



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

القسم: التدريب الرياضي التنافسي

التخصص: التحضير البدني

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني بعنوان:

دور طرق التدريب الرياضي في تطوير الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

بحث وصفي أجري على مدربي أندية كرة القدم لولاية معسكر لفئة (09-10) سنوات

تحت إشراف:

• د/ مساليتي لخضر

من إعداد الطالبين:

▪ زمولي سيد أحمد

▪ نغموش إلياس

السنة الجامعية: 2020-2021

إهداء

اهدي تخرجي إلى من تمنوا لي النجاح والتوفيق

أخي وأخواتي الأعزاء

إلى كل من ساندني وإلى كل من تمنى لي الخير والنجاح ، عائلتي وأصدقائي وزملائي

والشكر الكبير لأعظم شخصين

أبي أُمي شكراً لكم بحجم السماء إليهم جميعاً أهدي تخرجي

إلى الأستاذ المشرف " الدكتور مساليتي لخضر "

راجياً من الله الإطالة بأعمارهم وأن يبارك فيهم ويحفظهم

ربّي بعينه التي لا تنام.

إلياس

إهداء

اهدي تخرجي إلى معلم البشرية أجمعين

الهادي الأمين رَضِيَ اللهُ عَنْهُ

إلى من تعجز الكلمات عن إيفائه حقه إلى والدي العزيز أطل الله في عمره

ورزقه الصحة والعافية وأحسن عمله

إلى صاحبة القلب الصابر الحنون

إلى من أثار لي دعائها حياتي والدي العزيزة أطل الله في عمرها

وأحسن عملها إلى من ساندتني وأزرتني.

إلى الأستاذ المشرف "مسالتي لخضر"

سيد أحمد

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا

.. محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد

فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضله، فله

الحمد أولاً وآخرًا .

ثم نشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لنا يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي

مقدمتهم الأستاذ المشرف على الرسالة فضيلة الأستاذ الدكتور/ "مساليتي

لخضر" الذي لم ييخل علينا بنصائحه وإرشاداته، فله من الله الأجر ومنا كل

. تقدير حفظه الله ومتعّه بالصحة والعافية ونفع بعلمه

كما أشكر القائمين على معهد التربية البدنية والرياضية

و إلى كل من قدم لنا يد العون

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دور طرق التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في تنمية الأداء الحركي، و كان الفرض من الدراسة أن لطرق التدريب الرياضي دور في تطوير الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات، و تكونت عينة الدراسة من 16 مدرباً لفرق كرة القدم (مولودية الحشم، اتحاد ماوسة، شبيبة تيغنيف و و داد فرقة) لفئة (09-10) سنوات، و اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي و تمثلت أداة الدراسة في استبيان من إعداد الطالبان الباحثان تم توزيعه على عينة البحث، و بعد تحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها توصل الطالبان الباحثان إلى أن لطرق التدريب الرياضي دور في تطوير الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات لفرق ولاية معسكر و في الأخير اقترح الباحثان بضرورة تكوين المدربين من خلال إجراء تربيصات و ملتقيات حول مستجدات التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم كما أكد الطالبان الباحثان على ضرورة تهيئة الملاعب و كل الوسائل التدريبية اللازمة لفرق كرة القدم الناشئة التي تعد أساس تطور مستوى كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:

- طرق التدريب الرياضي
- الأداء الحركي
- الطفولة

Résumé de l'étude :

L'étude visait à mettre en évidence le rôle des méthodes d'entraînement sportif des joueurs de football dans le développement des performances motrices, et l'hypothèse de l'étude était que les méthodes d'entraînement sportif avaient un rôle dans le développement des performances motrices des joueurs de football pour la catégorie (09-10) ans, et l'échantillon de l'étude était composé de 16 entraîneurs Pour les équipes de football (Mc Al-Hashem, Ittihad Maousa, Shabiba Tigneef et Wedad Farha) pour la catégorie (09-10) ans, et nous nous sommes appuyés dans nos recherches sur l'approche descriptive. Les deux chercheurs ont conclu que les méthodes d'entraînement sportif ont un rôle dans le développement des performances motrices des joueurs de football pour la catégorie (09-10) ans pour les équipes de l'état de Mascara. Dans le football, les deux chercheurs ont souligné la nécessité de préparer les stades et toutes les aides à la formation nécessaires pour les équipes de football émergentes, ce qui est la base du développement du niveau du football.

les mots clés:

- Méthodes d'entraînement sportif
- performances motrices
- L'enfance

Abstract

The study aimed to highlight the role of sports training methods of football players in the development of motor performance, and the study hypothesis was that sports training methods have a role in the development of motor performance. motor performance of football players for the category (09-10) years old, and the study sample consisted of 16 coaches for football teams (Mc Al-Hashem, Ittihad Maousa, Shabiba Tigneef and Wedad Farha) for the category (09-10) years, and we used the descriptive approach in our research. The two researchers concluded that sports training methods have a role in the development of motor performance of soccer players for the age group (09-10) for teams in Mascara state. In soccer, both researchers have stressed the need to prepare the stadiums and all necessary training aids for emerging football teams, which is the basis for the development of the level of football.

keywords:

- Sports training methods
- motor performance
- childhood

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.	01
54	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغيرات السن و الشهادة و الخبرة	02
56	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01)	03
57	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02)	04
58	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03)	05
59	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)	06
60	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)	07
61	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)	08
62	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07)	09
63	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08)	10
64	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09)	11
65	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10)	12
66	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (11)	13
67	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (12)	14
68	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (13)	15
69	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (14)	16
70	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (15)	17
71	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (16)	18
72	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (17)	19
73	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (18)	20
74	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (19)	21
75	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (20)	22
76	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (21)	23
77	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (22)	24

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
55	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغيرات السن و الشهادة و الخبرة	01
56	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	02
57	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	03
58	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	04
59	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	05
60	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	06
61	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	07
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	08
63	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	09
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	10
65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	11
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	12
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	13
68	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	14
69	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	15
70	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	16
71	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	17
72	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)	18
73	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)	19
74	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)	20
75	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)	21
76	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)	22
77	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)	23

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجداول و الأشكال
ي	قائمة المحتويات

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
04	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات السابقة
09	7. نقد الدراسات السابقة:

الإطار النظري

الفصل الأول: الأداء الحركي في كرة القدم

13	تمهيد
13	1 1. تعريف كرة القدم
14	1 2. تاريخ كرة القدم :
16	1 3. مدارس كرة القدم:
16	1 4. الأداء الحركي في كرة القدم
16	1-4-1. تعريف الأداء الحركي
18	1-4-2. القدرات الحركية للاعب كرة القدم
24	1 5. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات في كرة القدم:
24	1 6. مراحل تعلم الأداء الحركي:
24	1-6-1. مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي)
25	1-6-2. مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد)

26	3-6-1. مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي)
26	1 7. طرق تعلم الأداء الحركي و المهاري
27	1-7-1. الطريقة الجزئية
28	2-7-1. الطريقة الكلية
29	3-7-1. الطريقة الكلية - الجزئية (المختلطة):
30	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: طرق التدريب الرياضي

32	تمهيد
33	2-1. مفهوم وهدف التدريب الرياضي
34	2-2. واجبات التدريب في كرة القدم:
35	2-2-1. الواجبات التربوية
36	2-2-2. الواجبات التعليمية
38	2-3. الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم
39	2-4. مدرب كرة القدم
41	2-5. صفات وخصائص مدرب كرة القدم
35	2-6. الطرق التدريبية لتنمية الصفات الحركية
42	2-6-1. طريقة التدريب المستمر
42	2-6-2. طريقة التدريب الفتري
43	2-6-3. طريقة التدريب التكراري
43	2-6-4. طريقة التدريب المتغير
43	2-6-5. طريقة التدريب المحطات
44	2-6-6. طريقة التدريب الدائري
44	2-6-7. طريقة التدريب STRETCHING:
45	خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

48	1-1. منهج البحث
48	2-1. مجتمع وعينة البحث
49	3-1. مجالات البحث

49	4-1. ادوات البحث
49	5-1. الأسس العلمية لأدوات البحث
51	6-1. الدراسة الإستطلاعية
51	7-1. الدراسة الإحصائية
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
54	1-2. عرض و تحليل النتائج
78	2-2. مناقشة الفرضيات
80	3-2. الإستنتاجات
81	4-2. الإقتراحات و التوصيات
83	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

إن التدريب المبكر هو احد المجالات الرئيسية في علوم التربية الرياضية إذ انه أساس البناء الرياضي ولو لاه لما استطاع اللاعب في أداء المهارات بشكل جيد ومتقن فضلا عن أكثر الأنواع تعقيدا في التكنيك والذي يتطلب التوافق الحركي ولجميع الأجهزة الوظيفية المستخدمة لخدمة المهارة، والتعلم الحركي يمثل عملية اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الأهداف المرسومة وهذا الناتج عن التدريب إذ أن تطور الوسائل التدريبية الحديثة في كرة القدم قد فرض على المدربين الإلمام بالمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكنهم من استخدام استراتيجيات متعددة في التدريب والعمل على تطوير أساليب التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين في كرة القدم نحو الأفضل (أبو عيده، 2001، صفحة 56).

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب (حسانين ك.، 1985، صفحة 107).

إن طرق التدريب الحديثة تجعل المدرب يحدد بالضبط وبدقة مقدار الدقائق التي تخصص كل صفة بدنية وكل مهارة وكل خطة لعب خلال خطة التدريب سواء كانت سنوية أو فترية أو يومية ومن خلال هذا التحديد يستطيع المدرب أن يطمئن إلى وصول العبيد إلى الأداء الأمثل المطلوب .

وتعد القدرات الحركية هي جانب مهم لتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم لذا وجب الاهتمام بها إذ إن "

هناك ربط قوي بين الأداء الحركي وبين مستوى الأداء المهاري فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية" (جاسم، 2010، صفحة 75)

2. مشكلة البحث:

تحتّم على الدول المتقدمة في البدء بالتدريب القاعدي والتكويني بأعمار صغيرة الأطفال ليستطيعوا بها الوصول إلى المستويات العالية، إذ تعد هذه الشريحة هي الركيزة الأساسية التي تنطلق من خلالها الدول نحو التقدم والارتقاء، ولهذا السبب زاد الاهتمام بالفئات العمرية الصغيرة لكي تسهم في صناعة المستقبل الأفضل وتوظيف هذه الطاقات توظيفاً سليمة، إذ يعد الاهتمام بها معيار على مدى تقدم المجتمع وان أي فعالية رياضية تحتاج إلى أن يمتلك الرياضي مستويات من القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة وبعض القدرات الحركية التي تؤثر بشكل كبير على إنجاز الرياضي، حيث تعد القدرات البدنية من العناصر الأساسية (تركي، 2002، صفحة 35).

وتتطلب كرة القدم من لاعبيها مهارات عالية، ولإتقان ذلك لا بدّ أن يكون لاعب كرة القدم ذا لياقة وقوة بدنية عالية وقدرة على تحمّل التعب والجهد، ومن المهم لدى الأطفال الراغبين باحتراف لعبة كرة القدم البدء بممارسة التمارين الخاصّة بهذه الرياضة خلال سنّ مبكّر، وذلك للتمكّن من إتقان كافّة مهارات كرة القدم التي تؤهّله للالتحاق بفرق كرة القدم للأكابر، وعادةً ما يتلقى هؤلاء الأطفال تدريباتهم ضمن فرق الناشئين، كما يتلقون تدريبات وتمارين مناسبة لقدراتهم ومرحلتهم العمرية (إبراهيم ح.، 2001، صفحة 17).

إن لتدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالتطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة بتطبيقاتها بالجمال الرياضي. والهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هوتهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنّية (09-10) سنة، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصّة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية (الكيلائي، 2005، صفحة 147).

إن استخدام طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني يعمل على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية بما يخدم لياقة لعب كرة القدم لتجاوز الكثير من الأساليب و الطرق التدريبية و التي أصبحت غير مجدية في تطوير مستوى قدرة اللاعبين لخوض المباريات بإيقاع عال يبقى من الاهتمامات التي شغلت المدربين فقد يعتمد بعض المدربين على طرق التدريب الحديث، بينما يعتمد آخرون على طرق التدريب القديمة لنفس الهدف . و بناءا على ما سبق يطرح الطالبان الباحثان التساؤلات التالية ؟

التساؤل العام:

- هل لطرق التدريب الرياضي دور في تطوير الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات؟

التساؤلات الجزئية:

- ما هو واقع الحصة التدريبية لدى فرق كرة القدم لفئة (09-10) سنوات بولاية معسكر ؟
- هل لتنوع طرق التدريب الرياضي أهمية لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات ؟
- هل لطرق التدريب أثر في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم (09-10) سنوات ؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- لطرق التدريب الرياضي دور في تطوير الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

الفرضيات الجزئية:

- أندية كرة القدم لفئة (09-10) سنوات تعاني من بعض النقائص للقيام بالعملية التدريبية على أحسن

وجه.

- لتنوع طرق التدريب الرياضي أهمية لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات
- لطرق التدريب أثر في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم (09-10) سنوات

4. أهداف البحث:

- إبراز أهمية طرق التدريب الرياضي في تنمية الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات.
- إبراز أهمية طرق التدريب الرياضي في تنمية الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات.
- إبراز أهمية طرق التدريب الرياضي في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات.

5. مصطلحات البحث:

⇐ الأداء الحركي:

التعريف الإصطلاحي: هو عبارة عن قابلية الفرد على أداء حركة أو مجموعة حركات لغرض إنجاز واجب معين وتشارك فيه مجموعة عضلية كاملة، ويجب أن يمتاز الأداء الحركي بتوافق عصبي عضلي عالي وهذا يحصل عن طريق التدريب والتعلم على أي حركة كانت بصورة كاملة من خلال تكرارها لعدة مرات، وهنا يجب أن نشير إلى أن الأداء الصحيح للحركة يجعل تنفيذها أسرع ودقتها عالية بالإضافة إلى قلة الجهد المستخدم فيها، ويكون للأداء الحركي جانبان رئيسيان (حسن، 2011، صفحة 26)

التعريف الإجرائي: وهو أداء بعض الحركات الرياضية بشكل الصحيح و متسلسل ما يسمح للاعب كرة القدم بتطوير و تنمية مستوى أدائه البدني و المهاري .

⇐ طرق التدريب الرياضي:

التعريف الإصطلاحي: طريقة التدريب هي نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب خلال الوحدة التدريبية " ؛ كما أن طريقة التدريب عبارة أن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمارين المختارة داخل الوحدة

التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه" ؛ وأيضاً هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة (السيد، 2002)

التعريف الإجرائي:

⇐ مرحلة الطفولة:

التعريف الإصطلاحي: و هي أساس بناء الشخصية وفيها تتحد السمات التي سوف يكون عليها الفرد في الكبر، ويحتاج الطفل إلى الرعاية والحماية والقوة وخاصة المادية والنفسية كحاجة الأمن والرعاية واللعب لكي ينمو الجسم نموا سليما، ويعتبر الباحثون مرحلة الطفولة ليست مجرد إعداد للحياة، المستقبلية، بل هي مرحلة هامة من مراحل الحياة التي يجب أن يسعد بها الطفل (بشير معمرية، 2007، صفحة 08) .

التعريف الإجرائي: وهي المرحلة التي تلي مرحلة الصبا و تسبق مرحلة المراهقة، و يكون فيها الفرد أكثر قبولا و استجابة للتعلم حيث تعد المرحلة العمرية الأكثر أهمية في عملية التدريب و التعليم.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة الشمري، نبيل خليل إبراهيم بعنوان: " أثر تمارين بدنية-مهارية في تطوير تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي و المهاري للاعبين كرة القدم"، جامعة بغداد كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، (2015)

أجريت هذه الدراسة على عينة من لاعبي شباب الزعفرانية كرة القدم و البالغ عددهم (20) لاعبا و بعمر(18-20) سنة. و هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين بدنية مهارية في تطوير تحمل السرعة الخاصة في أداء الحركي و المهاري بكرة القدم لعينة البحث.

و أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث.

و من نتائج هذه الدراسة أيضا هو تحسن في مستوى الأداء الحركي المتمثل في تحمل السرعة وتحسن في مستوى الأداء المهاري المتمثل في سرعة الأداء المهاري لمهارة المراوغة و الدحرجة لأفراد العينة بالمجموعة التجريبية بقدر أكبر من المجموعة الضابطة.

الدراسة الثانية: دراسة حسن السعود بعنوان: " القياسات الجسمية المساهمة في مستوى إنجاز عناصر الأداء الحركي للاعبي كرة القدم " دراسات العلوم التربوية المجلد 40، العدد 01 سنة 2013

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف القياسات الجسمية المساهمة في مستوى إنجاز عناصر الأداء الحركي للاعبي كرة القدم، وأجريت الدراسة على عينة عمدية من لاعبي منتخب جامعة مؤتة وطلبة التخصص في لعبة كرة القدم للعام الدراسي 2008 يمثلون معظم لاعبي أندية الجنوب 2009. حيث بلغ أفراد عينة الدراسة (40) لاعبا وتوصلت الدراسة إلى أن أهم القياسات الجسمية المساهمة في زيادة زمن الأداء الحركي لعناصر (سرعة الأداء، تحمل سرعة الأداء، تحمل الأداء، ورشاقة الأداء) هي طول الفخذ وطول الساق وطول القدم، في حين كانت أهم القياسات الجسمية المساهمة في زيادة عنصر القوة الانفجارية (الركل) لعضلات الطرف السفلي هي محيط الفخذ ومحيط الساق والطول الكلي وطول القدم. عند عضلات الطرف السفلي

و أوصى الباحث بضرورة مراعاة القياسات الجسمية والبنية القوية لعضلات الجسم وخصوصا انتقاء لاعبي كرة القدم، ووضعها ضمن معايير الاختيار والتي تعد عوامل مهمة جدا في الحصول على النتائج الجيدة. الكلمات الدالة: القياسات الجسمية، عناصر الأداء الحركي، الإنجاز، كرة القدم.

الدراسة الثالثة: دراسة قصي حاتم خلف السعدي بعنوان: " تأثير تمارين أسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجماسي كرة القدم " كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى (2013)

هدفت الدراسة التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بجماسي كرة وتطرق الباحث إلى أهمية التعلم الحركي ، و مراحل التعلم ، والقدرات الحركية المهمة الواجب توافرها في لاعب كرة القدم.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وضم الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجربتين الاستطلاعتين والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبليّة والبعديّة والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات . واهتم الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبليّة والبعديّة وإيجاد دلالة الفروق ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززا ذلك بالمصادر العلمية

واستعرض الباحث استنتاجاته وتوصياته ومن هذه الاستنتاجات :

لتمارين اللعب تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات

. ومن توصياته :

اختيار التمارين الملائمة للمرحلة العمرية والجنس لإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية

التعلم.

الدراسة الرابعة: دراسة شؤقي عبد الفتاح بعنوان: " أهمية طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم لفئة الأواسط" مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة (2019)

هدفت إلى التعرف على طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة، و لفت انتباه المدربين في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم إتباع طرق التدريب الحديث للوصول إلى أعلى المستويات. وكذلك معرفة العلاقة الموضوعية بين طرق التدريب الحديث ومرحلة التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة. وتمثلت عينة الدراسة في 10 مدربين فرق والية المسيلة لفئة أقل من 17 سنة، حيث تم إجراؤها مستوى والية المسيلة وذلك بإتباع المنهج الوصفي باستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في الاستبيان، المقابلات، الملاحظة.

7. نقد الدراسات السابقة:

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها الأداء في كرة القدم و التدريب الرياضي، وربطته بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة، حيث نجد كل الدراسات التي تم عرضها لها علاقة مباشرة ببحثنا كما أفادتنا في بناء الجانب النظري ومساعدتنا في بناء الاستمارة وفهم وتحميل المعالم والأبعاد المختلفة لظاهرة طرق التدريب الرياضي لدى المدربين في حين يحاول الباحثان تناول هذه العلاقة بشيء من التفاصيل.

ومن خلال سردنا و تحليلنا للدراسات السابقة ظهرت لنا بعض أوجه الشبه و الاختلاف و التي حاولنا

تلخيصها في النقاط التالية:

أ. أوجه التشابه:

- تشابهت الدراسات في إحدى متغيرات الدراسة على الأقل.
- تشابهت الدراسات من حيث المنهج المستخدم و أدوات البحث.

- تشابهت الدراسات في نوع الرياضة حيث تناولت جل الدراسات المذكورة رياضة كرة القدم.

ب. أوجه الاختلاف:

- اختلفت الدراسات مع دراستنا من حيث الجمع بين متغيرات البحث.
- اختلفت الدراسات من حيث حدود البحث (الإطار الزمني و المكاني).
- اختلفت بعض الدراسات عن دراستنا من حيث عينة البحث و المرحلة العمرية.

الإطار النظري

الفصل الأول:

الأداء الحركي في

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال.

1 3. تعريف كرة القدم

التعريف اللغوي : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

التعريف الاصطلاحي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل :
" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (مختار سالم، 1988، صفحة 15).

1 4. تاريخ كرة القدم :

1-2-1. في العالم : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى

" كيماري kemari "

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ،

بمناسبة عيد " سان جون sanjon " (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 15).

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu - shu " أي بمعنى ركل الكرة و

كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر

المركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby) ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يمت باتحاد الكرة، و بدأ الدوري بإثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

1-2-2. في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتهها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهرا و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة

نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية، 1982، صفحة 10).

1 8. مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

❖ مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).

❖ المدرسة اللاتينية

❖ مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي، 1980، صفحة 72).

1 9. الأداء الحركي في كرة القدم

1-4-1. تعريف الأداء الحركي

هو عبارة عن قابلية الفرد على أداء حركة أو مجموعة حركات لغرض إنجاز واجب معين وتشارك فيه مجموعة عضلية كاملة، ويجب أن يمتاز الأداء الحركي بتوافق عصبي عضلي عالي وهذا يحصل عن طريق التدريب والتعلم على أي حركة كانت بصورة كاملة من خلال تكرارها لعدة مرات، وهنا يجب أن نشير إلى أن الأداء الصحيح للحركة يجعل تنفيذها أسرع ودقتها عالية بالإضافة إلى قلة الجهد المستخدم فيها، ويكون للأداء الحركي جانبان رئيسيان (حسن، 2011، صفحة 26):

الذاتية لمجمل وزن الحركة يعملان على بناء قابلية الوزن الحركي عند اللاعبين، عند الأداء الحركي لأي واجب معين فان المعلومات الخاصة بالحركة تكون مبنية على الشكل التالية:

✓ متطلبات الواجب الحركي المراد تنفيذه من قوة وسرعة واتجاه .

✓ النتائج التي يمكن الحصول عليها خلال وبعد الأداء الحركي .

✓ الظروف المحيطة بالأداء

✓ المقارنة بين النتائج القبلية والبعديّة للأداء .

يحصل اللاعب على المعلومات أثناء وبعد الأداء الحركي من خلال المعلومات الموجودة الذاكرة الحركية وهي تحدد أو تكمل عن طريق المعلومات الإضافية الواقعية وان استقبلها ثم تفسيرها يتم عن طريق (النظر السمع، الإحساس، مركز التوازن، الشعور العضلي) يكون له أهمية كبيرة و توجيه الحركات عند وصول اللاعب إلى درجة الأداء الأوتوماتيكي فان دقة تنفيذه للواجب الحركي تكون عالية من خلال إدراكه للأخطاء التي تحصل وبالتالي يستطيع أن يتعرف على سبب حدوثه مما يمكن بسهولة تقويمه وتصحيحه (حسن، 2011، صفحة 27).

1-4-2. القدرات الحركية للاعب كرة القدم

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال الممارسة والتدريب (ناهدة، 2008، صفحة 73).

وتقسم القدرات الحركية إلى :


1 -الرشاقة .

2 -المرونة .

3 -التوازن .

4 -التوافق .

5 -المهارة .

 الرشاقة :

وهي قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني أيضا القدرة على تغير الاتجاه في أثناء الحركة السريعة بأقل زمن ممكن وبدقة عالية .

و يعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية. قد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية المهارية الأخرى والقدرات ويشير جونسون ونيلسون الى انه يمكن عد الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم والتوافق .

وقد عرف محمد صبحي حسانين الرشاقة بأنها : "القدرة على تغيير أوضاع الجسم او اتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم او بجزء منه، على الأرض او في الهواء".

. وقد عرفها ريسان خريبط مجيد نقلا عن هرتز انها ((مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الاداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة".

فضلا عن ان هناك عوامل وأسس واضحة للحكم على الرشاقة لدى التلاميذ، وهي تتمثل في تحديد درجة الصعوبة والتوافق أثناء العمل، ودقة الأداء الحركي (المسار المكاني والزمني والتتابع الديناميكي) فضلا عن الزمن الذي تستغرقه عملية إجادة العمل الحركي المطلوب (العياسوي، 2017، صفحة 02)

أنواع الرشاقة

1 - الرشاقة العامة : وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .

2 - الرشاقة الخاصة : وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي (نوال مهدي، 2009، صفحة 119).

العوامل المؤثرة على الرشاقة

✓ الوزن


✓ العمر والجنس

✓ شكل الجسم ونمطه

✓ العب والاعباء

✓ اثر التدريب وتكراره

✓ القوة العضلية

المرونة : 

وهي قدرة الجسم على اداء الحركة بأوسع مدى وتعنى قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى

للحركة في اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيرا عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها ، في

حين يرفض البعض هذا المصطلح ويفضل وصف المرونة العضلية بالمطاطية ، وهناك جدل حول المرونة في الحركات

المختلفة ، حيث يرى البعض أنها تنسب إلى المفاصل ، في حين يرى البعض الأخر أنها تنسب إلى

العضلات،ورأي ثالث يرى أن المرونة تنسب إلى المفاصل والعضلات.

ونرى أن اتجاه ومدى الحركة يحدد تبعا لنوع المفصل الذي تعمل عليه ، ومن المسلم به أن العضلات تعمل في

حدود المجال الذي يسمح به نوع المفصل ، فهي لا تستطيع أن تزيد مدى الحركة عن الحدود التشريحية للمفصل

العامل فيها ، ولكن في حالة حدوث قصر في العضلات العاملة نتيجة عوامل أخرى ، فإنها تستطيع أن تقلل من

مدى الحركة عن الحد الذي يسمح به المفصل وبهذا الشكل تكون قد قللت من المدى الطبيعي للمفصل وبالتالي

للحركة وقدرة العضلة على الإمتطاط تحدد مقدار ما يستطيع أن يصل إليه المفصل من مدى. مما سبق يتضح أن

اتجاه ومدى الحركة تحدد تبعا لنوع المفصل الذي تعمل عليه وأن قدرة المفصل على الوصول إلى أقصى مدى له

يتوقف على مطاطية العضلات العاملة عليه ، أي أن العضلات تحدث الحركة داخل الحدود التي يسمح بها

المفصل.

أنواع المرونة :

1 - المرونة العامة : وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة .

2 - المرونة الخاصة : هي امكانية معينة لاجزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية باوسع


مدى حركي ممكن ، وكذلك قسمت المرونة الى قسمين :

أ / المرونة الايجابية : وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العامة دون تدخل

خارجي .

ب / المرونة السلبية : وهي الزيادة في المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الارضية او الزميل

(صباحي، 1994، صفحة 166).

التوازن 

يعد التوازن عاملا أساسيا في الحركات التي تؤدي في كثير من الأنشطة وهو كذلك جميع المهارات

الحركية الخاصة بالتمرينات الاستعراضية والتعبير الحركي من ثبات ودورانات وتغيير الاتجاهات. ويقصد بالتوازن،

القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة له.

أشكال التوازن :

1 - التوازن الثابت : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات

(الوقوف) .

2 - التوازن الحركي : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في أثناء اداء حركي معين مثل (المشي) .

انواع التوازن :

أ / التوازن المستقر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز واقتراب مركز ثقل الجسم من الارض .

ب / التوازن القلق : ويحدث في حالة صغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض .

ج / التوازن المستمر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة (الريضي، 2004، صفحة 110).

التوافق

التوافق الحركي مهم للفرد في الحياة العامة فضلا عن أهميته للرياضي في الكثير من الفعاليات الرياضية، وتعد تنمية التوافق احد أهداف التربية البدنية والرياضية طبقا لأراء هيذر ونيجتون (Hether ington) وكاول (Cowell) وهازلتون (Hazelton) ولاسال (Lasall) وناش (Nash) وروزنتويج، وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وتتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة، ويؤكد على أن التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته

ويعرف التوافق بأنه " تناسق جميع أجزاء مراحل العمل الحركي طبقاً للهدف والغرض الذي يحصل عليه

بواسطة الحركة كاملاً"

وعرفه (وجيه محبوب 2001) "عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة، وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق"

كما يشير التوافق إلى التنظيم والترتيب والتبويب للجهد المبذول من قبل الشخص على مرفق الهدف الموضوع ويلاحظ التوافق على جميع الحركات ومنها الرياضية وتؤثر فيه التجارب والتكرارات وطريقة التعلم. كما عرف فسلجياً بأنه "توافق عمل العضلات والأجهزة الوظيفية للجسم فالجهاز العصبي هو مركز التوافق وتنظم فيه عمل الأجهزة الخارجية والداخلية. أما بيو ميكانيكياً فهو تنظيم عمل القوة"

أنواع التوافق :

1 - التوافق العام والخاص :

التوافق العام يلاحظ في مهارات (المشي والركض والوثب ... الخ) اما التوافق الخاص فهو الذي يتمشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي .

2 - التوافق بين أعضاء الجسم :

وهذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله اما التوافق الأطراف فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط او اليدين والقدمين معاً .

3 - توافق القدمين - العين والذراعين والعين :

وهو على نوعين :

أ / توافق قدمين - عين .

ب / توافق الذراعين - العين (صبي، 1994، صفحة 57).

10 1. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات في كرة القدم:

■ تكوين الصورة العقلية للمهارة في ذهن اللاعب.

■ تلخيص المهارات.

■ استخراج البرنامج الحركي للمهارة.

14 1. مراحل تعلم الأداء الحركي:

يرى مانيل: "أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة التكامل والإتقان يمر تعلم المهارة بثلاث مراحل

أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها" (نصيف، 1987، صفحة 136).

* المرحلة الأولى: مرحلة التعلم الخام للحركة.

* المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.

* المرحلة الثالثة: مرحلة التوافق الآلي للحركة.

1-6-1. مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي):

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة نجد حركاته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء

مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في الجهود كما هو مطلوب (مختار،

1980، صفحة 108)

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع ، ويجب أيضا أن يكون الشرح اللفظي واضحا ومناسبا مع المستوى الفكري للاعبين ، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات (عصام، التدريب الرياضي، 1992، صفحة 178).

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ومن هنا لا بد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

* عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور و الأفلام السينمائية.

* الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال عمل نموذج الحركة.

* يقوم اللاعبون بأداء المهارة ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة، ويزداد توفقه العضلي و العصبي و أثناء أداء اللاعبون للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة (حماد، 1994، الصفحات 137-138)

1-6-2. مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد):

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة، وحذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة. وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة.

وإن المطلب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ، حيث تدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومستواهم الفني. ويمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين:

* تنمية المهارة من خلال التمرينات.

* تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة و الكبيرة.

1-6-3. مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي):

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد عليه أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظروف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخطئية المعينة (مختار، 1980، صفحة 92). 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 حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً وانسيابية، يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم و التدريب عليها (مختار، 1980، صفحة 23).

1 12. طرق تعلم الأداء الحركي و المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها، ويحدد مفتي إبراهيم حماد وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي (حماد، 1994، الصفحات 137-138):

* الطريقة الجزئية لتعلم المهارات .

* الطريقة الكلية لتعلم المهارات .

* الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (طريقة مختلطة).

1-7-1. الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة, وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء.

بينما يضيف مفتي إبراهيم حماد بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعلمه وبعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث، وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة ، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

وإن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الاشتراطات التالية:

* عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء.

* عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.

* عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.

* عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.

* عندما يكون المتعلمون صغار في السن.

1-7-2. الطريقة الكلية:

يقول عصام عبد الخلق في هذه الطريقة إنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض ويدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة قم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد التعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من طرق (عصام، التدريب الرياضي، 1992، صفحة 178).

وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا. وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حماد حيث يذكر على المدرس أن يقيم اختباره للطرق من جانبيين أساسيين هما:

* أولاً: درجة تعقيد المهارة الحركية.

* ثانياً: درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

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

و إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية:

* أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

* أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة و ذلك لتمكين المتعلمين على اكتساب التخيل الحركي.

* أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة و مناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية و المهارية و العقلية.

* عندما تصعب تجزئة المهارات إلى أجزاء.

1-7-3. الطريقة الكلية - الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حماد من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتهما و عيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة (حماد، 1994، الصفحات 139-140).

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسطيا للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها: "يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يُتاح للمتعم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي-جزئي-كلي).

وعند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لا بد من مراعاة الشروط التالية:

* تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

* تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة الحركية.

* مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

خلاصة الفصل:

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مرحلة التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة، وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه و الإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء و التوافق الجيد. وهذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق التدريب الرياضي المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.

الفصل الثاني:

طرق التدريس

الرياضي

تمهيد:

التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية الذهنية.

والتدريب الرياضي في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكل من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية .

2-1. مفهوم وهدف التدريب الرياضي:

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه: "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين

وللاعبات والفرق الرياضية التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001، صفحة 21).

ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى

اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد للوصول لأعلى

مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ

للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك. مع العمل على استكمال

وتطوير الصفات البدنية تنعكس ايجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب

طرق التدريب وأساليب التقويم (عبد ه.، 1991، صفحة 21).

ويتفق علي نصيف وقاسم حسن حسين مع مفتي إبراهيم على أن التدريب هو: "جميع العمليات التي تشمل

بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير

القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات

الرياضية الممكنة (عبد علي نصيف، 1988، الصفحات 14-15).

ومن هذا يمكن القول أن التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا

ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل.

ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل لما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ

عليها من تطور سريع وتغيير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والذي واكبه تنوع في خطط اللاعب الدفاعية

والهجومية والذي استوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري ليتطابق وظروف المباراة ومن أهم ما تميزت به كرة القدم الحديثة في الآونة الأخيرة:

- التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
- امتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة والعزيمة.
- القدرة على تنفيذ الأداءات المهارية الفردية والمركبة في ظروف صعبة.
- قدرة التحول بين الدفاع والهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة.
- امتلاك مستوى عالي متطور من القدرات البدنية (التحمل, القوة, السرعة, الرشاقة, المرونة).
- اكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الإدراكية والتكتيكية للفريق أثناء المباراة.

- اللعب الرجولي والروح القتالية بهدف تحقيق الفوز.

وقد أضفى التدريب الحديث في كرة القدم طابع السرعة والقوة التي ساعدت لاعبي على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق لقدر كبير من المهارة التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء التكتيكية والتي تمكن الفريق من تحقيق أهدافه والفوز بنتائج مبارياته.

2-2. واجبات التدريب في كرة القدم:

يهدف التدريب في كرة القدم إلى الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية النفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخططية كوحدة واحدة متكاملة.

ويطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية. والتي توجه أساسا للتأثير على استعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد اسم العملية التربوية ويجب أن ننظر للعمليتين التربوية والتعليمية كوحدة واحدة متكاملة لا تنفصلان عن بعضهما مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما استغلالا جيدا عند التخطيط للتدريب في كرة القدم. (عبده ح., 1991، صفحة 31)

2-1-2. الواجبات التربوية:

وفي هذا النطاق يشير الباحثان KACANI و HORSKY إن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات , ونتائجها , كالمثابرة , التصميم , الطموح , الجرأة الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار , وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية, والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي (Horsky, 1986 , صفحة 29). من هنا يشير الباحث إلى ضرورة عدم إهمال الواجبات التربوية في تدريب كرة القدم لما لها من أهمية خاصة إذ تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي و نذكر من هذه الواجبات:

1. تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق والمنتخب الذي يمثله اللاعب.
2. العمل على بذل اللاعب أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى للأداء الرياضي.
3. التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وضبط النفس وعدم الغرور
4. تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس حب الجماعة والكفاح.
5. تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الفريق وتنمية ممارسة القيادة السليمة.
6. اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني أثناء التدريب.

7. اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

2-2-2. الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب في كرة القدم هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن تلك الواجبات:

1. الإعداد البدني: هو من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتساب

الإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء.

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميز بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. ويقرر ومستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

2. الإعداد المهاري: يتفق كل من حنفي محمود مختار (مختار، 1994، صفحة 23) ومفتي إبراهيم حماد

(حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، 1994، صفحة 19) على أن الإعداد المهاري

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي

تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة ومحددة، كذلك يجب أن تنمي المهارات بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة.

3. الإعداد الخططي: هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة. (عبده ح.، 1991، صفحة 173)

ويشير الباحث على ضرورة الاهتمام بتدريب اللاعبين على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباريات ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، ومما لا شك فيه أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للمباريات والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم.

4. الإعداد النفسي: هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالملعب ونوعية الأرضية والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون عائقاً للأداء. و تغلب الصفات الإرادية للاعب دوراً بارزاً وهاماً في حسن أدائه للمباراة، لذا فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل تلعب قدراته الإرادية والنفسية دوراً بارزاً تحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة إعداداً نفسياً جيداً. (كاشف، 1991، صفحة 166)

5. الإعداد الذهني:

يلعب الإعداد الذهني دوراً هاماً في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب والمباراة، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة، ويجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء

المباراة ، كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخططية لكرة القدم. (B.CHAREF3، 2001 ، صفحة 5)

2-3. الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم :

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة أثناء اشتراكه في أي بطولة ، لذا يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب والتي يعتبر من أهمها ما يلي :

1. يراعي التدريب في كرة القدم الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم مع التخصص في التدريبات البدنية والفنية التي تصل باللاعب إلى هذا المستوى .
2. يهدف التدريب في كرة القدم إلى الإعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية .
3. تراعي عملية التدريب في كرة القدم الفرو الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم ويجب مراعاة ذلك عند عملية التخطيط للتدريب طبقا للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.
4. يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل التدريب بما التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه باستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره.

5. تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالاستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة.
6. إن عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يكمل بعضهما الآخر وهي إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية من خلال تنمية الصفات الإرادية والتربوية.
7. إن عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتتلاءم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب ولذلك فهي تحدد وتنظم أسلوب معيشة اللاعب من حيث النوم والتغذية ونظام حياته اليومية بما يتلاءم مع ما يبذله من مجهود أثناء التدريب والمباريات.
8. تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس الرياضي والاجتماع الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتشريح والفسيولوجي والطب الرياضي وغيرهم مع الاستفادة من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين وصلوا لمستويات عالية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب يسهم بالارتقاء بالعملية التدريبية للاعب كرة القدم.
- 2-4. مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق على المستويات ، ولقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعلم والتدريب يرجع 60 % منها للمدرب وحده ، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فاعلية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية. فالتدريب في

كرة القدم يحتاج لمدرّب كفء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق اللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حد الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب في التدريب والمنافسات .

فالمدرّب له القدرة على التأثير على اللاعبين في الاختيار وفي نمو القيم الشخصية والصفات المرغوبة كما يجب على المدرّب أن يتعرف على مساوئ كل شخصية ويساعدها على أن تنمي الثقة وتتعرف على نفسها وعلى الأشخاص الموجودين في البيئة المحيطة بها، وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرّب واللاعب تحت ظروف ضغط المسابقات التي تتطلب النصح وخبرة التعامل معها، هذه الخبرات تحتوي على اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرّب بالرأي الصائب ويدي فيها تفهمه وسيطرته التي تؤثر على رد فعل اللاعبين والمنافسة والحكم الذي يدير المباراة (علي ع.، 1999، الصفحات 44-45).

ويرى الباحث أن إعداد مدرّب كرة القدم لمهنة التدريب عامة والناشئين خاصة من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذو الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة. لذا يجب أن يلم مدرّب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب، فهذا التطور المعرفي والفني يسهم بالارتقاء بقدرة المدرّب على التأثير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي بما يحقق المستويات الرياضية العليا، لذا كان لإعداد مدرّب كرة القدم المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في مجال نشاط كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب، ولا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرّب على التدريب المهني الكافي وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب.

ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تأهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادا متكاملا للقيام بالعملية التربوية والتدريبية.

وهكذا يتضح مدى الارتباط المباشر بين الوصول إلى المستويات الرياضية العالية للاعبين وقدرات وإمكانيات المدرب الرياضي، فكلما تميز مدرب كرة القدم بالإعداد المهني العالي كلما كان أقدر على تنمية وتطوير مستوى أداء لاعبيه لذا يجب عليه عدم الاكتفاء بما وصل إليه من درجة التأهيل والإعداد المهني بل يجب أن يعمل جاهدا للإطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة طوال فترة عمله في مهنة التدريب.

ويتوقف مقدار نجاح المدرب في العملية التربوية على ما يتصف به من خصائص وسمات وقدرات ومعارف

لذا لا بد أن يتصف المدرب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة بمواصفات ومميزات خاصة لكي يكتب لعمله

النجاح. (سعد جلال، 1982، صفحة 10)

2-5. صفات وخصائص مدرب كرة القدم:

1. أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنع بقيمته في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول للمستويات العالية.
2. أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
3. أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
4. أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة.
5. أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
6. يجب أن يكون قدوة ومثالا يحتذى به لأنه المثل الأعلى للاعبيه.
7. أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
8. أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى اعلي من الإمكانيات القدرات العقلية .

9. أن يكون قادرا على القيادة وحسن التصرف في مجابهة المشاكل.

10. أن يبني علاقته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني).

الإداري، الطبي، الحكام، الجمهور) وذلك بتنفيذ واحترام القوانين ومراعاة اللعب النظيف والتنافس الشريف.

2-6. الطرق التدريبية لتنمية الصفات الحركية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

2-6-1. طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل. (jurgain, 1986، صفحة 97)

2-6-2. طريقة التدريب الفترتي:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا. ويلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً (مختار، مدرب كرة القدم، 1980، صفحة 223).

وينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين:

* **التدريب الفترتي المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض

القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

* التدريب الفترتي المنخفض الشدة: ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة، ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

2-6-3. طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا. (Martin, 1993، صفحة 74)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

2-6-4. طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلاً يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (الشاطيء، 1992، صفحة 167)

2-6-5. طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته

الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (مختار، مدرب كرة القدم، 1980، صفحة 227)

2-6-6. طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمريناً موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل بنبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة. والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط، ولكن أيضاً يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة. (مختار، مدرب كرة القدم، 1980، صفحة 230)

2-6-7. طريقة التدريب STRETCHING:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات. (bernard، 1990، صفحة 58)

خلاصة الفصل

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طريقة التدريب عن طريق اللعب، وطريقة السباقات (المنافسات)، وطريقة التدريب الضاغطة، وتدريب بالأثقال. غير أن لكل طريقة خصائصها ومميزاتها، فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد تحقيقه.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفريغ الاستمارة وتحليل الجداول الإحصائية

1 4. منهج البحث:

الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيختير الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحات وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

1 2. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في أندية كرة القدم للناشئين لفئة (09-10) سنوات لأندية ولاية معسكر، تمثلت عينة البحث في 16 مدرباً اختارهم بطريقة قصدية من فرق مدينة معسكر لأندية كرة القدم من صنف (09-10) سنوات ، والجداول الموالي يوضح توزيع عينة البحث..

الفريق	شبيبة تيغنيف	مولودية الحشم	إتحاد ماوسة	وداد فروحة
عدد المدربين	04	04	04	04

1 3. مجالات البحث:

المكاني: تمت الدراسة بالملاعب البلدية أندية كرة القد بمدينة مستغانم (بلدية تيغنيف – بلدية الحشم – بلدية ماوسة و بلدية فروحة)

الزمني: امتدت الدراسة من 2021/02/01 إلى غاية 2021/09/15..

1 4. أدوات البحث:

الإستمارة

تم إعداد استمارة وزعت على اللاعبين و احتوت على 22 سؤالاً ، و اعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، و تنحصر فيها الإجابة حسب الإقتراحات و تكونت من عدة محاور على الشكل التالي:

- المحور الأول: واقع الحصاة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم (09-10) سنوات
- المحور الثاني: أهمية تنوع طرق التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات
- المحور الثالث: أثر طرق التدريب في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم (09-10) سنوات

1 5. الأسس العلمية لأدوات البحث

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين.(مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط.(حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدمتالطالبان الباحثتاإحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه"(معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس الالعبات)

• الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

-حساب معامل الثبات:

-معامل الثبات و الصدق الاستبيان:

الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
المحور الأول	16	15	0.05	0.95	0.96	0,602
المحور الثاني				0.97	0,98	
المحور الثالث				0.94	0.95	

ن = 16

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان تراوحت (محصورة) ما بين (-0.96

0.99) بالنسبة إلى الصدق و (0.95-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط

البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاستبيان الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170).

ويعرفها مُجّد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و مُجّد، 1986، صفحة 169).

1 6. الدراسة الاستطلاعية:

توجهنا إلى الملاعب البلدية لفرق كرة القدم بولاية معسكر للوقوف على أثر حصص التدريب الرياضي في كرة اليد، و ثم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارة للمدرّبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

1 7. الدراسة الإحصائية:

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما² وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد}}$$

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{تكرار الملتقط} - \text{تكرار المتوقع})^2}{\text{تكرار}}$$

خلاصة:

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفرضيات التي تم

وضعها والتي كان علينا الوصول إليها.

وقد اعتمد الباحث على جمع بيانات الإستمارة للحصول مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها

ومناقشتها في الفصل التالي.

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02) يمثل توزيع عينة البحث حسب متغيرات السن و الشهادة و الخبرة

النسبة المئوية (%)	التكرار		
37.50	6	أقل من 25 سنة	السن
25.00	4	من 25 إلى 40 سنة	
37.50	6	أكثر من 40 سنة	
43.75	7	شهادة تدريبية معتمدة	الشهادة المتحصل عليها
50.00	8	شهادة جامعية	
06.25	1	بدون شهادة	
25.00	4	أقل من 05 سنوات	الخبرة التدريبية
43.75	7	من 05 إلى 10 سنوات	
31.25	5	أكثر من 10 سنوات	

من خلال النتائج المتحصل عليها و التي تبين توزيع عينة البحث حسب متغير السن نلاحظ ان

37.50% من المدربين لمن يقل سنهم عن 25 سنة و هي نفس النسبة لمن يتجاوز سنهم الـ 40 سنة أما تتراوح

أعمارهم بين 25 و 40 سنة فبلغت نسبتهم 25%.

بالنسبة لمتغير الشهادة فتم تسجيل حالة واحدة بدون شهادة بنسبة قدرت بـ 06.25%، اما من لديهم

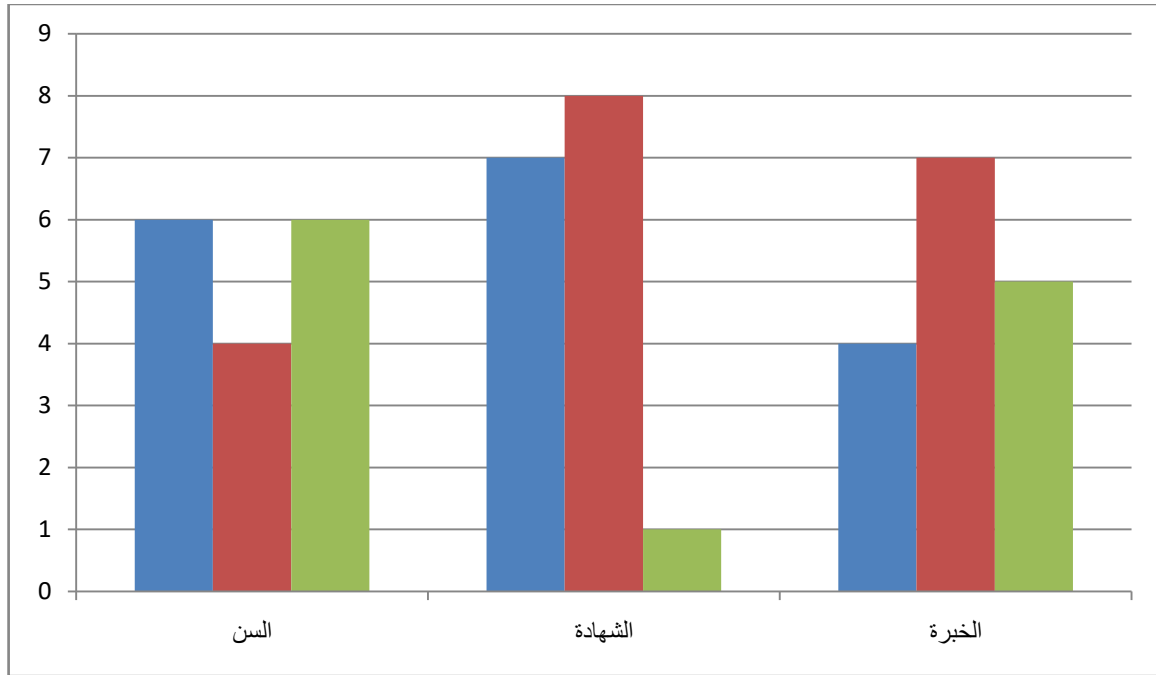
شهادة جامعية فبلغت نسبتهم 50%، و بلغت نسبة من لديهم شهادة تدريبية معتمدة 43.75% من إجمالي

عينة البحث.

فيما يخص الخبرة التدريبي ة فكانت أعلي نسه لمن تتراوح خبرتهم بين 05 إلى 10 سنوات و قدرت ب 43.75%، ثم من تفوق خبرتهم ال 10 سنوات بنسبة قدرت ب 31.25%، اما من خبرتهم دون ال 05 سنوات فبلغت نبتهم 25% كأدنى نسبة مسجلة.

ومنه نستنتج أن عينة البحث من الشباب ولديها الكفاءة و تتمتع بالخبرة اللازمة.

الشكل رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغيرات السن و الشهادة و الخبرة



المحور الأول: واقع الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

1. هل لديكم الوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بعملية التدريب على أحسن وجه ؟

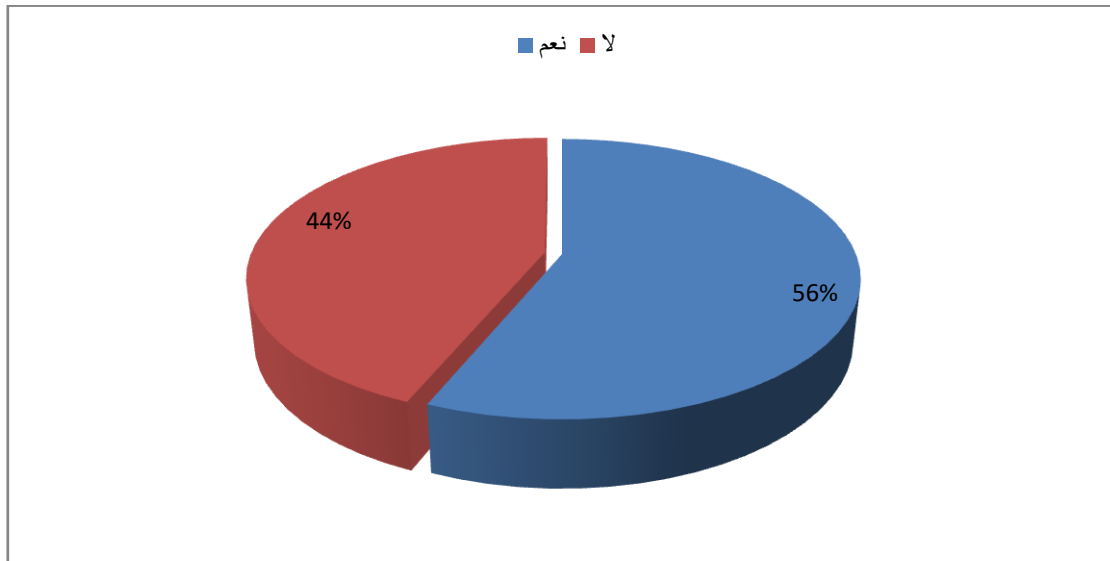
الجدول رقم (03): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.25	56.25	09	نعم
			43.75	07	لا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 09 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 56.25%، و 07 مدربين أجابوا بلا بنسبة بلغت 43.75%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.25 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن ليس كل الأندية لديها الوسائل و الأدوات اللازمة للقيام بعملية التدريب على أحسن وجه

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02)



الجدول رقم (03): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (02):

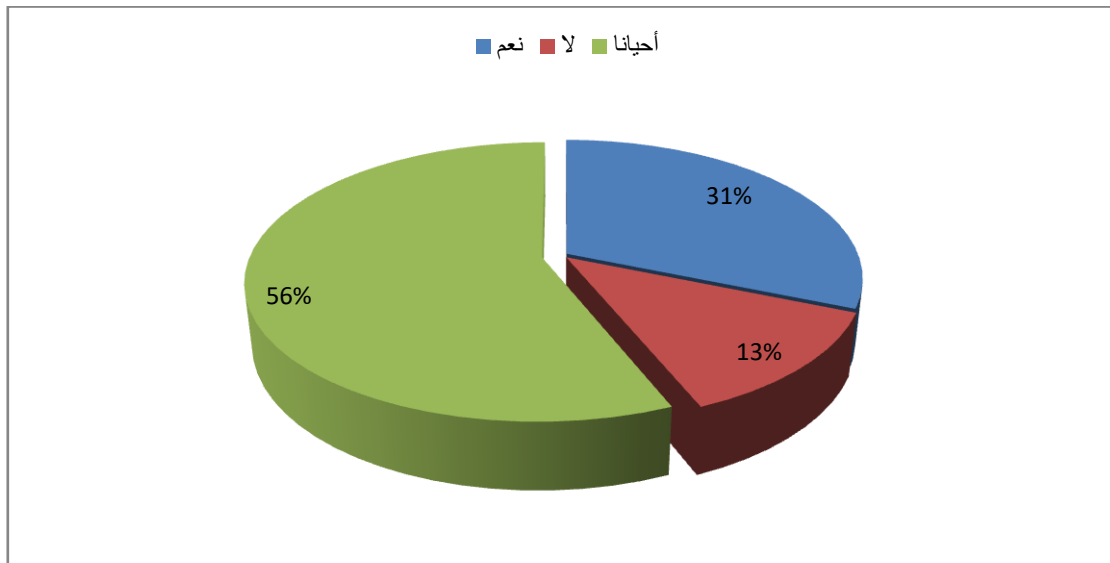
2. هل يتوفر لديكم ملعب مخصص للقيام بالحصة التدريبية بشكل لائق ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	4.63	31.25	5	نعم
			12.50	2	لا
			56.25	9	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان 05 مدربين اجابوا بنعم بنسبة بلغت 31.25%، و مدربين أجابا بلا بنسبة بلغت 12.50%، اما من أجابوا بأحيانا فقد بلغت نسبتهم 56.25%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.63 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض الأندية تعاني من توفر الملعب بشكل دائم و مستقل للتدريب

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03)



الجدول رقم (04): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (03):

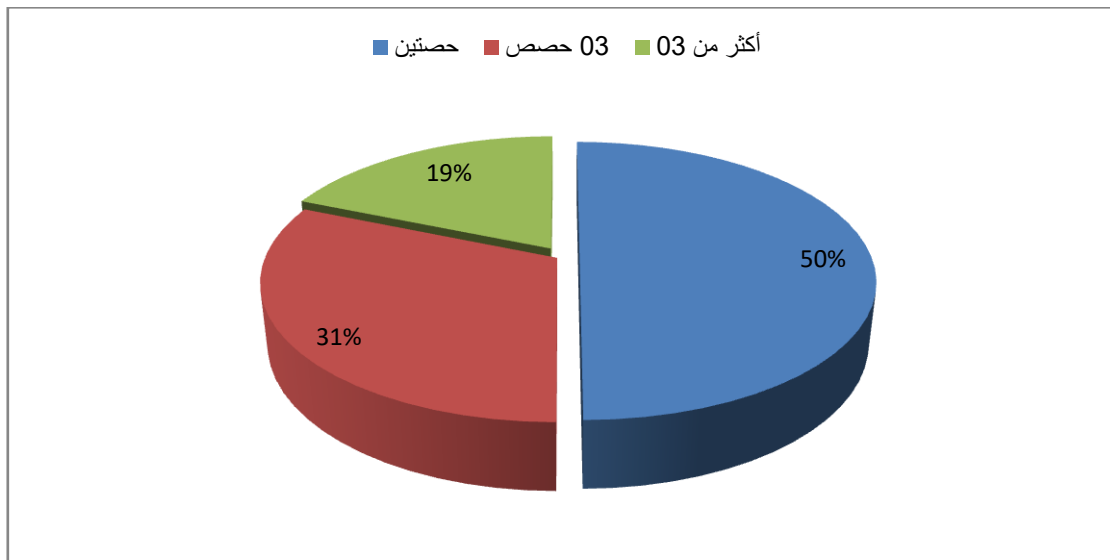
3. كم عدد الحصص التدريبية التي تقومون بها أسبوعيا ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	2.38	50.00	8	حصتين
			31.25	5	03 حصص
			18.75	3	أكثر من 03
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 8 مدربين أجابوا بحصتين بنسبة بلغت 50.00%، و 05 لاعبين أجابوا بـ 03 حصص بنسبة بلغت 31.25%، أما من أجابوا بأكثر من 03 حصص فقد بلغت نسبتهم 18.75%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.38 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن عدد الحصص التدريبية الأسبوعية تختلف من ناد لآخر

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04)



الجدول رقم (05): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (04):

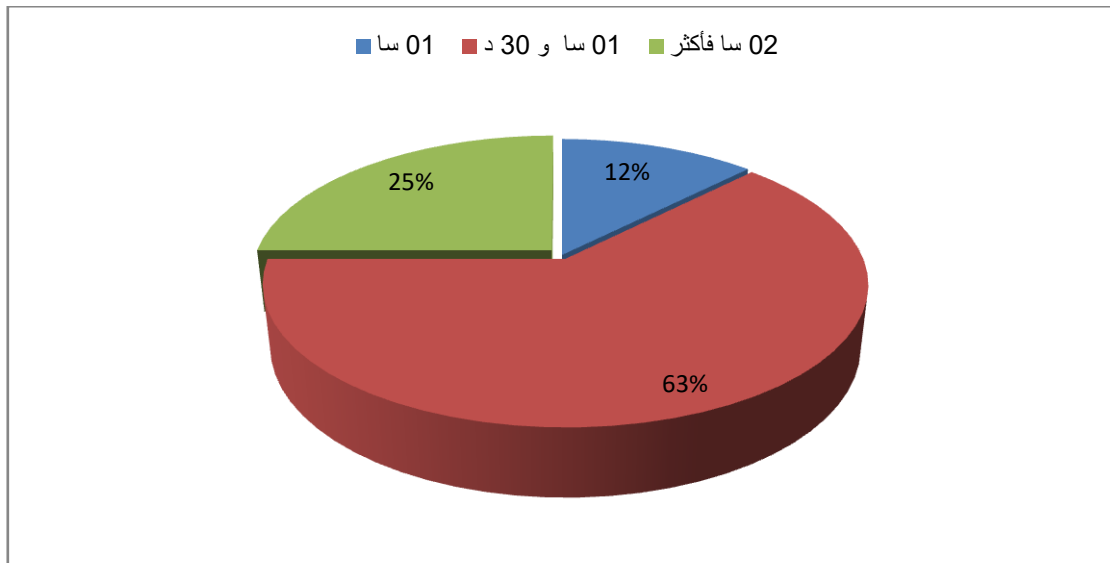
4. ما هي المدة التي تستغرقونها في الحصة التدريبية الواحدة ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	6.50	12.50	2	ساعة
			62.50	10	ساعة و نصف
			25.00	04	02 سا فأكثر
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 02 مدربين أجابا بـ "ساعة" بنسبة بلغت 12.50% من إجمالي عينة البحث، و 10 مدربين أجابوا بـ "ساعة و نصف" بنسبة بلغت 62.50%، اما من أجابوا أكثر من 02 سا فقد بلغت نسبتهم 25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.50 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإقتراح الثاني.

ومنه نستنتج أن أغلب الأندية تستغرق مدة ساعتين عموما خلال الحصة التدريبية الواحدة.

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)



الجدول رقم (06): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

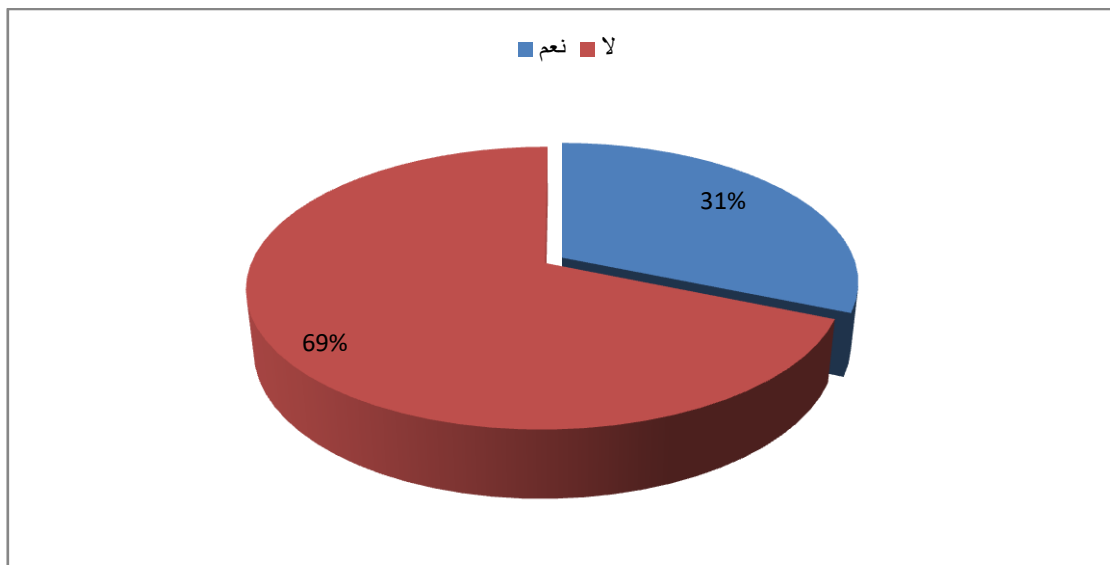
5. هل تتوفر لديكم الوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بطرق التدريب المختلفة ؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	2.25	31.25	05	نعم
			68.75	11	لا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 31.25% من إجمالي عينة البحث، و 11 مدربا اجابوا بـ "لا" بنسبة بلغت 68.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.25 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن المدربين يعانون من توفر الوسائل التي تمكن من القيام ببعض طرق التدريب الحديثة و المختلفة

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)



المحور الثاني: أهمية تنوع طرق التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات
الجدول رقم (07): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (06):

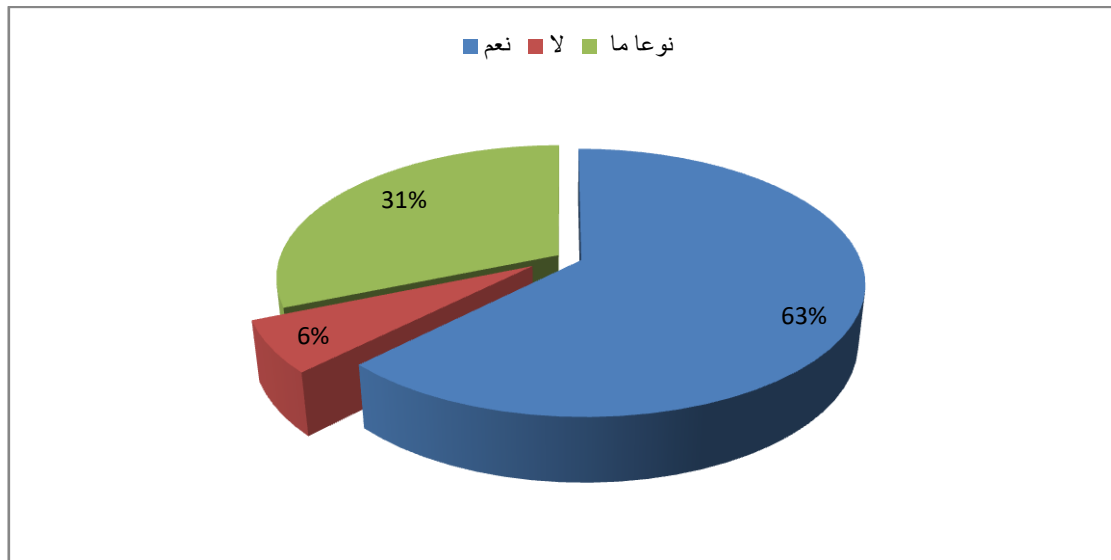
6. هل لديكم مستوى معرفي شامل حول طرق التدريب الرياضي في كرة القدم ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.63	62.50	10	نعم
			06.25	01	لا
			31.25	05	نوعا ما
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 مدربين أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 62.50% من إجمالي عينة البحث، و مدريا واحدا أجاب بـ "لا" بنسبة بلغت 06.25%، و 05 مدربين أجابوا بنوعا ما بنسبة بلغت 32.25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.63 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتمتع بمستوى معرفي شامل حول طرق التدريب الرياضي في كرة القدم.

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07)



الجدول رقم (08): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (07):

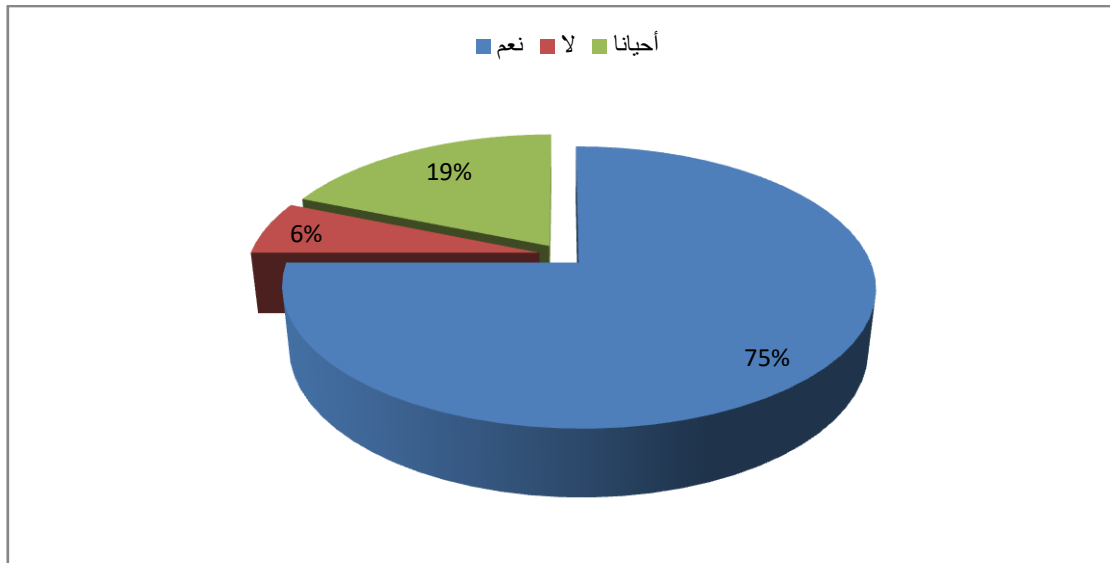
7. هل تعتمدون على تنويع طرق التدريب لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	12.96	75.00	12	نعم
			06.25	01	لا
			18.75	03	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 12 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 75.00% من إجمالي عينة البحث، و مدربا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 06.25%، بينما أجاب 03 مدربا بأحيانا بنسبة قدرت بـ 18.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.96 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن جل المدربين يعتمدون على تنويع طرق التدريب الرياضي للاعبين كرة القدم فئة (09-10) سنوات

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08)



الجدول رقم (09): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (08):

8. هل تعتمدون على طرق التدريب التي تتلاءم مع المرحلة العمرية (09-10) سنوات ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	32.02	100	16	نعم
			00.00	00	لا
			00.00	00	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 16 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 100% من إجمالي عينة

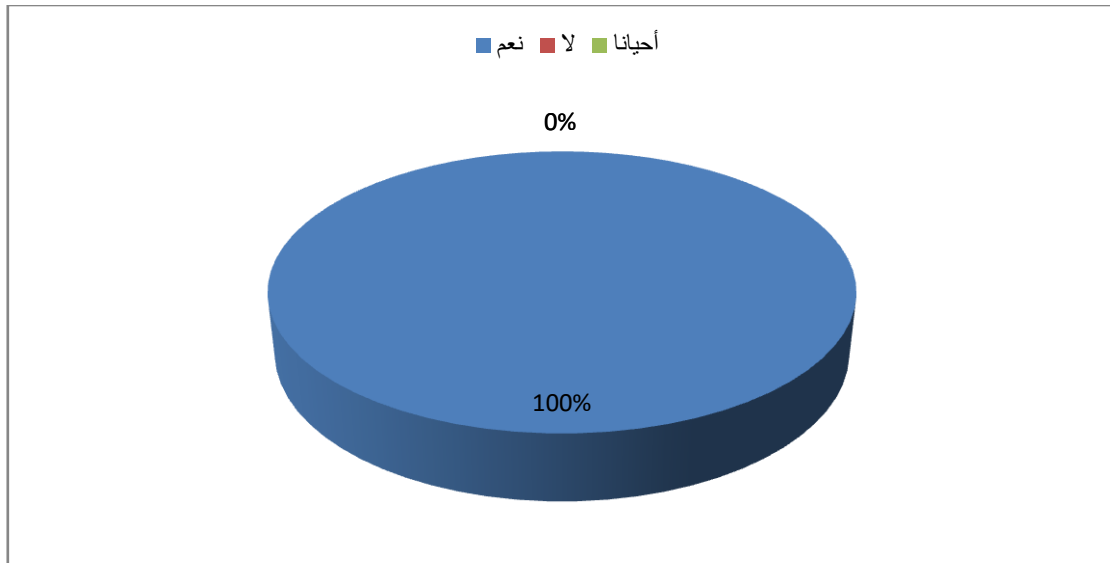
البحث، بينما و لا مدبرا إختار الاقتراحين الآخرين، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا²

المحسوبة 32.02 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل

على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج المدربين يعتمدون على طرق التدريب الرياضي التي تتلاءم مع المرحلة العمرية (09-10) سنوات

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09)



الجدول رقم (10): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (09):

9. ما هي طرق التدريب التي تعتمدون عليها في تدريب ناشئي كرة القدم؟

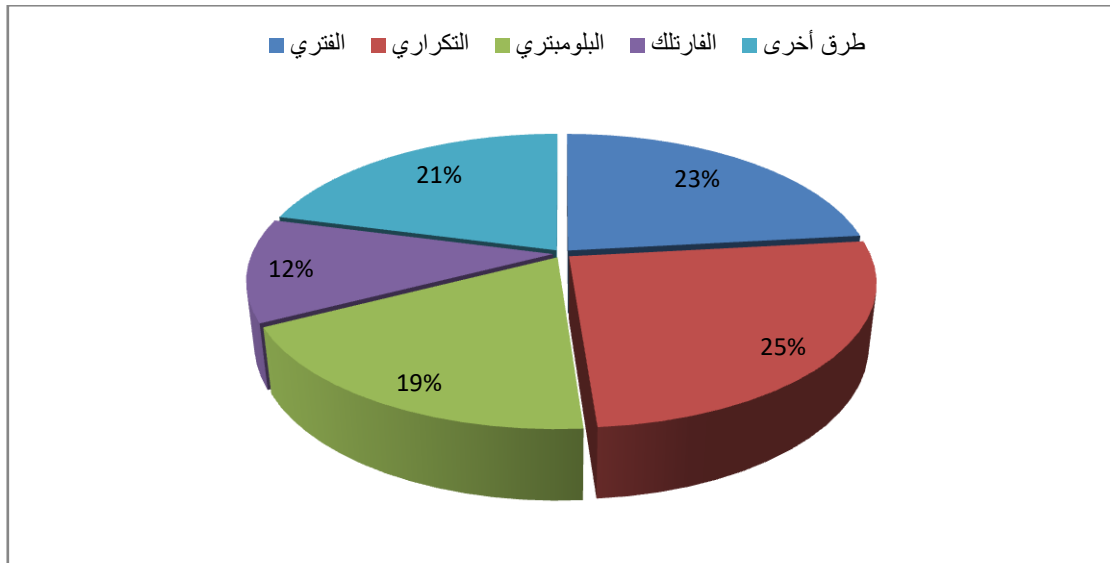
مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	9.49	5.00	23.00	10	الفتري
			25.00	11	التكراري
			19.00	08	البليومتري
			12.00	05	الفارتلك
			21.00	09	طرق أخرى
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن بنسبة المدربين الذين يعتمدون على التدريب الفتري بلغت 23.00%، و 25% يعتمدون على التدريب التكراري، و بلغت نسبة من يعتمدون على التدريب البليومتري 19%، اما تدريب الفارتلك فبلغت نسبته 12%، و يعتمد المدربون على طرق تدريبية أخرى بلغت نسبتها 9%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.00 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن المدربين ينوعون طرق التدريب الرياضي للاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات بنسب

مختلفة

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10)



الجدول رقم (11): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (10):

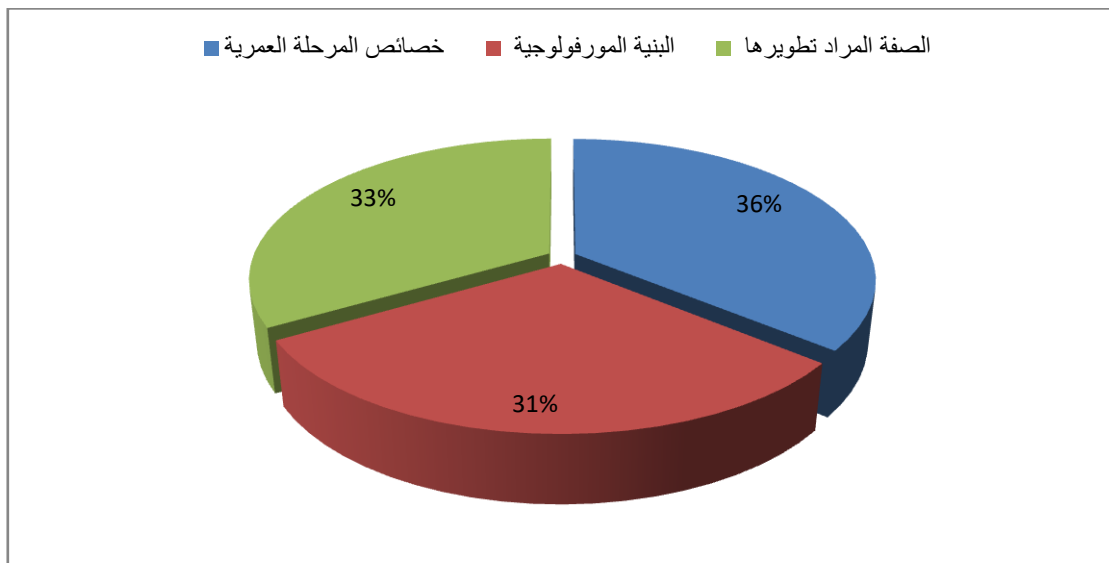
10. على ماذا تعتمدون في إختيار طرق التدريب خلال الحصص التدريبية ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	5.32	36.00	14	خصائص المرحلة العمرية
			31.00	12	البنية المورفولوجية
			33.00	13	الصفة المراد تطويرها
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مدربي أجابوا بالاقتراح الأول بنسبة بلغت 36.00% من إجمالي عينة البحث، و 12 مدربي أجابوا بـ "البنية المورفولوجية" بنسبة بلغت 31.00%، اما من اختاروا القتراح الثالث "الصفة المراد تطويرها" فبلغت نسبتهم 33.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.32 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن المدبون يعتمدون في اختيار طرق تدريب كرة القدم لفئة (09-10) سنوات على خصائص المرحلة و الصفة المراد تطويرها لإضافة إلى البنية المورفولوجية للاعبين.

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11)



الجدول رقم (12): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (11):

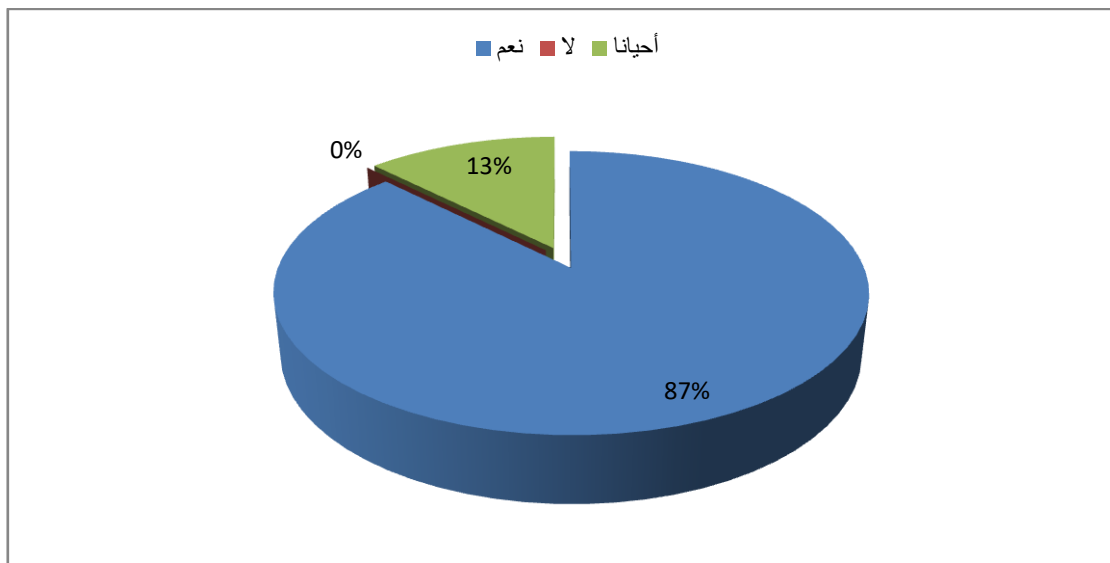
11. هل تعتقد أن تنوع طرق التدريب يساعد على تنمية الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	21.51	87.50	14	نعم
			00.00	00	لا
			12.50	02	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدرباً أجابوا بنعم بنسبة بلغت 87.50% من إجمالي عينة البحث، ولا مدرباً أجابوا بلا بنسبة معدومة، بينما أجاب مدربين اثنين بأحيانا بنسبة قدرت بـ 12.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 21.51 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جل المدربين يقرون بأن تنوع طرق التدريب يساعد على تنمية الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين لفئة (09-10) سنوات.

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12)



الجدول رقم (13): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (12):

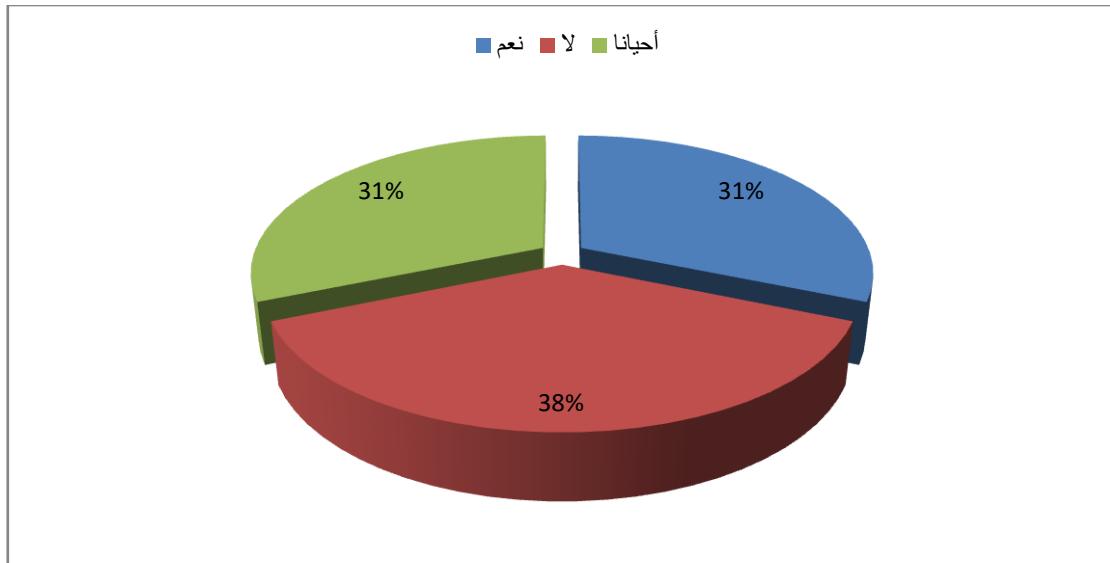
12. هل تقومون بتنويع طرق التدريب خلال الحصة التدريبية الواحدة ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	0.12	31.25	05	نعم
			37.50	06	لا
			31.25	05	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 31.25% من إجمالي عينة البحث، و 06 مدربين أجابوا بلا بنسبة بلغت 37.50%، بينما أجاب 05 مدربين بأحيانا بنسبة بلغت 31.25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.12 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين يقومون بتنويع طرق التدريب خلال الحصة التدريبية الواحدة.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13)



الجدول رقم (14): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (13):

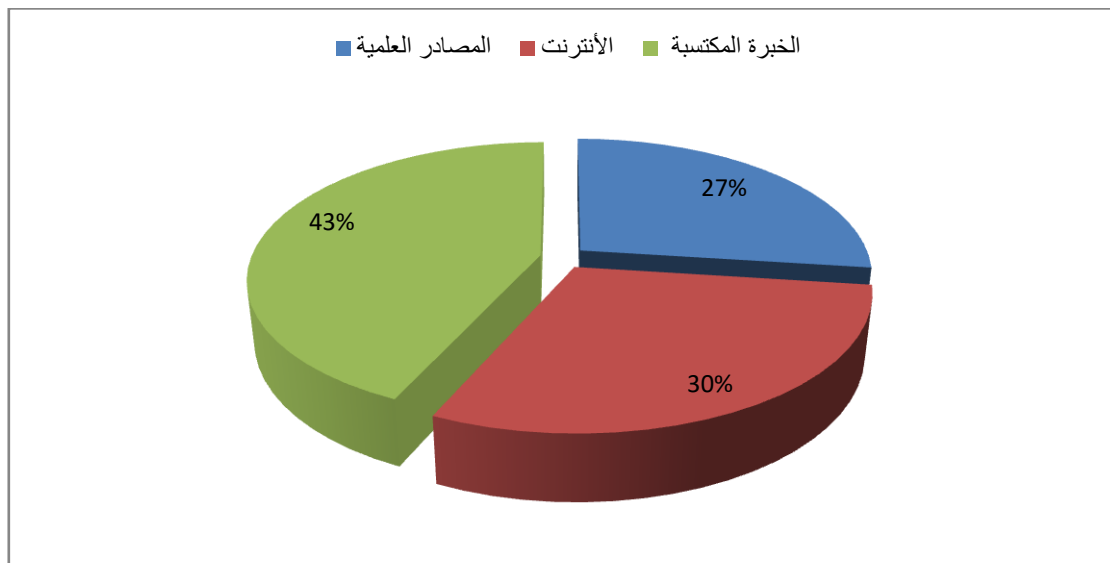
13. على ماذا تعتمدون في تطوير مستواكم المعرفي حول طرق التدريب الرياضي ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	4.34	27.00	10	المصادر العلمية
			30.00	11	الأنترنت
			43.00	16	الخبرة المكتسبة
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 مدربين أجابوا بالمصادر العلمية بنسبة بلغت 27.00% من إجمالي عينة البحث، و 11 لاعبا أجابوا بالأنترنت بنسبة بلغت 30.00%، اما من أجابوا بالخبرة المكتسبة فقد بلغت نسبتهم 43%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.34 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن المدربين يعتمدون في تطوير مستوياتهم حول طرق التدريب الرياضي من خلال الإطلاع على المصادر العلمية و الأنترنت إضافة إلى الخبرة المهنية المكتسبة.

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14)



المحور الثالث: أثر طرق التدريب في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم (09-10) سنوات
الجدول رقم (15): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (14):

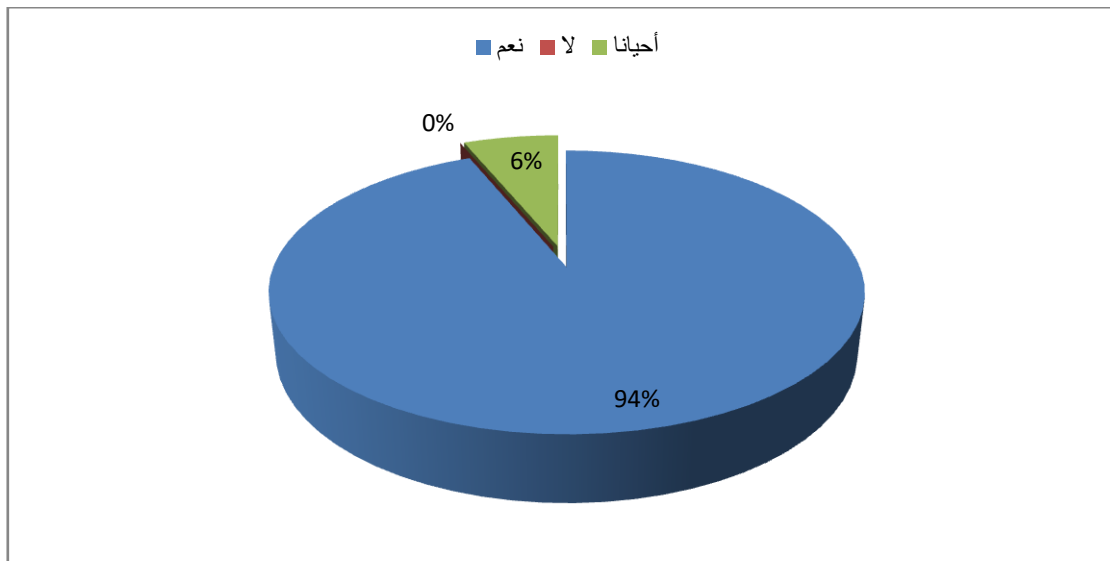
14. هل لطرق التدريب أثر في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	26.38	93.75	15	نعم
			00.00	00	لا
			06.25	01	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 93.75% من إجمالي عينة البحث، و 0 و 1 مدربا واحدا أجابوا بأحيانا بنسبة بلغت 6.25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 26.38 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن لطرق التدريب أثر في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15)



الجدول رقم (16): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (15):

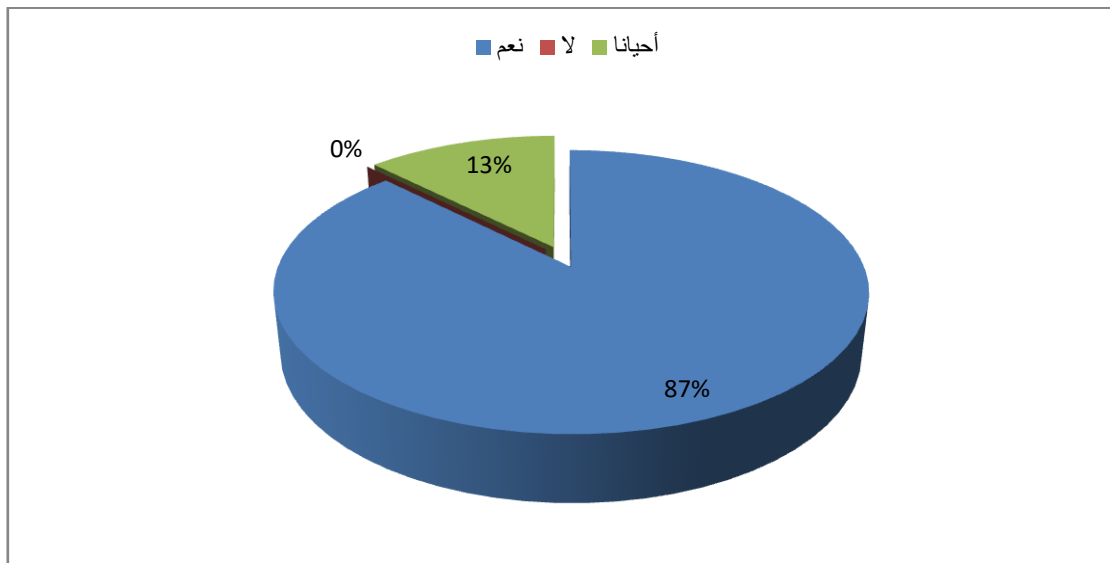
15. هل لطرق التدريب أثر في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	21.51	87.50	14	نعم
			00.00	00	لا
			12.50	02	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 87.50% من إجمالي عينة البحث، و مدربين إثنين 02 أجابا بأحيانا بنسبة بلغت 12.50% وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 21.51 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن طرق التدريب الرياضي أثر في تنمية الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16)



الجدول رقم (17): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (16):

16. هل لطرق التدريب دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	17.39	81.25	13	نعم
			00.00	00	لا
			18.75	03	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 13 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 81.25% من إجمالي

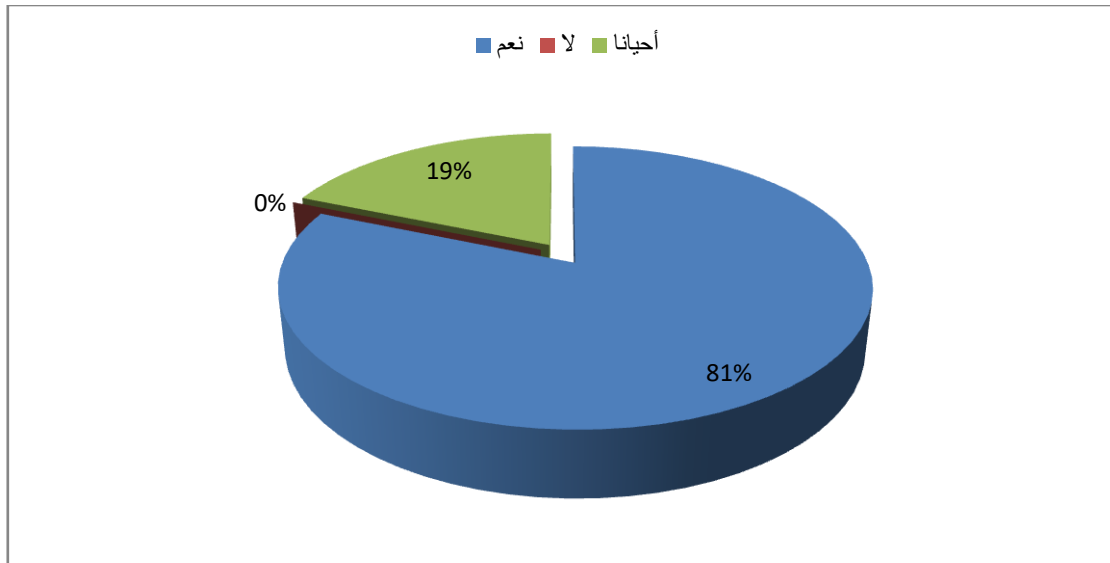
عينة البحث، و 03 مدربين أجابوا بأحيانا بنسبة بلغت 18.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد

بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.39 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05

وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج لطرق التدريب الرياضي دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17)



الجدول رقم (18): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (17):

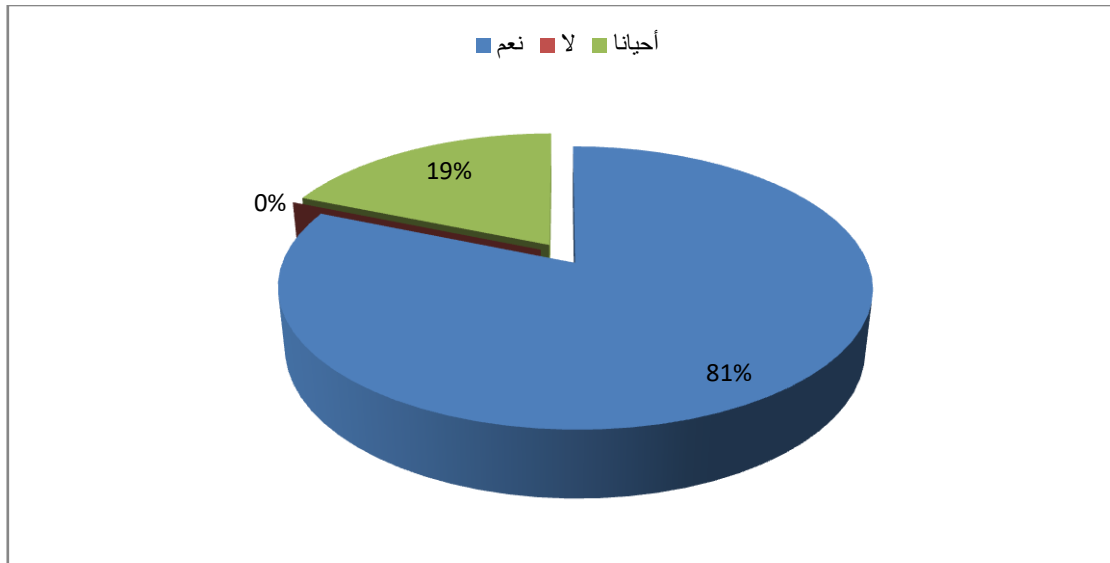
17. هل لطرق التدريب دور في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	17.39	81.25	13	نعم
			00.00	00	لا
			18.75	03	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 13 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 81.25% من إجمالي عينة البحث، و 03 مدربين أجابوا بأحيانا بنسبة بلغت 18.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.39 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج لطرق التدريب الرياضي دور في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18)



الجدول رقم (19): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (18):

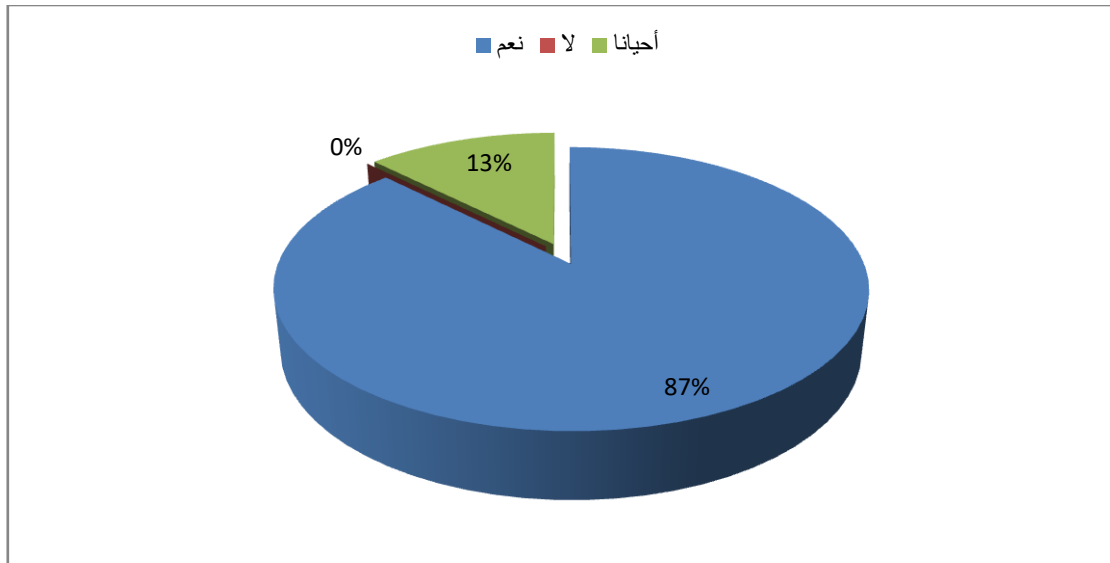
18. هل لطرق التدريب دور في تنمية التوافق لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	21.51	87.50	14	نعم
			00.00	00	لا
			12.50	02	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 87.50% من إجمالي عينة البحث، و مدربين إثنين أجابا بأحيانا بنسبة بلغت 12.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 21.51 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج لطرق التدريب الرياضي دور في تنمية التوافق لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

الشكل رقم (18): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19)



الجدول رقم (20): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (19):

19. هل لطرق التدريب دور في تنمية الدقة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات ؟

الدالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	14.01	75.00	12	نعم
			00.00	00	لا
			25.00	04	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 12 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 75.00% من إجمالي

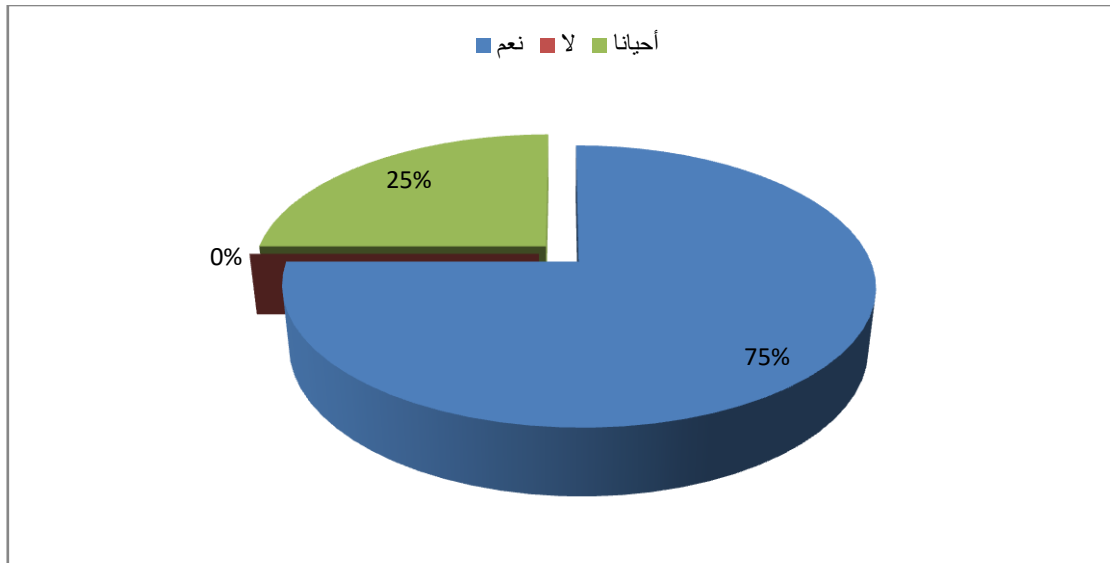
عينة البحث، و 04 مدربين أجابوا بأحيانا بنسبة بلغت 25.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد

بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.01 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05

وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج لطرق التدريب الرياضي دور في تنمية الدقة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20)



الجدول رقم (21): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (20):

20. هل لطرق التدريب دور في تنمية التوازن لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	17.39	81.25	13	نعم
			00.00	00	لا
			18.75	03	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 13 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 81.25% من إجمالي

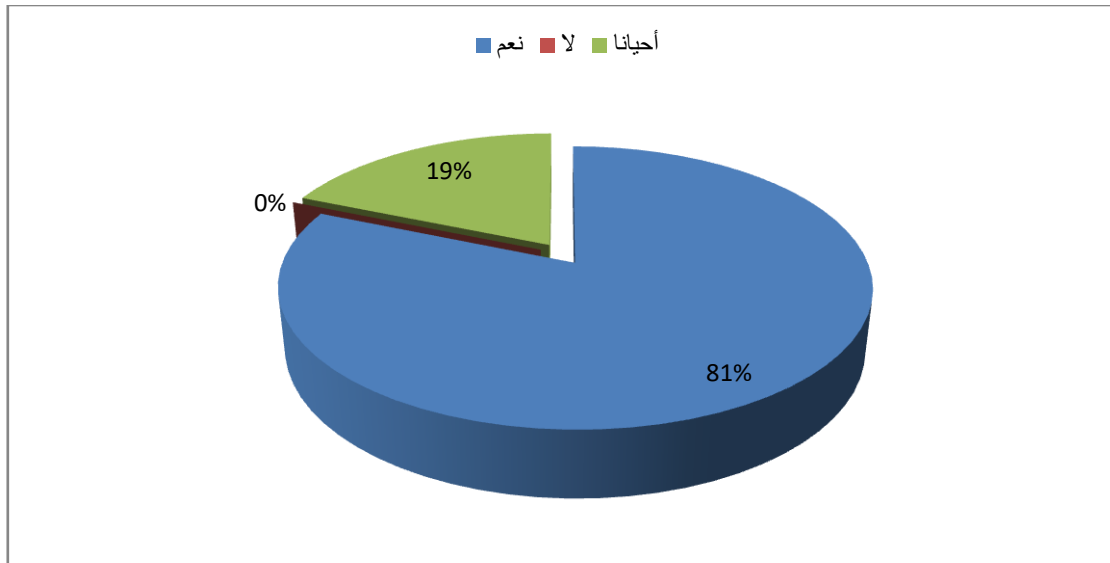
عينة البحث، و 03 مدربين أجابوا بأحيانا بنسبة بلغت 18.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد

بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.39 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05

وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج لطرق التدريب الرياضي دور في تنمية التوازن لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

الشكل رقم (20): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21)



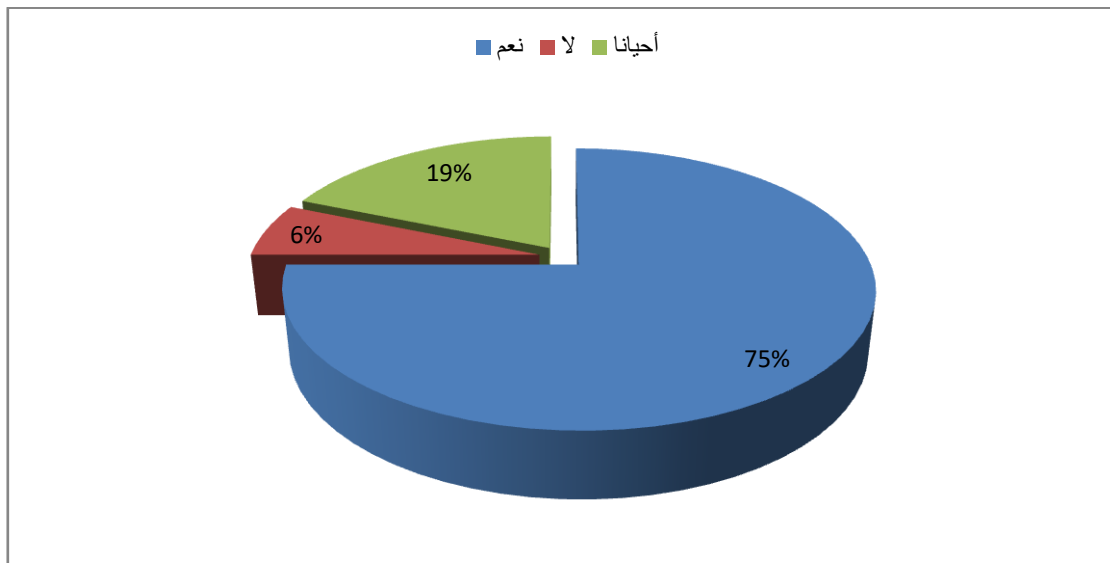
الجدول رقم (22): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (21):

21. هل لمستم تطور الأداء الحركي عند اللاعبين من خلال تنويع طرق التدريب الرياضي ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	14.89	75.00	12	نعم
			06.25	01	لا
			18.75	03	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 12 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 75.00% من إجمالي عينة البحث، و مدربا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 06.25%، بينما أجاب 03 مدربين بأحيانا بنسبة بلغت 18.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.89 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم. ومنه نستنتج أن جل المدربين يقرون بفعالية تنويع طرق التدريب الرياضي ف تطور الأداء الحركي للاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات.

الشكل رقم (21): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22)



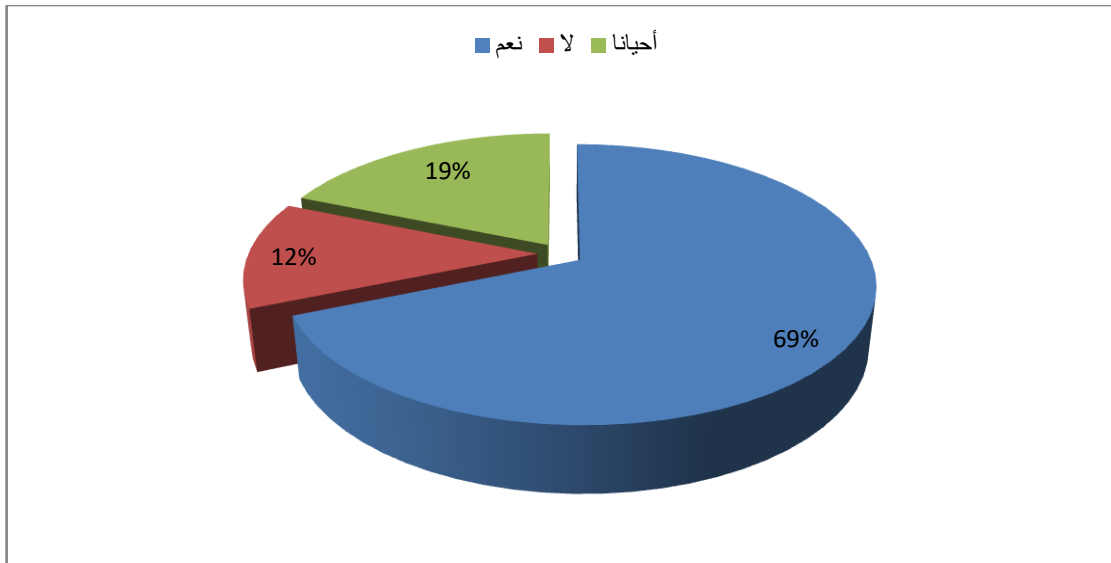
الجدول رقم (23): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (22):

22. هل حققتم نتائج إيجابية أثناء المنافسة من خلال تنوع طرق التدريب الرياضي ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	9.13	68.75	11	نعم
			12.50	02	لا
			18.75	03	أحيانا
			100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 11 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 68.75% من إجمالي عينة البحث، و مدربين إثنين أجابوا بلا بنسبة بلغت 12.50%، بينما أجاب 03 مدربين بأحيانا بنسبة بلغت 18.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.13 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم. ومنه نستنتج أن جل المدربين يقرون بتحقيق نتائج إيجابية أثناء المنافسة من خلال تنوع طرق التدريب الرياضي.

الشكل رقم (22): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (23)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: أندية كرة القدم لفئة (09-10) سنوات تعاني من بعض النقائص للقيام بالعملية التدريبية على أحسن وجه.

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (03)، (04)، (05)، (06)، تبين لنا أن بعض الأندية تفتقر للوسائل و الأدوات اللازمة للقيام بالعملية التدريبية على أحسن وجه، كما تعاني من توفر الملعب بشكل دائم و مستقل للتدريب و هذا نتيجة لتشارك نفس الملاعب مع أندية أخرى، كما بينت النتائج عدد الحصص التدريبية الأسبوعية تختلف من ناد لآخر وتستغرق مدة الحصة التدريبية الواحدة ساعتين غالباً، كما أن يعانون من توفر الوسائل التي تمكن من القيام ببعض طرق التدريب الحديثة و المختلفة، و هذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: لتنوع طرق التدريب الرياضي أهمية لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (07)، (08)، (09)، (14)، و التي تقبل أجوبة عينة البحث حول المحور الثاني للإستمارة الإستبائية تبين لنا عينة البحث تتمتع بمستوى معرفي شامل حول طرق التدريب الرياضي في كرة القدم خلال الإطلاع على المصادر العلمية و الأنترنت إضافة إلى الخبرة المهنية المكتسبة. و يعتمد المدربون المبحوثون على تنوع طرق التدريب الرياضي للاعبين كرة القدم فئة (09-10) سنوات بين التدريب الفترتي و التكراري، البليومتري و تدريب الفارتلك إضافة إلى طرق تدريبية أخرى حيث يركز المدربون في اختيارها كما بينت النتائج على خصائص المرحلة و الصفة المراد تطويرها لإضافة إلى البنية المورفولوجية للاعبين. و أجمع جل المدربين يقرون بأن تنوع طرق التدريب يساعد على تنمية الأداء الحركي لدى لاعبي كرة

القدم الناشئين لفئة (09-10) سنوات، كما أكد بعض المدربين أنهم يقومون بتنوع طرق التدريب خلال الحصة التدريبية الواحدة، و يقول حنفي محمود مختار (مختار، 1994، صفحة 23) في هذا الصدد من عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة تعتمد على الاستخدام الأمثل الصفات الحركية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري وهو نفس ما توصلت إليه دراسة الشمري (2015)

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: ل طرق التدريب أثر في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة

القدم (09-10) سنوات

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (15)، (16)، (17)، (23)، و التي تقبل أجوبة عينة البحث حول المحور الثالث للاستمارة الإستبائية الذي يتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة توضح لنا أن لطرق التدريب الرياضي أثر في تنمية الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات. كما أن تنوع طرق التدريب الرياضي له دور في تنمية الصفات الحركية (الرشاقة، المرونة، التوافق، الدقة و التوازن) لدى اللاعبين الناشئين، و أقر جل المدربين بفعالية تنوع طرق التدريب الرياضي ف تطور الأداء الحركي للاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات. و هذا ما يؤدي إلى ومنه نستنتج أن جل المدربين يقرون بتحقيق نتائج إيجابية أثناء المنافسة حيث يقول مفتي (إبراهيم ح.، 2001) في هذا الصدد يلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مرحلة التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة، وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه و الإرشاد وإصلاح الأخطاء في

حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء و التوافق الجيد. وهذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق التدريب الرياضي المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.

و هذا يتوافق مع ما توصلت إليه دراسة دراسة حسن السعود 2013، و بالتالي فإن الفرضية الجزئية الثالثة صحيحة.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المتوصل إليها و بعد ثبوت صحة الفرضية الجزئية التي بينت أن حصة التدريب في كرة القدم لأندية و لاية معسكر تعاني من بعض النقائص كعدم توفر الوسائل و الأدوات اللازمة للقيام بمختلف الطرق التدريبية و الاكتظاظ التي تشهدها الملاعب ما يشكل عائقا أما المدرب لإتمام الحصة على أكمل وجه إلى أن النتائج أكدت على أن المدربين يمتلكون مستوى معرفي لا بأس به ما يسمح لهم بتنوع طرق التدريب الرياضي التي تتلاءم مع خصائص المرحلة العمرية والتي كان لها الأثر في تنمية الصفات الحركية (المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن و الدقة) لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات لفرق ولاية معسكر، و هذا ما يبين أن لطرق التدريب الرياضي دور في تطوير الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات وبالتالي فإن الفرضية العامة للدراسة ثابتة و صحيحة.

2-3. الإستنتاجات:

- تعاني أندية كرة القدم لفئة (09-10) سنوات من بعض النقائص خلال الحصص التدريبية.
- جل مدربي كرة القدم للناشئين يعتمدون على تنوع طرق التدريب الرياضي بما يتلاءم مع خصائص المرحلة العمرية و الصفات المراد تطويرها.

- لطرق التدريب الرياضي أثر في تنمية الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات.
- لطرق التدريب الرياضي أثر في تنمية الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات.
- لطرق التدريب الرياضي أثر في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات.
- لطرق التدريب الرياضي أثر تحقيق النتائج الإيجابية أثناء المنافسة

4-2. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة تكوين المدربين من حيث طرق التدريب الحديثة من خلال إجراء ملتقيات و تربصات.
- ضرورة الحرص على توفير الملاعب و المستلزمات التي تسمح ب'جاء الحصة التدريبية على أحسن وجه.
- التأكيد و الحرص على التكفل بالفئات العمرية الناشئة كونها تمثل حجر الأساس لفرق الأكاير التي تمثل الفرق الوطنية في المحافل القارية و الدولية.
- إجراء بحوث مشاهمة على فئات عمرية أخرى.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. إبراهيم, ح. م. (2001). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة). (دار الفكر العربي).
2. أبو سليمان, ع. إ. (1993). كتابة البحث العلمي ومصادر الدراسات الإسلامية. جدة: دار الشروق.
3. أبو عيده, ح. ا. (2001). الإتجاهات الحديثة في التخطيط و التدريب في كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة و مطبعة الإشعاع الدولية.
4. الرضي, ك. ج. (2004). التدريب الرياضي. الاردن.
5. السيد, و. م. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. دار الهدى للنشر والتوزيع.
6. الشاطي, م. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
7. الكيلاني, ه. ع. (2005). فيسيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية. الأردن: دار حنين.
8. بشير معمريّة. (2007). بحوث ودراسات في علم النفس. (Vol. ج. 4) الجزائر: منشورات الخبر.
9. تركي, ر. خ. (2002). نظريات تدريب القوة. بغداد.
10. جاسم, ل. ا. (2010). التدريب الرياضي اساسيات منهجي. جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية.
11. حسانين, ك. ع. " (1985). اللياقة البدنية ومكوناتها "الأسس النظرية الأعداد البدني. طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. حسن عبد الجواد. (1984). كرة القدم. (Vol. ط. 2) لبنان: مكتبة المعارف.
13. حسن, ه. ي. (2011). تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

14. حماد م. إ. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: ط - 2 دار الفكر العربي.
15. حماد م. إ. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. حماد م. إ. (1994). المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب و التدليل المصور. دار الفكر العربي.
17. سعد جلال م. ح. (1982). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
18. صبحي ن. م. (1994). التعلم الحركي. جامعة الموصل: دار الكتب.
19. عبد الرحمان عيساوي (1980). سيكولوجية النمو (Vol. ب ط). لبنان: دار النهضة العربية.
20. عبد زيد ناهدة. (2008). اساسيات في التعلم الحركي. النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم.
21. عبد علي نصيف, ق. ح. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
22. عبده ح. ا. (1991). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
23. عصام ع. ا. (1992). التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعرفة.
24. علي ع. ع. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
25. كاشف ع. م. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. مجلة الوحدة الرياضية. (1982). عدد خاص. الجزائر.

27. مختار سالم (1988). كرة القدم لعبة الملايين (Vol. ط 2). بيروت - لبنان: مكتبة المعارف.
28. مختار ح. م. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. مختار ح. م. (1994). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. مختار ح. م. (1980). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. نصيف, ع. ع. (1987). التعلم الحركي. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
32. نوال مهدي, ا. و. (2009). بغداد: دار الارقم للطباعة.

33. 3B.CHAREF. (2001). Les leçons de ce 2000: Le jeu offensive modern. ALGER: INFS/STS- DELY BRAHIM.
34. bernard, T. (1990). préparation et entraînement du footballeu. paris: AMPHORA.
35. Horsky, K. e. (1986). entraînement de football. Belgique: BROODCOORENS.
36. jurgain, W. (1986). Manuel entraînement. Paris: VIGOT.
37. Martin, h. D. (1993). L' éducation physique et sportives. Alger: office des publication universitaire.

الملاحقة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

إستمارة إستيبانية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني بعنوان:

دور طرق التدريب الرياضي في تطوير الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات

لنا كل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، والتي نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وشفافية ووضوح، لأن نتائج البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم مع خالص الشكر والتقدير.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبين:

- د/ مساليتي لخضر

■ زمولي سيد أحمد

■ نغموش إلياس

السنة الجامعية 2020 - 2021

الاستمارة الإستبائية

البيانات الشخصية:

• السن:

أقل من 25 سنة

من 25 إلى 40 سنة

أكثر من 40 سنة

• الشهادة المتحصل عليها:

شهادة تدريبية معتمدة

شهادة جامعية

بدون شهادة

• الخبرة المهنية:

أقل من 05 سنوات

من 05 إلى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

المحور الأول: واقع الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم (09-10) سنوات ؟

23. هل لديكم الوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بعملية التدريب على أحسن وجه ؟

 نعم

24. هل يتوفر لديكم ملعب مخصص للقيام بالحصص التدريبية بشكل لائق ؟

نعم

25. كم عدد الحصص التدريبية التي تقومون بها أسبوعيا ؟

حصتين 03 حصص 03 حصص

26. ما هي المدة اللازمة التي تستغرقونها في الحصص التدريبية الواحدة ؟

ساعة نصف ساعتين فأكثر أحيانا

27. هل تتوفر لديكم الوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بطرق التدريب المختلفة ؟

نعم

المحور الثاني: أهمية تنوع طرق التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة (09-10) سنوات

28. هل لديكم مستوى معرفي شامل حول طرق التدريب الرياضي في كرة القدم ؟

نعم

29. هل تعتمدون على تنوع طرق التدريب لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ؟

نعم

30. هل تعتمدون على طرق التدريب التي تتلاءم مع المرحلة العمرية (09-10) سنوات ؟

نعم

31. ما هي طرق التدريب التي تعتمدون عليها في تدريب ناشئي كرة القدم ؟

التدريب الفكري

التدريب التكراري

التدريب البلهومي

تدريب الفارتلك

طرق تدريبية أخرى

32. على ماذا تعتمدون في إختيار طرق التدريب خلال الحصص التدريبية ؟

خصائص المرحلة العمرية

البنية المرفولوجية

المهارة أو الصفة المراد تطويرها

33. هل تعتقد أن تنوع طرق التدريب يساعد على تنمية الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ؟

نعم لا لا أعلم

34. هل تقومون بتنوع طرق التدريب خلال الحصص التدريبية الواحدة ؟

نعم لا لا أعلم

35. على ماذا تعتمدون في تطوير مستواكم المعرفي حول طرق التدريب الرياضي ؟

المصادر العلمية

الأنترنت

الخبرة المتكسبة

المحور الثالث: أثر طرق التدريب في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم (09-10) سنوات

36. هل لطرق التدريب أثر في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

نعم لا لا أعلم

37. هل لطرق التدريب أثر في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة (09-10) سنوات ؟

نعم

38. هل لطرق التدريب دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (10-09) سنوات ؟

نعم

39. هل لطرق التدريب دور في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (10-09) سنوات ؟

نعم

40. هل لطرق التدريب دور في تنمية التوافق لدى لاعبي كرة القدم لفئة (10-09) سنوات ؟

نعم

41. هل لطرق التدريب دور في تنمية الدقة لدى لاعبي كرة القدم لفئة (10-09) سنوات ؟

نعم

42. هل لطرق التدريب دور في تنمية التوازن لدى لاعبي كرة القدم لفئة (10-09) سنوات ؟

نعم

43. هل لمستم تطور الأداء الحركي عند اللاعبين من خلال تنوع طرق التدريب الرياضي ؟



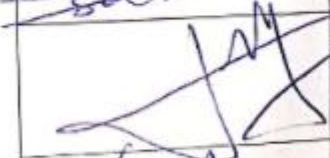

نعم

44. هل حققتم نتائج إيجابية أثناء المنافسة من خلال تنوع طرق التدريب الرياضي ؟

نعم

بعنوان :

-دور طرق التدريب الرياضي في تطوير الأداء الحركي لدى
لاعبي كرة القدم 09-10 سنوات.

التوقيع	الاسم
	كوتشوك مسيري محمد
	بلقا نبي عادل
	محمد اويح حرم
	متراني صهار