية (04) اختبار بارو (3x4.5م)

1-9-2- مواصفات الاختبارات المهارية:

أولاً: اختبار السيطرة على الكرة لمدة 60 ثانية (علاوي، 1992 ص 257).

هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة و التحكم فيها (التنطيط).

الأدوات المستعملة: كرة قدم، مساحة محددة في الملعب للتنطيط، ميقاتي.

طريقة إجراء الاختبار: عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة بيده ثم السيطرة عليها بالقدم محاولاً عدم

إسقاطها، وعدم الخروج من الدائرة المحددة وتنطيطها بالقدمين أو الفخذ أو الرأس لمدة 60 ثانية ثم

تُحسب عدد مرات ضرب الكرة. انظر صورة (05).

ثانياً: اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م (طه، 1989 ص 260).

الهدف من الاختبار: قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء الجري ومراوغة الخصم .

الأدوات المستعملة: 05 شواخص ، ميقاتي ، صافرة ، كرة قدم.

طريقة إجراء الاختبار: نقوم بتثبيت الشواخص الخمسة جيداً حيث تكون المسافة بين كل شاخصين

2 م و المسافة بين خط البداية وأول شاخص 4.5 م، عند الإشارة ينطلق اللاعب بالكرة بين

الشواخص ثم العودة بنفس العمل حتى خط البداية محاولات تسجيل أحسن وقت انظر صورة (06).

ثالثاً: اختبار قياس دقة التمرير: (أبوعبد، 2002 ص 215):

الهدف من الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة نحو المرمى.

الأدوات المستعملة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 8 شواخص.

طريقة إجراء الاختبار: تقوم بتعيين نقطة في وسط الملعب ثم نضع أربعة أهداف حيث يحدد كل هدف بشاخصين المسافة بينهما، (01م) على أن تكون الأهداف متناظرة مثنى مثنى و على بعد 15م من نقطة الوسط عند الإشارة يقوم اللاعب بقذف الكرة مرة في كل هدف انطلاقا من نقطة الوسط .

-يمنح اللاعب نقطة إذا سجل الهدف و صفر إذا لم يسجل.

رابعا: اختبار دقة التصويب على المرمى

هدف الاختبار: يهدف إلى قياس دقة التصويب.

الأدوات المستعملة: كرة قدم، حلقة دائرة موسوعة على حائط قطرها 02م.

طريقة العمل: توضع الكرة فوق نقطة (12م) ويقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة . يصوب اللاعب (10) كرات وبأي جزء من القدم. يعطى للاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة. يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

10-1- الدراسة الإحصائية:

وهو من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

بحيث س ن

س: المتوسط الحسابي.

ن = حجم العينة.

مجموع القيم = مجموع القيم.

- الانحراف المعياري: وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

بحيث أن:

ع = الانحراف المعياري.

س^ن = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س^ن = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

- **معامل الثبات لبيرسون:** وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز (ر) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في مجال [-1.1], فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، ويحسب بالمعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

حيث: ر = قيمة معامل لبيرسون

س': المتوسط الحسابي للمتغير س.

$$\Sigma (س-س') (ص-ص') = \text{مجموع حاصل ضرب الانحرافات.}$$

$$\Sigma (س-س')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم س عن المتوسط الحسابي.}$$

$$\Sigma (ص-ص')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن المتوسط الحسابي.}$$

● الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (رضوان، 1988 ص 350).

ويُقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع لتربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

$$\text{معامل الثبات} \sqrt{\quad} = \text{الصدق الذاتي}$$

● اختبار الدلالة "ت":

● يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة

وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد استخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين حيث ($n_1 = 2n$):

قانون: الإحصاء: تستعمل لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة. (مقدم, عبد الحفيظ, 1993).

اختبار « T »

حيث: ت: اختبار ستودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبار القبلي والبعدي

ن: عدد أفراد العينة.

القانون: معادلة نسبة التطور(علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

1-11- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشابهة في "المنافسة".
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.
- الانطلاقة المتعثرة للدراسة في بداية الموسم مما انعكست تأثيراتها سلبا علينا.

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع، تبعاً لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنها تتميز بحسن الإعداد والبناء، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

الفصل الثاني

(عرض وتحليل النتائج و مناقشتها و الاستنتاجات و الاقتراحات و الخلاصة)

تمهيد.

1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبارات البحث.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

1-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار 10 م

2 - 1 - 2 - عرض و تحليل نتائج الاختبار العمودي.

2 - 1 - 3 - عرض و تحليل نتائج الاختبار نصف كوبر.

2 - 1 - 4 - عرض و تحليل نتائج الاختبار بارو (3 x 4.5 م)

2 - 2 - عرض و تحليل مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2 - 2 - 1 - عرض و تحليل نتائج الاختبار السيطرة على الكرة

2 - 2 - 2 - عرض و تحليل نتائج الاختبار الجريالمتعرج بالكرة 25 م.

2 - 2 - 3 - عرض و تحليل نتائج الاختبار دقة التمرير.

2 - 2 - 4 - عرض و تحليل نتائج الاختبار التصويب على العلامة.

2 - 3 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.

2-4- الاستنتاجات.

2-5- مناقشة الفرضيات.

2-5-1- مناقشة الفرضية الأولى.

2-5-2- مناقشة الفرضية الثانية.

2 - 5 - 3 - مناقشة الفرضية الثالثة.

2-6- خلاصة عامة.

2-7- التوصيات.

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من اجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

2-1- عرض مناقشة و تحليل نتائج البحث:

تهدف الدراسة للتعرف على فاعلية المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (أقل من 17) سنة ولتحقيق ذلك أجرى الطالبان الباحثان مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعديّة حيث تمتلّت في جري 10 م سرعة، الوثب العمودي من الثبات ، جري نصف كوبر(06د) ، جري المتعرج بارو(3×4.5)م ، السيطرة على الكرة ، الجري المتعرج بالكرة ، دقة التمرير القصير ، والتصويب على المرمى

وقد قام الطالبان الباحثان بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات ، في فصل إجراءات البحث الميدانية وفي هذا الفصل سيتم معالجة النتائج الخام المحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في جدول ثم تحليلها ومناقشتها والتي أفرزت نتائجها على ما يلي:

1-2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

1-1-2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج اختبار السرعة 10 متر

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	ن	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		
				s		S		
غير دال إحصائيا	1.86	2.13	5	0.11	2.13	0.09	2.23	المستوى الأول
غير دال إحصائيا	1.26	2.13	5	0.23	2.12	0.15	2.21	المستوى الثاني
دال إحصائيا	2.77	2.02	6	0.15	2.11	0.086	2.21	المستوى الثالث

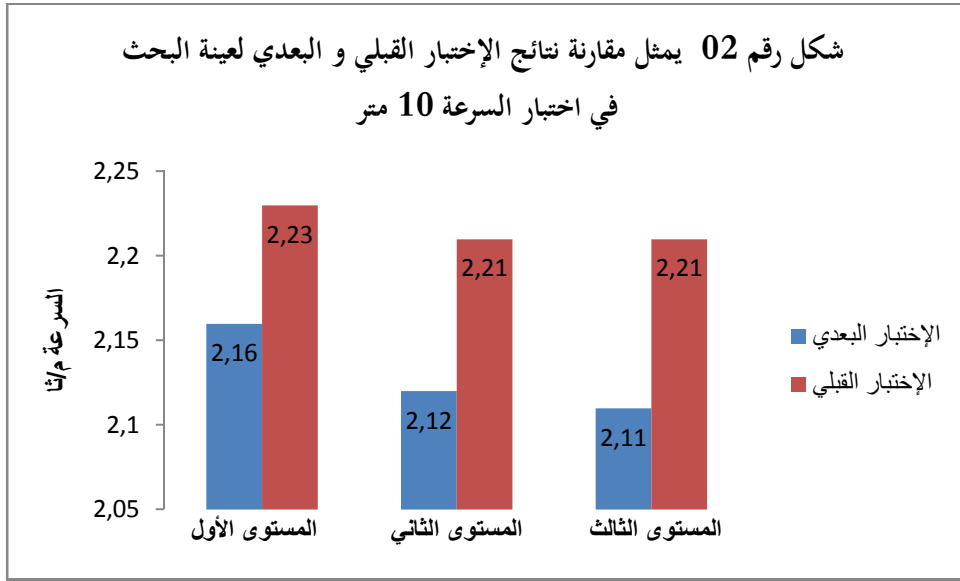
جدول رقم (03): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار دقة التصويب

المستوى الأول: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.23 و انحراف معياري قدره 0.09 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 2.13 و انحراف معياري قدره 0.11 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.86 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثاني: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.21 و انحراف معياري قدره 0.015 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 2.12 و انحراف معياري 0.23 وبلغت قيمة

(T) المحسوبة 1.26 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائياً.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.21 و انحراف معياري قدره 0.086 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 2.11 و انحراف معياري 0.15 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.77 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً. و هي محددة بعوامل وراثية (BURL) حيث أن تطوير هذه الصفة يكون ثانويًا في هذه المرحلة العمرية



و من خلال الشكل البياني رقم (2) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للمستويات الثلاثة حيث إن مجموعة المستوى الثالث حققت أعلى متوسط حسابي و هذا ما يدل على عدم تأثير المنافسة على سرعة رد الفعل.

2-1-2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج اختبار سارجنت

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	ن	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				s		s		
دال إحصائيا	2.72	2.13	5	4.41	42	3.87	38	المستوى الأول
غير دال إحصائيا	1.51	2.13	5	6.41	40.8	5.5	37.6	المستوى الثاني
غير دال إحصائيا	0.96	2.02	6	11.17	41.6	9.36	38.8	المستوى الثالث

جدول رقم (04) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار سارجنت

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

المستوى الأول: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 38 و انحراف معياري قدره 3.87 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 42 و انحراف معياري قدره 4.41 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.72 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثاني: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 37.6 و انحراف معياري قدره 5.5 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 40.8 و انحراف معياري 6.41 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.51 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 38.8 و انحراف معياري قدره 9.36 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 41.6 و انحراف معياري 11.17 و بلغت قيمة (T) المحسوبة

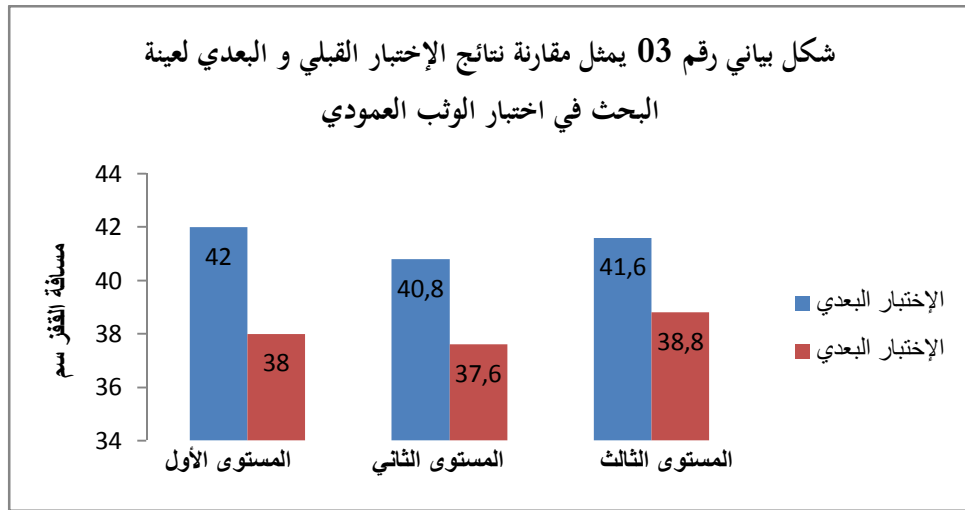
2.72 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني

هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائياً.

ويعزو الطالبان أسباب ذلك التطور في هذه المرحلة العمرية راجع إلى التحسن الكبير لمستوى القوة لأن

النمو فيها يظهر بزيادة كتلة و حجم العضلات. و يعتبر اختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الاختبارات

البدنية استخداماً بين الأعمار المختلفة في نمو و تطور القدرة العضلية (خرفان م.، 2006، صفحة 74).



ومن خلال الشكل البياني رقم (3) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي للمستويات

الثلاثة في اختبار الوثب العمودي حيث إن مجموعة المستوى الأول حققت أعلى متوسط حسابي و هذا ما

يدل على التأثير الإيجابي للمنافسة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

2-1-3- عرض، تحليل و مناقشة نتائج اختبار 1/2 كوبر

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	ن	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		
				S		s		
دال إحصائياً	12.81	2.13	5	39.46	1702	83.18	1407	المستوى الأول

المستوى الثاني	1405	27.38	1640	72.88	5	2.13	12.07	دال إحصائيا
المستوى الثالث	1385	79.21	1592	126.76	6	2.02	9.92	دال إحصائيا

جدول رقم (05) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار $\frac{1}{2}$ كوبر

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

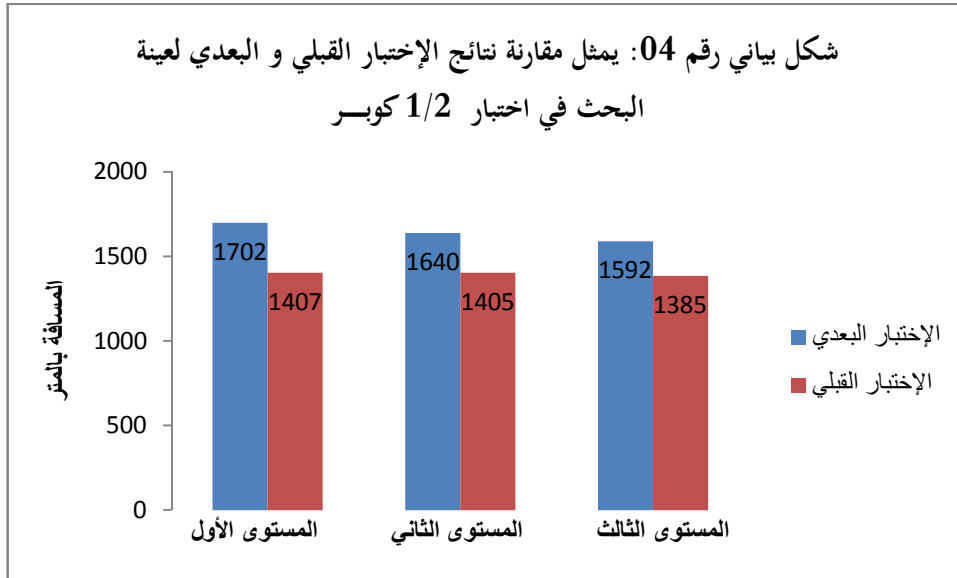
المستوى الأول: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1407 و انحراف معياري قدره 83.18 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1702 و انحراف معياري قدره 39.46 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 12.81 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثاني: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1405 و انحراف معياري قدره 27.38 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 1640 و انحراف معياري 72.88 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 12.07 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1385 و انحراف معياري قدره 79.21 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 1592 و انحراف معياري 126.76 وبلغت

قيمة T المحسوبة 9.92 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً.

-يعزو الطالبان تطور هذه الصفة إلأن التحمل العام له تأثير كبير على جميع القدرات و كفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية التي تتكيف للعمل الهوائي لذا الاطفال و المراهقين الذين يخضعون لتغيرات كبيرة خلال مرحلة البلوغ و القدرة على التكيف للتدريب الأقصى خاصة التحمل الخاص (Weineck.1997.P.120)



و من خلال الشكل البياني رقم (04) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للمستويات الثلاثة في اختبار 1/2 كوبر حيث إن المجموعات الثلاث حققت تطورا في هذا الاختبار و ذلك يعكس عدم تأثير المنافسة على صفة التحمل، و هذا التحسن يعزبه الطالبان إلى محتوى التدريب خلال فترة المنافسة.

2-1-4- عرض، تحليل و مناقشة نتائج اختبار بارو

الدلالة	T	T الجدولية	ن	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي
---------	---	------------	---	-----------------	-----------------

الإحصائية	المحسوبة			s		s		
دال إحصائية	6.15	2.13	5	1.56	25.69	10.5	28.59	المستوى الأول
دال إحصائية	8.42	2.13	5	1.02	25.46	1.02	28.51	المستوى الثاني
دال إحصائية	2.56	2.02	6	1.51	25.51	1.57	26.64	المستوى الثالث

جدول رقم (02) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار دقة التصويب

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

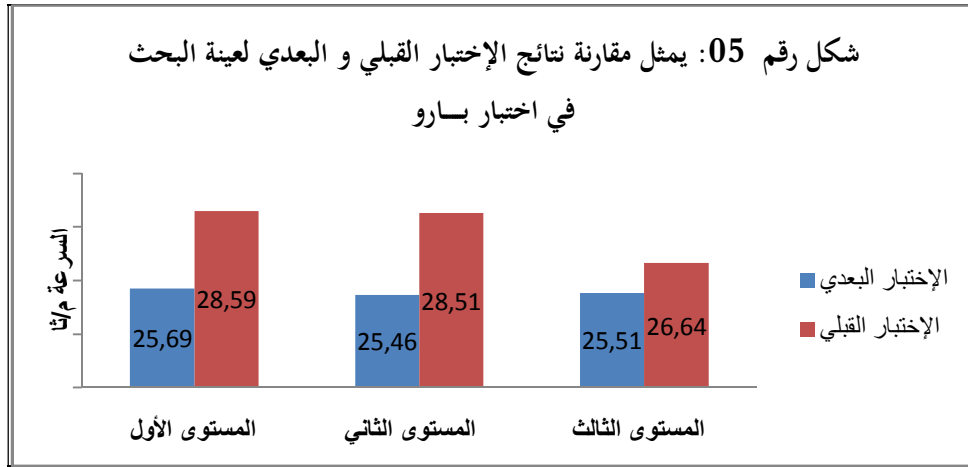
المستوى الأول: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 28.59 و انحراف معياري قدره 10.5 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 25.69 و انحراف معياري قدره 1.56 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 6.15 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.13 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثاني: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 28.51 و انحراف معياري قدره 1.02 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 25.46 و انحراف معياري 1.02 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 8.42 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 26.64 و انحراف معياري قدره 1.57 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 25.51 و انحراف معياري 1.51 و بلغت قيمة T

المحسوبة 2.56 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً. -يعزوه الطالبان إلى ان هذه الصفة تتحسن في سن المراهقة التي تمثل فترة مناسبة للتدريبات لان الرشاقة هي احرالصفات البدنية تطورا بعد القوة و السرعة والتحمل وهذا ما ذكرناه في الجانب النظري. (Frey, 1978,

p. 60)



و من خلال الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للمستويات الثلاثة في اختبار بارو حيث إن المجموعات الثلاث حققت تطورا في هذا الاختبار و ذلك يعكس عدم تأثير المنافسة على هذه الصفة، و هذا التحسن يعزبه الطالبان إلى محتوى التدريب خلال فترة المنافسة.

2-2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

2-2-1- عرض، تحليل و مناقشة نتائج اختبار التحكم في الكرة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	ن	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
				s		s	
دال	2.22	2.13	5	5.77	120.6	18.53	109.8

المستوى الأول								إحصائيا
المستوى الثاني	99.4	18.68	103.6	17.45	5	2.13	0.65	غير دال إحصائيا
المستوى الثالث	104	19	97.8	16.70	6	2.02	1.22	غير دال إحصائيا

جدول رقم(04) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار دقة التحكم في الكرة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

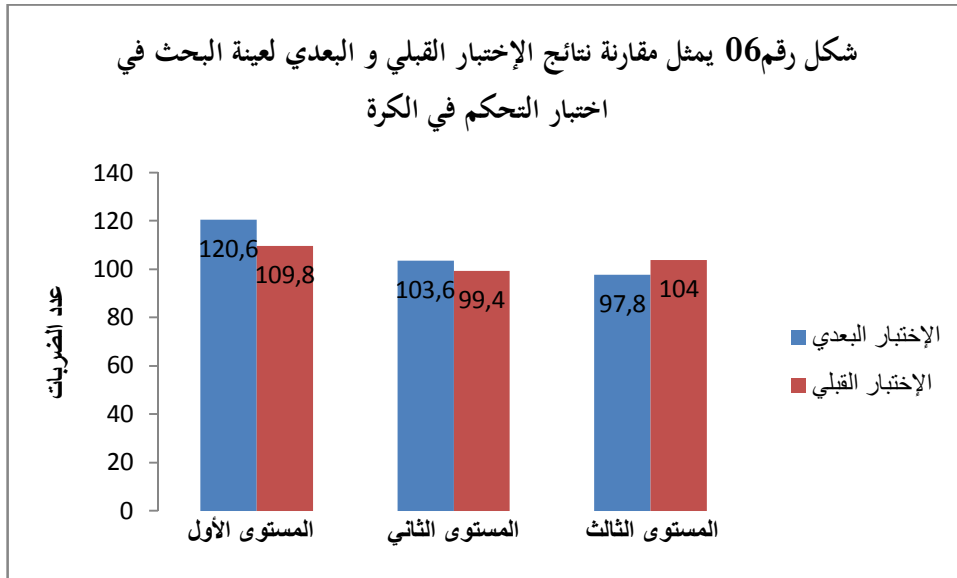
المستوى الأول: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 109.8 و انحراف معياري قدره 18.53 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 120.6 و انحراف معياري قدره 5.77 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.22 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثاني: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 99.4 و انحراف معياري قدره 18.68 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 103.6 و انحراف معياري 17.45 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.65 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 104 و انحراف معياري قدره 19 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 97.8 و انحراف معياري 16.70 و بلغت قيمة T

المحسوبة 1.22 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا. وبمقارنة التقدم الذي حققه المستويين نجد أن التقدم عند المستوى الأول تقدم نسبيا يؤخذ بعين الاعتبار ومرد ذلك لتأثير وفعالية المنافسة وهو ما يؤكد عليه حنفي محمود مختار في قوله "الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين و الممارسة ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة" (مختار ح.، 1978، صفحة 74).

فضلا على أن هذه المهارة تعد من المهارات الصعبة وقليلة الإستخدام في اللعب ، وتتطلب قدرات مختلفة من اللاعب للتعامل مع الكرة، و اعتمادها على التوافق العضلي العصبي ودرجة عالية من الإحساس بالكرة ((الخياط، 1997، صفحة 60)).



و من خلال الشكل البياني رقم 06 يتضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للمستوى الأول في اختبار دقة التمرير القصير حيث إن مجموعة المستوى الأول حققت تطورا أكبر مقارنة بمجموعة

المستوى الثاني في حين أن مجموعة المستوى الثالث سجلت تراجعاً في الاختبار البعدي و هذا ما يظهر التأثير الإيجابي للمنافسة على مهارة التحكم في الكرة.

2-2-2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	ن	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				s		s		
دال إحصائياً	2.19	2.13	5	0.51	18.51	0.44	18.88	المستوى الأول
غير دال إحصائياً	0.29	2.13	5	1.33	19.21	1.26	19.34	المستوى الثاني
غير دال إحصائياً	0.18	2.02	6	0.76	19.42	0.75	19.46	المستوى الثالث

جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

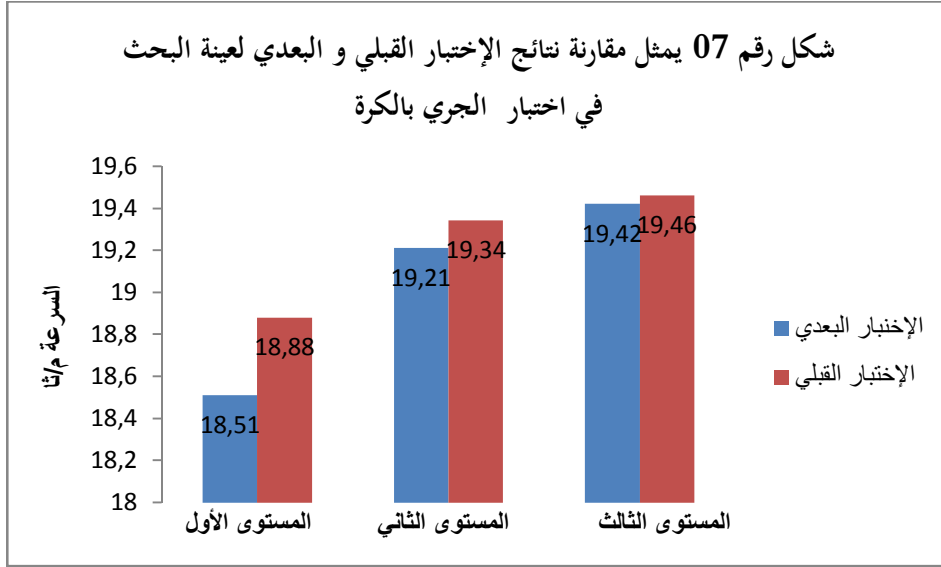
المستوى الأول: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 18.88 و انحراف معياري قدره 0.44 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 18.51 و انحراف معياري قدره 0.51 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.19 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.13 و هذا عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثاني: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 19.34 و انحراف معياري قدره 1.26 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 19.21 و انحراف معياري 1.26 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.29 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 19.46 و انحراف معياري قدره 0.75 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 19.42 و انحراف معياري 0.76 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.18 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا.

ويعزو الطالبان أسباب ذلك إلى إعطاء هذه المهارة أهمية أكبر بالمهارات الأخرى متفقاً مع ما جاء به (إبراهيم) إذ يجب " التركيز على استخدام مهارة الجري بالكرة (الدرجة) من قبل اللاعبين في الأوقات المناسبة وأن تخدم خطط لعب الفريق الهجومية وخاصة منطقتي الجناحين والابتعاد عنها في المنطقة الدفاعية (إبراهيم، 1994، صفحة 125) وأن تلك المفردات قد تمت صياغتها من قبل الطالبان الباحثان في الجانب النظري (الفصل الثالث).



ومن خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للمستويات الثلاثة في اختبار الجري بالكرة 25 متر حيث إن مجموعة المستوى الأول حققت أعلى متوسط حسابي و هذا ما يدل على التأثير الإيجابي للمنافسة على مهارة الجري بالكرة.

2-2-3- عرض، تحليل و مناقشة نتائج اختبار دقة التمريرة القصيرة

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	ن	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		
				s		s		
دال احصائيا	2.68	2.13	5	0.54	4.6	0.70	4	المستوى الأول
دال احصائيا	2.15	2.13	5	1.28	3	0.83	2.2	المستوى الثاني
غير دال احصائيا	0.76	2.02	6	1	3	0.83	2.8	المستوى الثالث

جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير القصير

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

المستوى الأول: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 4 و انحراف معياري قدره 0.70 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 4.6 و انحراف معياري قدره 0.54 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.68 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثاني: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.2 و انحراف معياري قدره 0.83 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 3 و انحراف معياري 1.28 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.15 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.8 و انحراف معياري قدره 0.83 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 3 و انحراف معياري 1 و بلغت قيمة T المحسوبة 0.76 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا.

ويعزو الطالبان أسباب ذلك إلى أن "جميع عناصر أعداد الفريق يجب أن تتكامل وأن تعمل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو ظهور الفريق بمظهر طيب وحصوله على مركز مرضي طبقا لظروفه في المسابقة المشترك فيها" (حسين، 1987، صفحة 24)

وأن عملية الأعداد المهاري تهدف " إلى تعليم المهارات الحركية والأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب(الوحش، 1994، صفحة 19)، وكذلك فإن الأسس التنظيمية لها أهمية كبيرة في التدريب الرياضي، لذا يجب "تناسب التدريب أثناء التدريب الميداني لأنه يساعد على بناء أسس التكنيك وتحسين الصفات

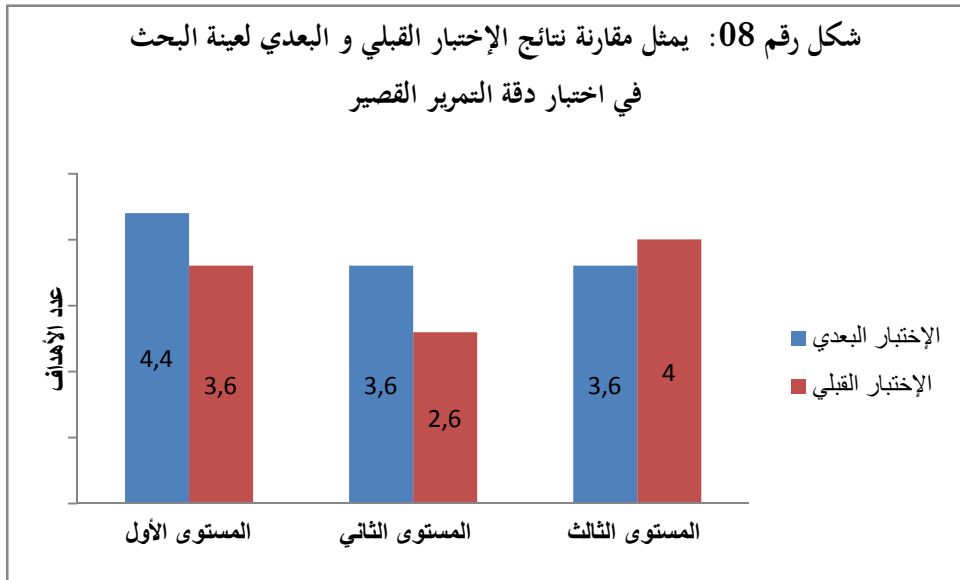
الجسمية(ح)

سين،

1987،

صفحة

24.



و من خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي للمستوى الأول و الثاني في اختبار دقة التمرير القصير حيث إن مجموعة المستوى الأول و الثاني حققنا تطورا أكبر مقارنة بالمجموعة التي لعبت مدة أقل من المنافسة و هذا ما يدل على التأثير الإيجابي للمنافسة على دقة التمرير القصير.

2-2-4- عرض، تحليل و مناقشة نتائج إختبار دقة التصويب

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	ن	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المستوى الأول
				s		s		
دال	2.2	2.13	5	0.89	4.4	1.14	3.6	

احصائيا								
غير دال احصائيا	2.1	2.13	5	1.14	3.6	1.51	2.6	المستوى الثاني
غير دال احصائيا	1.1	2.02	6	1.14	3.6	1.41	4	المستوى الثالث

جدول رقم (08): مثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار دقة التصويب

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

المستوى الأول: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 3.6 و انحراف معياري قدره 1.14 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 4.4 و انحراف معياري قدره 0.89 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.2 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.13 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المستوى الثاني: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.6 و انحراف معياري قدره 1.51 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 3.6 و انحراف معياري 1.14 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.1 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 4 و انحراف معياري قدره 1.41 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 3.6 و انحراف معياري 1.14 و بلغت قيمة T المحسوبة 1.1 و هي أصغر من (T) الجدولية

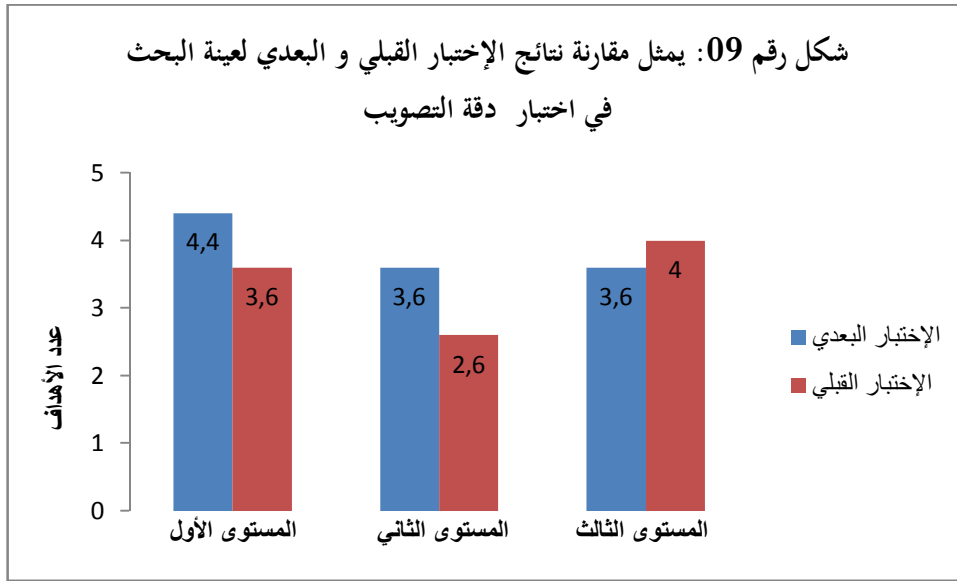
التي تقدر ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائياً.

وهذه المهارة تعتمد إلى حد كبير على صفة القوة، والتي تظهر في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة . ويشترط لتوافر هذا النوع من القوة في لاعب كرة القدم أن يتميز بما يأتي :

1-درجة عالية من القوة .

2-درجة عالية من السرعة .

3-درجة عالية من المهارة الحركية . (الخشاب و آخرون، 1999، صفحة 29).



و من خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للمستويات الثلاثة في اختبار الجري بالكرة 25 متر حيث إن مجموعة المستوى الأول حققت أعلى متوسط حسابي و هذا ما يدل على التأثير الإيجابي للمنافسة على دقة التصويب.

2-3- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

المستوى الثالث			المستوى الثاني			المستوى الأول			المستويات
نسبة التحسن	بعدي	قبلي	نسبة التحسن	بعدي	قبلي	نسبة التحسن	بعدي	قبلي	الإختبارات
%0,21	19,42	19,46	%0,68	19,21	19,34	%2,00	18,51	18,88	الجري المتعرج بالكرة
%6,67	3	2,8	%26,67	3	2,2	%13,04	4,6	4	دقة التمريض القصيرة
%6,34	97,8	104	%4,05	103,6	99,4	%58,21	120,6	190,8	التحكم في الكرة
%11,11	3,6	4	%27,78	3,6	2,6	%18,18	4,4	3,6	دقة التصويب
%4,74	2,11	2,21	%4,25	2,12	2,21	%3,24	2,16	2,23	السرعة 10 متر
%4,43	25,51	26,64	%11,98	25,46	28,51	%11,29	25,69	28,59	بارو
%6,73	41,6	38,8	%7,84	40,8	37,6	%9,52	42	38	سارجنت
%13,00	1592	1385	%14,33	1640	1405	%17,33	1702	1407	كوبر 1/2
%6,65			%12,20			%16,60			نسبة التحسن العام

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

المستوى الأول: حقق اللاعبون في اختبار السرعة 10 متر تطورا بنسبة 3.24% ، اختبار سارجنت تطورا بنسبة 9.52% ، اختبار بارو تطورا بنسبة 11.29% و في اختبار التحمل 1/2 كوبر تطورا بنسبة 17.33% و بلغ متوسط نسبة التطور في الاختبارات البدنية 28.38%.

أما بالنسبة للاختباراتالمهارية فقد حقق اللاعبون في اختبار التحكم في الكرة تطورا بنسبة 58.21% ، اختبار الجري المتعرج تطورا بنسبة 2% ، دقة التمريرة القصيرة 13.04% ، و دقة التصويب تطورا بنسبة 18.18% و بلغ متوسط نسبة التطور في الاختباراتالمهارية 22.86%.

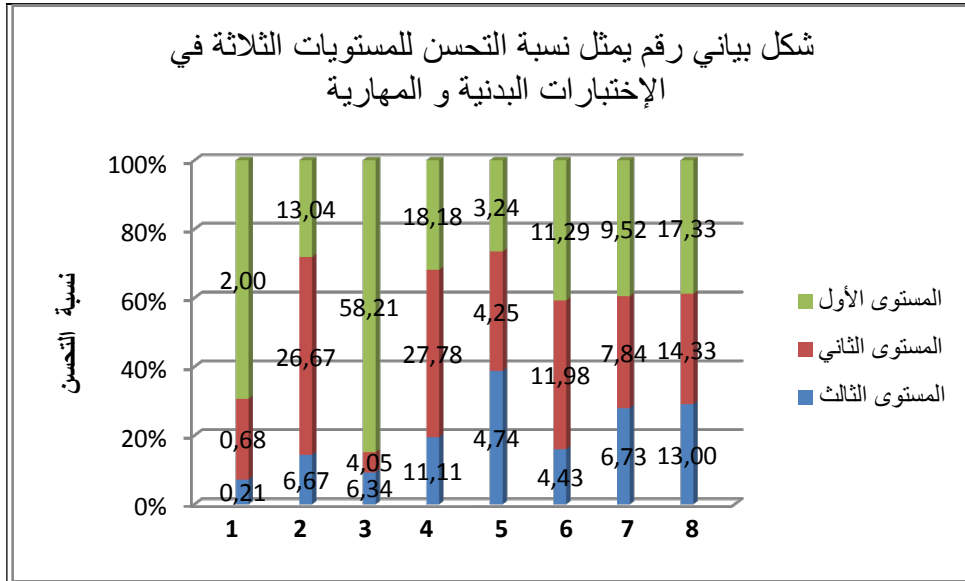
المستوى الثاني: حقق اللاعبون في اختبار السرعة 10 متر تطورا بنسبة 4.25% ، اختبار سارجنت تطورا بنسبة 7.84% ، اختبار بارو تطورا بنسبة 11.98% و في اختبار التحمل 1/2 كوبر تطورا بنسبة 14.33% و بلغ متوسط نسبة التطور في الاختبارات البدنية 9.6%.

أما بالنسبة للاختباراتالمهارية فقد حقق اللاعبون في اختبار التحكم في الكرة تطورا بنسبة 4.05% ، اختبار الجري المتعرج تطورا بنسبة 0.68% ، دقة التمريرة القصيرة 26.67% ، و دقة التصويب تطورا بنسبة 27.78% و بلغ متوسط نسبة التطور في الاختباراتالمهارية 14.79%.

المستوى الثالث: حقق اللاعبون في اختبار السرعة 10 متر تطورا بنسبة 4.74% ، اختبار سارجنت تطورا بنسبة 6.73% ، اختبار بارو تطورا بنسبة 4.43% و في اختبار التحمل 1/2 كوبر تطورا بنسبة 13% و بلغ متوسط نسبة التطور في الاختبارات البدنية 7.23%.

وهذا ما يرجعه الطالبان أن مستوى الثالث لم تكن له كثافة المنافسة بالمقارنة بالمستوى الأول والثاني..

أما بالنسبة للاختباراتالمهارية فقد حقق اللاعبون في اختبار التحكم في الكرة تطورا بنسبة 6.34%، اختبار الجري المتعرج تطورا بنسبة 0.21%، دقة التمريرة القصيرة 6.67% ، و دقة التصويب تطورا بنسبة 11.11% و بلغ متوسط نسبة التطور في الاختباراتالمهارية 6.08%.



ومن خلال الشكل البياني رقم(10) يتضح لنا الفرق في نسب التطور بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للمستوى الأول والثاني والثالث في الاختبارات البدنية و المهارية حيث أن مجموعة المستوى الأول حققت أحسن نسب التطور مقارنة بالمستويات الأخرى.

2-4- الاستنتاجات:

استنادا إلى ماتم استخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكن الطالبان من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

يتبين لنا بوضوح أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير الإيجابي على مستوى المتطلبات البدنية و المهارة للاعبين حيث:

تعتبر المنافسة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الإتمام بتحضير للمنافسة، والهدف الحقيقي من المنافسة هو تطوير متطلبات اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين .

ومن خلال تحليل النتائج الإحصائية توصلنا إلأن كثرة المنافسة الرياضية لها تأثير كبير (نسبي) على المتطلبات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم لهذه الفئة العمرية.

- وجود فروق عشوائية غير دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة(10)م وهذا يعني عدم وجود تطور في مستوى سرعة رد الفعل للمستوى الأول و الثانيفي حين أن مجموعة المستوى الثالث حققت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي و هذا يعني وجود تطور في مستوى سرعة رد الفعل ومن خلال هذه النتائج استنتج الطالبان أن المنافسة لم تؤثر على تطوير سرعة رد الفعل .

-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في الاختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة إلى عينة المستوى الأول و هذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وهذا ما يدل على تأثير الايجابي للمنافسة على هذه الصفة.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في اختبار التحمل (نصف كوبر) بالنسبة إلى عينات المستويات الثلاث و هذا يعني وجود تطور في مستوى التحمل وهذا ما يدل على عدم تأثير المنافسة على هذه الصفة.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الرشاقة (بارو) بالنسبة إلى عينات المستويات الثلاث و لكن أكبر دلالة كانت لصالح المستوى الأول والثاني و هذا ما يعكس التأثير الإيجابي للمنافسة على صفة الرشاقة .

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في الاختبار التحكم في الكرة بالنسبة إلى عينة المستوى الأول و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التحكم في الكرة مما يدل على التأثير الإيجابي للمنافسة على هذه المهارة.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في الاختبار الجري المتعرج بالكرة بالنسبة إلى عينة المستوى الأول و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة الجري المتعرج بالكرة مما يدل على التأثير الإيجابي للمنافسة على هذه المهارة .

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في الاختبار دقة التمريرة القصيرة بالنسبة إلى عينة المستوى الأول و الثاني و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة دقة التمرير القصير مما يدل على التأثير الإيجابي للمنافسة على هذه المهارة .

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في الاختبار دقة التصويب على المرمى بالنسبة إلى عينة المستوى الأول و الثاني و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة دقة التصويب على المرمى مما يدل على التأثير الإيجابي للمنافسة على هذه المهارة .

2-5- مناقشة الفرضيات:

2-5-1- مناقشة الفرضية الأولى:

- حيث افترض فيها الطالبان أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية عند عينيّ المستوى الأول والثاني لصالح الاختبارات البعدية وهذا ما توضحه نتائج الجداول (03) وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا:

- تطور في القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

-تطور في مستوى صفة التحمل.

-تطور في مستوى صفة الرشاقة.

- و من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) لم تتحقق الفرضية الأولى في اختبار السرعة 10متر.

2-5-2- مناقشة الفرضية الثانية:

- حيث افترض فيها الطالبان انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية عند عينيّ المستوى الأول و الثاني لصالح الاختبارات البعدية وهذا ما توضحه نتائج الجداول (06) وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا:

- تطور في مهارة التحكم في الكرة

-تطور في دقة التمرير القصير

-تطور في الجري المتعرج بالكرة

-تطور في دقة التصويب

2-5-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

- حيث افترض فيها الطالبان أن نسبة تأثير المنافسة تكون أكبر بالنسبة لعينتي المستوى الأول و الثاني وهذا ما توضحه نتائج الجدول رقم (10) و قد أظهرت النتائج صحة الفرضية حيث وجدنا :
-حققت عينة المستوى الأول تطور في المتطلبات البدنية و المهارية بالنسبة 16.60% أما مجموعة المستوى الثاني فقد حققت تطور بالنسبة 12.20% في حين أن مجموعة المستوى الثالث فقد تطورت بالنسبة 6.65% فقط.

2-6- خلاصة عامة:

المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة، إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها من دون تنافس رياضي.
تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول منها المنافسة من حيث المفهوم، والأنواع والأهمية، والخصائص، زيادة على التخطيط في مجال التدريب الرياضي وفي كرة القدم خاصة، أما الفصل الثاني فتطرقت فيه إلى موضوع المتطلبات البدنية و المهارية من حيث المفهوم والأهداف، والأهمية، والعلاقة بين المتطلبات البدنية و المهارية ، كما تم التعرّيج فيه على كيفية الإعداد لها. كم احتوى الفصل الثالث على خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي بتعريفها. أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل

إليها ومقارنة نتائج المستويات الثلاثة، و مناقشة الفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة استنتج الطالبان أن كثافة المنافسة أظهرت تأثيرا إيجابيا على بعض المتطلبات البدنية و المهارية .

2-7- التوصيات:

على هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- عدم إهمال عامل كثافة المنافسة باعتباره جزء مهم لما له من اثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة.

- الاهتمام بضرورة اللعب بصفة مستمرة في المقابلات للحفاظ على اللياقة من الجانب البدني و المهاري و النفسيالخ.

- اعتبار أن الهدف الحقيقي من كثافة المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين.

- اعتبار أن الأداء الجيد للاعبين لهارتباطا وثيقا بكثرة المنافسة.

- الأخذ بعين الاعتبار الفرق المنافسة التي تنشط في البطولة المحترفة لهذه الفئة العمرية و هذا للرفع من مستوى المنافسة.

- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

المصادر والمراجع

- المصادر والمراجع باللغة العربية.

- المصادر والمراجع باللغة الفرنسية.

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم زكي قشقوش. (1980). سيكولوجية المراهقة. مصر: مكتب الأنجلو مصرية.
2. إبراهيم شعلان. (1988 ص 213). فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار العربي .
3. ابراهيم محمد سلامة. (1980 ص 129). اللياقة البدنية، الاختبارات والتدريب. القاهرة: دار المعرفة.
4. إبراهيم. (1994). إبراهيم.
5. أبو الفاضل جمال الدين ابن المنظور. (1997). لسان العرب. لبنان: دار الطباعة و النشر.
6. أبو عبده. (2002 ص 215). الإعداد البدني للاعب كرة القدم . ط 1. الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.
7. أحمد بسطويس. (1996). أسس و نظريات الحركة. دار الفكر العربي.
8. إسماعيل طه وآخرون. (1989، ص 141). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. أكرم رضا. (2000). مراهقة بلا أزمة. مصر: دار التوزيع و النشر الإسلامية.
10. أكرم زكي خطايب. (1996 ص 257). موسوعة كرة الطائرة ط 1. دار الفكر العربي والطباعة.
11. أمر الله البساطي . (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.
12. أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة و المجتمع. علم المعرفة.
13. إيهاب فوزي البدوي. (2005 ص 14). المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل. نشأة المعارف.
14. بسطويس أحمد. (1999 ص 288). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي .
15. بوفلحة غياب. (1983). أهداف التربية و طرق تحقيقها. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
16. تركي رابح. (1990 ص 211). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
17. ثامر محسن و آخرون. (1997). الإختبار و التحليل في كرة القدم. العراق: بغداد.
18. ثامر محسن. (1988). أصول التدريب في كرة القدم. بغداد: دار الكتب للطباعة و النشر.
19. حامد عبد السلام زهران. (1982). علم النفس النمو للطفولة و المراهقة. عالم الكتب.
20. حامد عبد السلام زهران. (1995 ص 15). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتاب.
21. حامد عبد السلام زهران. (2001). علم النفس الطفولة و المراهقة. مصر: دار عالم الكتب.
22. حامد عبد السلام. (1989 ص 265، 267). عالم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار المعارف.
23. حسان محمد حسين. (1990 ص 123، 124). علم الاجتماع الرياضي. جامعة بغداد.

24. حسن السيد أبو عبده. (2008ص20). الإعداد البدني للاعب كرة القدم . ط1. الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر الإسكندرية.
25. حسن السيد أبو عبده. الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم.
26. حسن السيد أبو عبده. (2008 ص259). الإعداد البدني للاعب كرة القدم ط1. الاسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.
27. حسن مندلاوي قاسم. (1979، ص119). التدريب بين النظرية والتطبيق. بغداد.
28. حسين. (1987). حسين.
29. حنفي محمود مختار. (1980ص91،93). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. حنفي محمود مختار. (1994ص109). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. الكويت: دار الكتاب الحديث.
31. حنفي محمود مختار. (1995ص119). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. حنفي محمود مختار. (2001ص23). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
33. حنفي محمود مختار. الأسس العلمية فني تدريب كرة القدم.
34. حنفي مختار. (1978). مختار .
35. حنفي. (1994ص23). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
36. الخشاب، و آخرون. (1999). الخشاب.
37. رابح تركي. (1990). أصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
38. رزق الله بطرس. (2002ص172). طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضة. بغداد.
39. ريسان خريط مجيد. (1988ص16). التدريب الرياضي. الموصل: دار الكتب جامعة بغداد.
40. الطاهر سعد الله. (1999 ص 148). علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
41. طه اسماعيل آخرون . (1989ص119). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
42. طه إسماعيل. (1989ص89). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
43. طه. (1989ص260).
44. عادل عبد البصير علي. (1999 ص 108). علم التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ط1. مصر: مركز الكتاب للنشر.

45. عادل عبد البصير علي. (1999 ص157). علم التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق. مصر: مركز الكتاب للنشر. ط1.
46. عادل عز الدين و آخرون. (1944). مقدمة في علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
47. عباس أحمد صالح السمرائي، عبد الكريم السمرائي. (1991). كفايات تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية. العراق: مطبعة الحكمة.
48. عبد الحفيظ مقدم. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
49. عبد الغني الإيدي. (1995). ظواهر المراهق و خفاياه. دار الفكر للملايين.
50. عصام عبد الخالق. (ص178). التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعارف.
51. عصام عبد الخالق. (1992 ص11). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
52. عصام عبد الخالق. (1992 ص178). التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف.
53. عطا الله. (2006 ص 57). اساليب وطرائق التدريب في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
54. عفاف عبدالكريم. (1989 ص280). طريقة التدريب. الإسكندرية: دار المعارف.
55. علاوي. (1992 ص257). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف. ط1.
56. علي جواد الطاهر. (1986 ص19). منهج البحث الأدبي ط 9. بغداد: مطبعة الديواني.
57. عوض. (2006). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
58. عيد الغني الأبدى. التحليل النفسي للمراهقة. لبنان: دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع.
59. فاخر عقل. علم النفس التربوي. لبنان: دار الملايين للطباعة و النشر و التوزيع.
60. فايز منها. (1987 ص83،84). التربية الرياضية الحديثة. دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر ط2.
61. فرج صبري جمال. (2008 ص13). الإعداد البدني للاعب كرة السلة. ط1. الأردن: دار جلة.
62. فقي إبراهيم حماد. (2007 ص 104). التدريب الرياضي الحديث - ط2-. القاهرة: دار الفكر العربي.
63. فيصل رشيد عباس الدليمي. (ص36). كرة القدم.
64. قاسم حسن حسنين. (1989 ص 16). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. ط1.
65. قاسم حسن حسين. (1998 ص45). أسس التدريب الرياضي، ط1. الأردن: دار الفكر العربي.
66. كمال الدسوقي. (1997). النمو التربوي للطفل و المراهق. لبنان: دار النهضة العربية.

67. كمال جميل الريفي. (2004ص86). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين . ط2. عمان /رام الله: دار وائل للنشر والتوزيع.
68. كمال درويش .محمد صبحي حسنين. (1999ص17). الجديد في التدريب الدائري. القاهرة: مركز الكتب للنشر.
69. كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسانين. (1997 ص 61). اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية لأعداد البدني . طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
70. كمال عبد الحميد. (1997ص 83). اللياقة البدنية ومكوناتها. عمان: دار الفكر العربي.
71. كويس الجبالي. (2003 ص 19). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق.
72. للمادة 16 من المرسوم التنفيذي المؤرخ. (رقم 91 . 420 المؤرخ في نوفمبر سنة 1991).
73. المادة 03، 02، 01 في المرسوم التنفيذي المؤرخ. (25 ربيع الثاني 1412 الموافق 02 نوفمبر 1991).
74. محمد أبو يوسف . (1989 ص 62). الإحصاء في البحوث العلمية . جامعة القاهرة .
75. محمد حسن علاوي أبو العلا احمد عبد الفتاح. (1996ص140). فسيولوجيا التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
76. محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب. (1999 ص 217). البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي .
77. محمد حسن علاوي. (1991، ص 138، 139). علم النفس الرياضي، ط7. القاهرة: دار المعرفة.
78. محمد حسن علاوي. (1993ص36). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
79. محمد حسن علاوي. (1996ص141). علم التدريب الرياضي. مصر: مكتبة المصري.
80. محمد حسين علاوي. (1992 ص 258). علم التدريبات الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
81. محمد زياد حمدان. (2000). علم النفس النمو التربوي مجالاته و نظرياته و تطبيقاته المدرسية. الأردن: دار التربية الحديثة.
82. محمد صبحي حسنين. (1955ص322). القياس و النجوم في التربية البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي.
83. محمد علي الخطيب. (1997 ص 19). الإطالة العضلية ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
84. محمد عماد الدين اسماعيل. (1986). النمو في مرحلة المراهقة. مصر: دار القلم للطباعة و النشر و التوزيع.
85. محمد أبو يوسف. (1989 ص 62). الإحصاء في البحوث العلمية. جامعة القاهرة.

86. محمود السيد الطب. (1997). النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته. مصر: دار المعرفة الجامعية.
87. محمود حسن. (1981). الأسرة و انشغالاتها. لبنان: دار النهضة العربية.
88. محمود حمودة. الطفولة و المراهقة. دار الفكر العربي.
89. محمود عوض بسيوني. (1992ص141). نظريات و طرق التربية البدنية، ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
90. مريم سليم. (2002). علم النفس النمو. لبنان: دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع.
91. مصطفى فهمي. سيكولوجية الطفولة و المراهقة. مصر: مكتبة مصر.
92. مصطفى وجدي. (2002 ص 113). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. القاهرة: دار الهدى للنشر و التوزيع.
93. مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 26). التدريب .تخطيط و تطبيق و قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي ط2.
94. مفتي إبراهيم حماد. (1994). أسس التعلم و التدليل المصور. القاهرة: دار الفكر.
95. مفتي إبراهيم حماد. (1994، ص19). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر.
96. مفتي إبراهيم حماد. (1994 ص 141). المهارات الرياضية، أسس التعلم و التدليل المصور. القاهرة: دار الفكر.
97. مفتي إبراهيم حماد. (1994 ص 20). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
98. مفتي إبراهيم حماد. (1994 ص 139-140). التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة: دار الفكر.
99. مفتي إبراهيم حماد. (1994 ص 25). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر.
100. مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 212). التدريب الرياضي الحديث .تخطيط.تطبيق. قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
101. مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 143). التدريب الرياضي الحديث .ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
102. مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 155). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة . القاهرة : دار الفكر العربي .
103. مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 21). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة : دار الفكر العربي .

104. مقدم عبدالحفيظ. (1993 ص 69). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
105. مقدم، عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
106. منى فياض. (2004). الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي. لبنان: المركز الثقافي العربي.
107. مهند حسين البشتاوي – أحمد إبراهيم الخواجا. (2005 ص 274، 275). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر . ط 1.
108. مهند حسين البشتاوي – أحمد الخواجا. (2005 ص 38.39.40). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر ط 1.
109. مهند حسين البشتاوي . أحمد إبراهيم الخواجا. (2005 ص 37). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر ط 1.
110. ناصر عبدالقادر. (1995 ص 56). مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعب كرة القدم 16-18 سنة. مستغانم.
111. ناهد محمود سعد – نيلي رمزي فهيم. (ص 235). طرق التدريس في التربية البدنية. مركز الكتاب للنشر.
112. نعمات أحمد عبدالرحمن. (2000 ص 82). الأنشطة الهوائية ط 1. الإسكندرية: منشأة المعارف.
113. هارة. (1986). أصول التدريب. (عبد علي نصيف، المترجمون) العراق، جامعة الموصل.
114. هاشم عدنان الكيلاني. (2005 ص 143). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية.
115. وجيه أحمد شمندي. (2002 ص 123). إعداد لاعب الكرتي للبطولة: النظرية والتطبيق. القاهرة: مطبعة خطاب.
116. يوسف ميخائيل اسعد. رعاية المراهقين. دار غريب للطباعة و النشر.
مذكرات والاطروحات:
117. بن قوة. (1997). تحديد المستويات المهارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم (11-12) سنة. مستغانم: ديوان المطبوعات الجامعية.
118. بن قاصد علي حاج محمد. (ص 41). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم.
119. عبد العالي علي أبو شون. (2002). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض انواع السرعة للعب كرة القدم. العراق: رسالة ماجستير.

120. كناش إبراهيم. (2008ص37،36). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم .

121. محمد حجار خرفان. (2006). أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير لعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم . مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم.

قوانين ومراسيم:

122. المادة 07 المرسوم التنفيذي المؤرخ. (91 . 120 . 02 نوفمبر 1991).
123. المادة 11 من القانون رقم 89 - 03. (المؤرخ في 14 فبراير سنة 1989).
124. المادة 13 من المرسوم التنفيذي رقم 91 . 420. (المؤرخ في 02 نوفمبر سنة 1991).
125. المادة 15 من المرسوم التنفيذي. (رقم 91 ، 420 المؤرخ في 02 نوفمبر 1991).
126. المادة 16 من المرسوم التنفيذي. (رقم 91 . 420 المؤرخ 02 نوفمبر سنة 1991).
127. المادة الأولى في المرسوم التنفيذي. (المؤرخ رقم 91 . 420 المؤرخ في 02 نوفمبر 1991).
128. المرسوم التنفيذي رقم 91 . 420. (المؤرخ في 25 ربيع الثانية 1412 الموافق 02 نوفمبر سنة 1991).

قاموس

129. سهيل. (2007).
130. موسوعة التغذية و عناصرها. (1982). لبنان، لبنان: الشركة الشرقية للمطبوعات.

باللغة الأجنبية:

1. Bernrd1990) .p43 .(preparation et entrainement des footballeur.paris: ed.amphora.
2. Blazevic Duinovic .(1978) .Guide pratique de l'entraineur.Fleuroyger.
3. Burl .(1980) .les possibilités d'entrainement au cours de la puberté.Liepzing: Korperziehung.
4. Dellal Alexandre 2008) .p253 .(de l'entrainementà la performance en football.Bruxel: DeBoeck.

5. Edgar Thill .(1977) .*Manuel d'éducation sportif*.Paris.
 6. Frédéric Ionlrostin2003,3) .p .(*football preparation physique intégrée*.paris: .ed Amshora.
 7. G Frey .(1978) .*Entwicklungsgemabs training in der schule*.Berlin: Sportwissenschaft.
 8. Gould Wenberg. .(1997) .
 9. J Weineck .(1997) .*Manuel d'entrainement*.Paris: Vigot.
 - 10.Ladislarka Cani et Ladislar Horsky .(1986) .*Entrainement de football*.Brakez: Biroodorens.
 - 11.Louijeam. (p 32). *football passion le plaisir par le jeu*. paris: édition amphora.
 - 12.Martin .(1998) .*Basket 150 minutes d'entrainement*.Paris: Amphora.
 - 13.P S Wienberg D Gould .(1997) .*Psychologie du sport et de l'activitéphysique*.Paris: Vigot.
 - 14.*Préparation et entrainement a la gymnastique sportiv*.
 - 15.R.A.AKRAMOVE ,1986) .P69 .(*SELECTION ET PREPRATION DES JEUNES FOOTBLLEU*.
 - 16.Thil, T. (1987,p304). *manuelle de l'éducateur sportif*-. paris.
 - 17.Turpin Bernard .(1990) .*Entrainement et préparation du footballeur*.Paris: Edition Amphora.
 - 18.VIGOT. (1989 , P66-67). *THEORIE ET PRATIQUE D'EVALUATION DANS LA PEDAGOGIE DE A.P.S*. PARIS.
 - 19.weineck jurgoin .1986) .P.186-188 .(*Manuel d'entrainementédition vigti*.
 - 20.Weineck .(1983) .*Manuel de l'entrainement*.Paris: Vigot.
 - 21.Wiene kjur groin .1986) .P41 .(*manuel d'entrainementédition vigiti*.
- مواقع الانترنت:
- 22.WWW.FLYARLO.COM.
 - 23.*www.iraqacad.org*. (s.d.).

الملاحق

الملحق رقم 01

الملحق رقم 02

الملحق رقم 03

الملحق رقم 01

- استمارة تحكيم الاختبارات (البدنية والمهارية) الموجهة إلى الأساتذة و الدكاترة
- اختبارات الخصائص المهارية المرشحة لاختبار الخبراء
- اختبارات الخصائص البدنية المرشحة لاختبار الخبراء

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضة
قسم التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاختبارات (البدنية والمهارية) الموجهة إلى الأساتذة و الدكاترة.
في إطار بحثنا تحت عنوان فاعلية المنافسة على بعض المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم أقل من
17 سنة .

أوجب علينا القيام ببعض الاختبارات البدنية التالية:

- السرعة. - المرونة-الرشاقة - القوة العضلية - التحمل.

و بعض الاختباراتالمهارية التالية:

- الجري بالكرة- رمية التماس - التمرير - السيطرة على الكرة- التصويب - ضرب الكرة بالرأس.

لذا نرجو من سيادتكم المحترمة ترجيح بعض الاختبارات التي ترونها مناسبة للقياس من مجموع الاختبارات
المقترحة.

الطالبان الباحثان:تحت إشراف:

ا/دكتور :بن قوة علي.

- عابد مختار.

- بن بكار كمال .

الرقم	المهارات الأساسية	إسم الاختبار	الهدف من الإختبار	ملائم
1	الجري بالكرة	1	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم ذهابا وإيابا	قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة اثناء الجري بها بين القوائم
		2	الجري بالكرة ذهابا	قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة اثناء الجري و المحاورة
		3	إختبار الجري المتعرج مستطيل (3x) م	قياس رشاقة وتحكم وسيطرة اللاعب على الكرة اثناء الجري
2	رمية التماس	1	رمية التماس داخل مربع محدد	قياس دقة رمية التماس
		2	رمية التماس لابعد مسافة من النبات	قياس دقة رمي الكرة لابعد مسافة باليدين
		3	رمية التماس لابعد مسافة من الحركة	قياس دقة رمي الكرة لابعد مسافة باليدين
3	التمرير	1	تمرير الكرة لابعد مسافة (م)	قياس مسافة التمرير الطويل
		2	إختبار دقة التمرير القصير الارضي	قياس مسافة التمرير القصير بالقدمين
		3	إختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	قياس دقة التمرير المتوسط
4	السيطرة على الكرة	1	تنطيط الكرة عدد مرات خلال (1) دقيقة	معرفة سيطرة اللاعب على الكرة
		2	السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة(عدد المرات)	قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة في

ساحة محددة				
قياس حساسية اللاعب على الكرة و قدرته على التحكم فيها	تنطيط الكرة بوجه القدم الامامي(عدد المرات)	3		
قياس دقة في تصويب الكرة نحو المرمحسب مستو الكرة	إختبار دقة التصويب على المرمى	1	التصويب	5
قياس دقة في تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى	إختبار دقة التصويب على المرمى	2		
قياس دقة في تصويب على دوائر متداخلة	إختبار دقة التصويب على دوائر متداخلة	3		
دقة ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	1	ضرب الكرة بالرأس	6
قياس قدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس نحو مكان محدد	توجيه الكرة بالرأس نحو دائرة	2		
قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لابعد مسافة	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	3		

ملائم	الهدف من الإختبار	إسمالإختبار	الصفات الاساسية	الرقم
	قياس السرعة القصوى	العدو (30) م من البدا المنطلق	1	1
	قياس السرعة	الجري في المكان (12) ثانية	2	
	قياس المسافة خلال (4) ثواني	العدو (4) ثواني من البدء العالي	3	
	قياس القدرة على تغيير الإتجاه اثناء الجري	الجري المتعرج(20) م	1	2
	قياس السرعة لإنتقالية وسرعة تغيير الإتجاه	الجري المكوكي او سباق المكعبات (4×9) م	2	
	قياس الرشاقة الكلية للجسم اثناء تحركه حركة انتقالية	الجري المتعرج بطريقة بارو(3×4.5)م	3	

قياس القوة العضلية الديناميكية لمجموعة اعضلات البطن المثنية للجزع	إختبار الجلوس من الرقود	1	القوة العضلية	3
قياس القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي لسارجنت	2		
قياس القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	3		
قياس التحمل الدوري التنفسي	الجري المكوكي (5×55)م	1	التحمل	4
قياس التحمل الدوري التنفسي	الجري (400)م	2		
قياس التحمل الدوري التنفسي	إختبار جري نصف كوبر (6)د	3		

الملحق رقم 02

- قائمة بأسماء الدكاترة والأساتذة والمدربين المحكمين
- قائمة بأسماء فريق العمل
- قائمة بأسماء الأساتذة المقومين اللغويين
- أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية

الاختبارات البدنية التي تم اعتمادها بعد تحكيم جميع الاختبارات من طرف لجنة المحكمين

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	إسم الإختبار	الهدف من الإختبار	الصورة
01	السرعة	العدو 10م سرعة	قياس السرعة القصوى	
02	القوة العضلية	الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين	
03	التحمل	نصف كوبر (6 د)	قياس التحمل الدوري التنفسي	
04	الرشاقة	الجري المتعرج بطريقة بارو (3×4.5) م	قياس الرشاقة الكلية للجسم اثناء تحركه حركة انتقالية	

الاختبارات والمهارية التي تم اعتمادها بعد تحكيم جميع الاختبارات من طرف لجنة المحكمين

الرقم	عناصر المهارات	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	الصورة
01	التحكم في الكرة	اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة	قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة و التحكم فيها	
02	التمرير	اختبار قياس دقة التمرير	قياس دقة تمرير الكرة نحو المرمى	
03	الجري بالكرة	اختبار الجري 25 المتعرج بالكرة م	قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء الجري ومراوغة الخصم	
04	التصويب	إختبار التصويب على المرمى	يهدف إلى قياس دقة التصويب	

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان العمل

الرقم	اسم المحكم	الرتبة	التخصص	مكان العمل
01	رمعون محمد	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
02	بن قصد علي محمد	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
03	عطلة احمد	استاذ	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
04	بن دحمان	استاذ	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
05	بلكحل منصور	د. محاضر (أ)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
06	صبان محمد	د.محاضر	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
07	قوراري بن علي	د. محاضر (أ)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
08	كوتشوك محمد	د. محاضر (ب)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
09	محمد خرفان حجار	د. محاضر (ب)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
10	عتوتي نور الدين	د. محاضر (ب)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم

- قائمة المدربين المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الشهادة	الفريق
01	عصمان عبد الرحمن	CAF-A-	ترجي مستغانم
02	بن دوخة بلبنة	CAF-A-	إتحاد وهران
03	بليدي تواتي	CAF-A-	إتحاد بطيوة
04	لعرج عبد الرحمن	CAF-B-	ناشي ترجي مستغانم

أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية-

الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم	الرقم
مستغانم	السنة الثانية ماستر تدريب رياضي	كوردورلي محمد	01
مستغانم	السنة الثانية ماستر تدريب رياضي	مضمون ابو بكر	02
مستغانم	السنة الثانية ماستر تدريب رياضي	برية محمد	03
مستغانم	السنة الثانية ماستر تدريب رياضي	بيوشة وهيب	04

قائمة المقومين اللغويين

المهنة	المؤهل العلمي	الاسم واللقب	الرقم
استاذ	ليسانس في الادب العربي	موسى بن عمار رضوان	01
استاذة	ليسانس في الادب العربي	بن بكار صباح	02

الملحق رقم 03

- جدول يمثل الحجم الساعي للاعبين والفرق المنافسة
- أسماء اللاعبين والحجم الساعي الإجمالي
- النتائج النهائية القبلية والبعديّة للاختبارات البدنية
- النتائج النهائية القبلية والبعديّة للاختبارات المهارية

أسماء اللاعبين والحجم الساعي الإجمالي

الرقم	ترتيب اللاعبين حسب الحجم الساعي	الحجم الساعي
01	بودحيو ندير	700
02	مغيني جلول	688
03	بو هراوة نجيب	660
04	مهاني اصلان	640
05	بن قوة مروان	580
06	بطاهر ابراهيم	561
07	حنيفة زين الدين	560
08	بن شهيدة الياس	480
09	جراي محمد الامين	470
10	بو رنان سعيد	460
11	بن زازة ابراهيم	415
12	براحو نصر الدين	394
13	عبد العالي الحاج	353
14	بن يحيى قدور	351
15	قرنية بيلال	333
16	سي عفيف فتحي	320

النتائج النهائية القبلية والبعدية للاختبارات البدنية

الرشاقة بارو(4.5×3)		نصف كوبر 6د		الوث العمودي من الثبات		اختبار السرعة		الاسم و اللقب	الرقم
23.80	23.95	1700	1520	55	50	1.88	2.14	سي عفيف فتحي	01
25.20	27.60	1600	1400	52	47	1.78	2.04	بن شهيدة الياس	02
26.70	29.63	1690	1430	40	38	2.22	2.26	جرابي محمد الأمين	03
26.25	29.52	1695	1420	38	35	2.31	2.35	بورنان سعيد	04
24.13	28.37	1685	1415	36	34	2.00	2.05	حنيفة زين الدين	05
26.80	29.37	1695	1380	45	41	2.16	2.20	مهدي ارسلان	06
25.80	28.91	1695	1370	48	43	2.00	2.13	بن قوة مروان	07
24.10	27.75	1770	1540	37	34	2.12	2.18	بودحيو ندير	08
26.10	28.88	1630	1300	42	38	2.34	2.37	بن زازة إبراهيم	09
27.60	29.71	1680	1320	40	37	2.30	2.38	بو هراوة نجيب	10
24.15	27.24	1670	1425	40	35	2.22	2.26	مغني جلول	11
24.05	26.84	1680	1340	43	39	2.16	2.24	بن يحيىة قدور	12
26.90	28.79	1685	1335	42	40	2.05	2.15	مخربش محمد	13
25.05	27.46	1530	1360	38	34	2.31	2.36	بطاهر إبراهيم	14
26.95	27.18	1430	1390	38	36	2.25	2.29	عبد العالي الحاج	15
25.88	27.12	1670	1350	47	44	2.04	2.11	بارحو نصر الدين	16
26.90	28.11	1480	1325	25	25	2.25	2.30	قرنية بلال	17
29.23	29.70	1490	1350	30	29	2.40	2.39	بوعزة بالقاسم	18
26.15	28.77	1510	1420	32	37	2.56	2.43	عوايشية أسامة	19
27.70	28.05	1710	1545	28	26	2.09	2.14	مغني عبد القادر	20
29.05	29.03	1430	1345	34	35	2.40	2.43	تواتي عبد القادر	21
27.30	28.14	1440	1380	34	34	2.32	2.39	عواد لخضر	22
28.21	27.70	1500	1400	28	26	2.44	2.30	بن عماري جواد	23
29.25	28.90	1395	1480	35	35	2.31	2.33	لعرج عزيز	24

النتائج النهائية القبلية والبعديّة للاختبارات المهارية

دقة التصويب في المرمى		دقة التمريرة القصيرة		الجري المتعرج بالكرة		التحكم في الكرة		الاسم و اللقب	الرقم
03	04	02	02	20.54	20.54	86	77	سي عفيف فتحي	01
02	02	01	01	21.52	21.53	75	71	بن شهيدة الياس	02
04	01	04	03	19.13	19.15	115	110	جرايبي محمد الأمين	03
04	02	03	02	18.20	18.25	103	93	بورنان سعيد	04
03	03	03	02	18.50	18.85	120	120	حنيفة زين الدين	05
03	02	05	05	19.30	19.48	117	86	مهدي ارسلان	06
05	05	04	03	18.25	18.75	121	120	بن قوة مروان	07
05	03	05	04	18.10	18.44	115	103	بودحيو ندير	08
05	05	04	03	18.47	18.59	110	109	بن زازة إبراهيم	09
04	04	04	04	18.80	19.21	130	135	بو هراوة نجيب	10
05	04	05	04	18.10	18.56	120	105	مغيني جلول	11
02	02	04	04	18.90	18.92	82	120	بن يحيىة قدور	12
04	03	02	01	19.20	18.88	123	125	مخربش محمد	13
05	05	04	03	18.70	18.95	105	103	بطاهر إبراهيم	14
05	06	03	03	19.65	18.83	111	115	عبد العالي الحاج	15
04	04	04	03	18.55	18.84	120	117	بارحو نصر الدين	16
04	04	02	02	19.49	19.40	90	91	قرنية بلال	17
02	02	03	02	19.57	19.94	108	140	بوعزة بالقاسم	18
03	05	04	04	22.75	22.71	97	83	عوايشية أسامة	19
03	04	02	02	19.84	19.85	80	86	مغني عبد القادر	20
03	04	01	01	19.20	18.66	100	86	تواتي عبد القادر	21
03	04	01	02	19.60	19.85	110	120	عواد لخضر	22
02	03	03	02	21.47	20.16	100	99	بن عماري جواد	23
02	02	01	01	22.23	21.14	78	79	لعرج عزيز	24

ملخص البحث

كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم

أقل من 17 سنة

يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة والانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة وكثافتها ، وقد افترض الطالبان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في مستوى المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة. وحدد الطالبان المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة، وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث تمثلت في 24 لاعب من فريق ترجي مستغانم، نسبتها 9.6% من المجتمع الأصلي. طبق من خلالها برنامج المنافسة المتكون من تسعة مقابلات، وكان زمن الإجمالي للمقابلات 720 دقيقة، وقد استعملنا بطارية اختبارات بدنية و مهارة. وبعد الحصول على النتائج وتفريغها عولجت إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي ، معامل الارتباط البسيط، والانحراف المعياري، واختبار دلالة الفروق T وبعد مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية: كثافة المنافسة أظهرت تأثيرا إيجابيا على بعض المتطلبات البدنية و المهارة، وانطلاقا من نتائج الدراسة اقترح الطالبان عدم إهمال عامل المنافسة باعتباره جزء مهم لما له من اثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة ، زيادة فاعلية المنافسة من حجم لماله دور في تحسين الأداء العام للاعبين، ضرورة برمجة مقابلات ودية للاعبين الاحتياطيين لرفع من مستواهم البدني و المهاري، الأخذ بعين الاعتبار الفرق المنافسة التي تنشط في البطولة المحترفة لهذه الفئة العمرية و هذا للرفع من مستوى المنافسة.

الكلمات المفتاحية :

الكثافة – المنافسة – المتطلبات البدنية – المتطلبات المهارية.

Resumé

Propose un programme d'entraînement d'exercices intégrés avec ballon pour développer les qualités physiques des joueurs de football 18-20ans

Le but de la recherche est de proposer un programme d'entraînement d'exercices intégrés avec ballon pour le développement de l'endurance vitesse chez les footballeurs 18-20ans sur les fondements théoriques scientifiques

La présence de différences scientifiques

La présence de différences statistiques significatives entre l'échantillon théorique et expérimental dans le post test est en faveur de ce dernier donne les résultats de certaines capacités physiologiques pour l'endurance vitesse

ملخص البحث

اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 20-18 سنة .

يهدف البحث الى اقتراح برنامج تدريب باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير صفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 20-18 سنة على الاسس النظرية العلمية والميزان العالمية في هذا المجال

-لقد افترض الطلبة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الطابطة والعينة التجريبية ولصالح هذه الخيرة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الطابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية وبعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الطلبة المتجمع الاصلي للدراسة للدراسة الذي يمثل لاعبي كرة القدم من صنف اشبال 20-18 سنة من مواليد 1995 ونظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اتخبار عينة البحث بطريقة علمية من فريق شباب بوقيرات و التي بلغ عددهم 25 لاعبا ذكور و قسمت العيني الى ثلاث مجموعات احدهما اجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية و اشتملت على 35 لاعبا تم اسنادهم الى الدراسة الاساسية للبحث و قسمت العينة الى مجموعتين بطريقة عشوائية اولى عليها البرنامج التدريبي و اخرى ضابطة اشتملت على 10 لاعبين عليها البرنامج التدريبي العادي .