

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

رقم: 2017/.....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: سعدي هوارى بومدين

تحت عنوان:

الطرق التدريبية لبعض الصفات البدنية ودورها في

تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

-دراسة ميدانية لبعض فرق كرة القدم بولاية المسيلة -

لجنة المناقشة:

أ. زهير عمريو

د/ فؤاد سعد السعود

د/ كمال مقاق

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

رئيسا

مشرفا ومقررا

مناقشا

السنة الجامعية/ 2017/2016

كلمة شكر وعرفان

” قال الله تعالى ”وما بكم من نعمة فمن الله“ سورة النحل الآية 53
الشكر كل الشكر وكل الحمد لله تبارك وتعالى أن أنعم علينا بنعمة العقل
وأرشدنا لطريق العلم والمعرفة وأن من علي بإتمام هذه الدراسة.
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ” من لم يشكر القليل لم يشكر
الكثير ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله“ .
أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الفاضل: سعد السعود فؤاد لجهوده الطيبة
ونصائحه السديدة ومساهمته الفعالة في إتمام هذا العمل والإشراف
عليه.

دون أن ننسى أخي صاحب مكتبة الساعة معوش وليد
وإلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
وكل من ساهم في إتمام هذا العمل لكم مني ألف شكر

عولري بومدين

فهرس المحتويات

كلمة شكر

فهرس المحتويات

مقدمة

أ

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3	أولاً: الخلفية النظرية
3	I - التدريب الرياضي
3	1- ماهية ومفهوم التدريب
3	2-مجالات التدريب الرياضي
5	3-واجبات التدريب الرياضي
6	4-متطلبات التدريب الرياضي
7	5-خصائص التدريب الرياضي
9	6-إستراتيجية التدريب الرياضي
9	7-عمليات التدريب الرياضي العلمي
10	8-مصادر أسس ومبلد ء التدريب الرياضي
11	9-الحالة التدريبية والفورمة الرياضية
12	II-الطرق التدريبية
12	1-مفهوم طرق التدريب
12	2-اشتراطات الطرق التدريبية
13	3-أنواء طرق التدريب
19	III - المهارا ت الأساسية في كرة القدم
19	1-مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
20	2- تصنيف المهارة ت الحركية الرياضية
21	3 مفهوم المهارة ت الأساسية
29	4- تعلم المهارة ت الأساسية في كرة القدم
37	5- مراحل تعليم المهارة ت الأساسية
38	6 - خطوات ت التدريب على المهارة ت الأساسية
41	7 - أساليب التدريب على المهارة ت الأساسية

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 47 1-الكلمات الدالة في الدراسة
- 48 2 - إشكالية الدراسة
- 48 3 - أهلا ف الدراسة
- 48 4 - أهمية الدراسة
- 49 5 - الفرضيات العامة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 51 - تمهيد
- 51 1 - الدراسة الاستطلاعية
- 52 2-المنهج المتبع في الدراسة
- 53 3-مجتمع وعينة الدراسة
- 53 4-أدوات جمع البيانات والمعلومات
- 54 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة

الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

- 56 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 64 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات

- 70 الاستنتاجات
- 71 الاقتراحات
- 72 قائمة المراجع
- 74 الملاحق
- ملخص الدراسة

مقدمة

مقدمة:

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتماما عالميا متزايداً لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم ، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم وأوروبا الأخيرتين وما نشاهد في مختلف الدوريات المحترفة جاء نتيجة الانسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج.

والتدريب في كرة القدم يركز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والإعداد المهارى والإعداد الخططي والإعداد النفسي والإعداد الذهني، ويجب ان يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء ، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد الى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات الحاضر والمستقبل مع الاستفادة من الماضي، إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، ولما كانت المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح هذه الخطط. فكرة القدم تحتاج إلى سرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل ، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهارياً من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب.

ولأن المهارات الفنية في كرة القدم تتطلب سرعة في الأداء ورشاقة ومرونة للعضلات والمفاصل ، وجب الاهتمام بالجانب البدني للاعب من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة او غير مباشرة بتأدية المهارات الفنية بصورة سليمة. "فالإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية او أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة لتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنوية وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها وتشمل عناصر اللياقة البدنية الأساسية (التحمل، القوة ، السرعة ، المرونة ، والرشاقة).

مقدمة

ولتحقيق هذا المسعى قسمت الدراسة إلى جانبين.

الفصل الأول: يتضمن الخلفية النظرية للدراسة التي تناولنا فيها كل من التدريب الرياضي بالإضافة إلى الطرق

التدريبية، وكذا المهارات الأساسية في كرة القدم وكذا أداء الموارد البشرية، والدراسات السابقة والمشاهدة

الفصل الثاني: فقد خصص إلى الإطار العام للدراسة، وفيه الكلمات الدالة، الإشكالية، أهداف الدراسة،

الأهمية، وفرضيات الدراسة.

الفصل الثالث: تضمن الإجراءات الميدانية للدراسة وفيه الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع

وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والمعلومات، إجراءات التطبيق الميداني للأداة، والأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: فقد خصص لعرض وتحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: فقد تناولنا فيه الاستنتاجات العامة والاقتراحات، المراجع المعتمدة في الدراسة، الملاحق،

وملخص الدراسة.

أولاً: الخلفية النظرية.

I - التدريب الرياضي:

1- ماهية ومفهوم التدريب :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.¹

مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.²

ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى"

يرى ساتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"³

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"⁴

2-مجالات التدريب الرياضي:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي.

1 - بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999 ، ص24

2 - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، ألبانيا، 2002، ص13.

3 - بسطويسي أحمد : مرجع سابق، ص24

4 - مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص21.

وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي¹:

- مجال الرياضة المدرسية - مجال الرياضة الجماهيرية - مجال الرياضة العلاجية

- مجال رياضة المستويات العالية - مجال رياضة المعاقين

1-2- مجال الرياضة المدرسية: يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية: القوة. السرعة. الرشاقة. المرونة. وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة².

2-2- مجال الرياضة الجماهيرية: الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة، بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري، بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.

2-3- مجال الرياضة العلاجية: تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية؛ حيث أنشئ العديد من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالاتهم الصحية؛ كمرضى القلب والدورة الدموية، وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدتها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

2-4- مجال رياضة المعاقين: يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاوها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا ما نص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي

1 - بسطويسي احمد: مرجع سابق، ص 25

2 - المرجع نفسه، ص 25.

تنص على مايلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم"¹

وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها .

إن الاشتراك الأولي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحني صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.²

2-5- مجال رياضة المستويات العالية: أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنها كبيراً في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه.

3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

3-1. الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.
- الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن .
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

3-2. الواجبات التعليمية:

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

¹ - نفس المرجع السابق، ص 28

² - نفس المرجع السابق، ص 28

-تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية.

3-3. الواجبات التنموية:

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

4-متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: لاعب .تخطيط .مدرّب .إمكانات .رعاية.؛ حيث نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية -قوة عضلية، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة- بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات، حيث أن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في: لاعب موهوب -مدرّب بمواصفات خاصة-تخطيط على مستوى عالي-إمكانات متطورة-رعاية من نوع خاص.

أ- **اللاعب الموهوب:** حيث ينتقى لاعب المستويات العالية إنتقاءً خاصاً بدنيا ومهاريا وفسولوجيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

ب- **المدرّب:** بمواصفات خاصة: المدرّب المثقف والدارس هو الذي يقف عند ما وصلت إليه فنون اللعبة وتتطور خططها ونواحيها الفنية وكذا تمتعه بشخصية قيادية قوية هو المدرّب الذي يمكنه العمل مع هؤلاء الأبطال.

ج- **التخطيط على مستوى عالي:** التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجاباً على مستوى الإنجاز الرياضي بدنيا ومهاريا ونفسيا.

ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدرباً أو إدارياً قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتتمثل هذه الشروط والبداي فيما يلي:¹

- يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .

¹ - نفس المرجع السابق، ص41.

- الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغير .
- اشتراك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ رأيهم عند وضع الخطة التدريبية.
- الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
- إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.
- د-الإمكانات المتطورة:** فالإمكانات العادية لاتعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تناسب ومتطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها فالإمكانات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد كل من اللاعب والمدرّب على تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.
- هـ-رعاية من نوع خاص** إن الرعاية بجميع أشكالها أمر هام لجميع اللاعبين مهما اختلفت مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا خاصة، حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب.

فتوفر هذه الظروف تجعل من اللاعب الموهوب يفرض نفسه على المدرب وعلى مجتمع اللعبة بصفة عامة وبذلك ظهر ما يعرف بالاحتراف في المجال الرياضي وخصوصا في مجال رياضة المستويات العالية، ويجب أن لا تنحصر الرعاية على النواحي المادية فقط بل يجب أن تتعدى إلى رعاية شاملة صحيا واجتماعيا ودراسيا ومن كل الجوانب فكلها عناصر مؤثرة على مستوى اللاعب.

5-خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

1-5.يعتمد على الأسس التربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين.

5-2. يخضع كافة عملياته للأسس والمبداً العلمية:

تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

5-3. تأثير شخصية وقيم المدرس:

إن شخصية وقيم المدرس تلعب دوراً هاماً وحيوياً في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة .

5-4. تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها :

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .

5-5. تكامل عملياته:

تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية -مهارة-خطوية-نفسية-ذهنية-خلاقية-معرفية) كلاً متكاملاً متجانساً يهدف للوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج .

5-6. اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة:

لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه .

7. تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي .

8. اتساع دائرة الفردية:

عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة ¹.

9. عدم إهمال دور الخبرة:

الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معاً لتحقيق أهدافه .

¹ - مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث،مرجع سابق، ص 20.

10. إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:

يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

11-5. ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها .

6- إستراتيجية التدريب الرياضي:

تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

7- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين:¹

1.. عمليات القيادة الفنية الإدارية

2. عمليات القيادة التطبيقية.

7-1. عمليات القيادة الفنية الإدارية:

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

- عمليات التقويم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

- عمليات تخطيط التدريب: استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن - وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقاً للقدرات والمستويات التنافسية .

- عملية تنظيم الأجهزة الفنية: تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل

- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص23.

7-2. عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب؛ وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

§ عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

§ عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

§ عمليات القيادة التنموية :

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

8-مصادر أسس ومبداؤ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية ،حيث أن معظم هذه الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع لعلوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج وتترابط ويكمل بعضها البعض في نظريات العمليات التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري والشكل الآتي (شكل01)يوضح مختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته.



شكل (01): مخطط لمختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته¹

9- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى

¹ - نفس المرجع السابق، ص 29.

بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز¹.
وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات".
- ويعرفها ماتيفيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي"².

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية.
إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريًا ونفسيًا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

II- الطرق التدريبية:

1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب³.

2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي⁴.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

1 - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص44.

2 - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص44.

3 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص210.

4 - محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص322.

3- أنواع طرق التدريب:

3-1- طريقة التدريب المستمر:

3-1-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً¹.

3-1-2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

3-1-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة².

3-1-4- أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي

"عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي³:"

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

¹ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص210.

² - عادل ع البصرى علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص157.

³ - محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص324.

◆ تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي¹:

◆ ثبات شدة الأداء.

◆ تبادل تغيير شدة الأداء.

◆ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك.

3-2- طريقة التدريب الفتري:

3-2-1- مفهومها: "يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل²".

3-2-2- أقسامها: هناك نوعين:

◆ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام، وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع الجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

◆ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية، حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين الأكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع الجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة، وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة، حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

¹ - مفتي إبراهيم همدان: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 211. ص 212.

² - نفس المرجع، ص 212.

3-3- طريقة التدريب التكرار ي:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفترتي إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار.

3-3-1- أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية - القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية¹.

3-3-2- خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

ü طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

ü فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة².

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء³

¹ - عادل ع البصير علي، مرجع سابق، ص161.

² - محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،ج" الجزائر، ص24 ص25

³ - محمد لطفى السيد، وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص331.

3-4- طريقة التدريب الدائري:

3-4-1- مفهومها:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: -مستمر -فتري- تكرر¹؛ ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

3-4-2- مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- ◆ توفير الجهد والوقت.
- ◆ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ◆ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- ◆ تطوير القدرات البدنية فرديا.
- ◆ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- ◆ التقويم الذاتي للاعبين.
- ◆ استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتوفرة.
- ◆ اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة².

3-4-3- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين

15-4 تمرينا أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي³:

ü أن لاتقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.

ü اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة_ أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية

المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني_.

ü يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص216.

² - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، مرجع سابق، ص335.

³ - عادل ع البصير علي، مرجع سابق، ص165.

3-4-4- بعض نماذج التدريب الدائري :

1- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

1-أ- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف¹:

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواء¹ كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية :

ن تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.

ن يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4

ن تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.

ن يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.

ن يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد ، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

1-ب- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

يتم التدريب دون فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق ما يلي:

ن تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.

ن لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.

ن يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب ، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.

ن يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.

1-ج- أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

ن تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.

¹ - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، مرجع سابق، ص 335.

١١ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة:

-15 ثا عمل 45 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمارين الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمارين 45 ثا فقط.

-15 ثا عمل 30 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمارين الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمارين 30 ثا فقط.

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمارين الدائرة لمدة 30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمارين 30 ثا

3- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة¹:

في هذا النموذج يثبت زمن التمارين بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمارين من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمارين الدائرة وكذلك وفقاً للهدف التدريبي المراد الوصول إليه

4- نموذج التدريب باستخدام الحمل التكراري²:

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمارين للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتاً لعدد وتكرارات التمارين وحسب زمن التحمل .

إن التدريب الرياضي عملية خاصة من منظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة،

1 - عادل ع البصير علي، مرجع سابق ص 169

2 - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: مرجع سابق ص 339

توصلنا إلى أنهما وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

II - المهارات الأساسية في كرة القدم:

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

1-1 - مفهوم المهارة:

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

- مهارات معرفية **cognitive skill** مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية **perceptual skill** مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية **motor skill** مثل: المهارات الرياضية.

1-2 - تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

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

1-3 - خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1-3-1 - المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

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

1-3-2 - المهارة لها نتيجة نهائية:

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

1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا¹.

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

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

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

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

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

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

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة²

¹ - مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13-14.

² - المرجع نفسه، ص 15.

3 مفهوم المهارة الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

3-1 - تقسيم المهارة الأساسية:

3-2 - المهارة الأساسية بلو كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

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

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

* الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكتيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداء والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع.¹

3-3 - المهارة الأساسية القاعدية بالكرة:

3-3-1 - التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).²

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

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

¹ - حين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.

² - Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

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

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.
- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.
- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة¹. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل².

3-3-2- استقبال الكرة:

- تعريف: استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والمهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب

1 - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

2 - المرجع نفسه، ص 58.

توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها¹.
- وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك².

1 - حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116.

2 - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.

3-3-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خطوية". ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري¹.

¹ - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003، ص 171-173.

- ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.
- وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :
- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
 - أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
 - أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
 - أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
 - أداء المهارة مع تغيير السرعات.
 - أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز¹ .

3-3-4- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

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

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

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

¹ - محمد رضا الوقاد: المرجع السابق، ص 174.

وبالرغم من أهمية المروعة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المروعة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة¹.

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

ومن أهم صفات وشروط المروعة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
 - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
 - أن تتصف المروعة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمروعة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المروعة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المروعة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمروعة هي:

المروعة من الأمام.

المروعة من الجانب.

المروعة من الخلف².

1 - حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 153.

2 - حسن السيد أبو عبده: المرجع السابق، ص 154.

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب¹.

3-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس².

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

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .

¹ - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 43.

² - حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106.

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه¹.

4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

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

- المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".
- تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

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

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

4-3 - أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

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

4-4 - ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

- تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:
- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.
- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

¹ - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصوير خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.¹

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في ذهن طبعاً.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.
- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.
- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معاً وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

¹ - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999، ص 34-35.

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة". بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة. يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجئة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة¹.

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤديون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

4-5 - مراحل تعلم المهارات والنقد بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

4-5-1 - المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 36.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.
- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.
- استخدم مهارات اللغة والمحادثة.
- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- أجدب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسمع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين¹.
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة:

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهّد للنموذج بجذب الانتباه.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 37.

- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب "افعل كذا" بدلاً من أن يقول "لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

ربط المهارة بالمهارات السابقة

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابقة تعليمها للاستفادة من مبدأ "التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة.¹

مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- اختصر في إجابة السؤال.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 38.

4-5-2- المرحلة العملية:

أهدافها:

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.
- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.
- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.
- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.
- راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن.

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي

الجزئي¹.

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 39.

- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.
- استخدام سلم التدريب على المهارات.

الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
- الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
- على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

اعتبارا تحقيق الملاحظة الناقدة:

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.
- ركز على الأداء الفردي.
- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.
- خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.
- مكان صحيح للملاحظة.
- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.
- عدد مرات فحص اللاعبين ككل.
- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المرء:

- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.
- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أخطاءهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن تؤديه؟
- هل نجحت فيما هو مطلوب أداءه؟ هل أغبر من أسلوب أدائي؟ كيف؟
- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.¹

¹ -مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 40.

- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة

نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.
- عليك توقع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .
- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم .
- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى .

4-5-3- المرحلة الآلية:

أهدافها :

- تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .
- الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :
- أعلى درجة من الدقة .
- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .
- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .
- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة .
- أعلى درجات استشارة للدافعية .
- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس، نتائج سلبية... الخ) .

عوامل تطوير أداء المهارة : يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي¹:

عوامل وظيفية وتشريحية :

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 41.

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .

- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تساهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء¹ .

5- مراحل تعليم المهارة الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلموا أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

5-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته 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، كما

¹ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 42.

أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة¹.
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

5-2 - مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

5-3 - مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

6 - خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء
- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، (د - ت)، ص 98.

يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تنيره انفعاليا، وتجعله عصيبا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أدائه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:¹

6-1 - التدريب على المهارة الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظرو ف بسيطة وثابتة :

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة ، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخططية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة..... وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية: تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

6-2 - تطوير المهارة الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخلاء القوة

أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

* تثبيت المهارة الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 100.

التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

* تثبيت المهارة الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن¹. التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب

* مراجعة وتثبيت المهارة الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الأخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 101.

* تدريب المهارة الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها ، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات ، و قد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات ، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها ، وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد ، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3:3 ، 6:6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية¹. أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة .

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية ، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية .

7- أساليب التدريب على المهارة الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها ، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 102.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

7-1 - تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

7-2 - تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

7-3-7 - تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.¹

7-4 - تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

7-5 - تدريبات الأدعاء للمهارة المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 103.

6-7 - تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .

7-7 - تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة¹ .

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

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 104.

ثانيا: الدراسات السابقة والمشابهة.

من خلال العملية الإستكشافية ومحاولة من الإلمام وإثراء بحثنا حاولنا الحصول على بعض الدراسات التي

ارتباط بموضوع بحثنا، تحصلنا على دراسات سابقة مشابهة منها:

الدراسة الأولى : دراسة مملوح ابراهيم علي حسين (1993)

موضوع الدراسة : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

الهدف من الدراسة :التعريف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

عينة الدراسة **40** : لاعب تحت **16** سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة

المنهج المستخدم : استخدام الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات : اختبارات بدنية واختبارات مهارية.

نتائج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

-البرنامج المقترح يؤثر إيجابا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة

السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.

-تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

الدراسة الثانية: أثر التدريب بالكرة الأصغر حجما على رفع المستوى بعض المهارات الأساسية والصفات

البدنية لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على **14** سنة.

- المستوى المهاري والبدني لناشئي كرة القدم من **12**

- عينة الدراسة **30** : لاعبي كرة القدم بنادي المنيا تحت **14** سنة.

المنهج المستخدم :استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات : الاختبارات البدنية والمهارية.

نتائج الدراسة :أسفرت هذه الدراسة عن انه هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة وهي

للمجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني والمهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجما.

الدراسة الثالثة: دراسة ياسر محفوظ عطوة (1997)

موضوع الدراسة : برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم باستخدام حائط تدريبي مقترح.

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير حائط تدريب المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم.

عينة الدراسة 48 :لاعب من أندية الشرقية.

المنهج المستخدم :استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات :الاختبارات المهارية

نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة على ضرورة استخدام الحائط التدريبي كوسيلة تدريبية نظرا لدوره الايجابي في تطوير الجوانب البدنية والمهارية.

الدراسة الرابعة : دراسة محمد محسن احمد (2000)

موضوع الدراسة : تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم تحت 18 سنة.

الهدف من الدراسة : التعرف تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم.

عينة الدراسة :30 لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

المنهج المستخدم :استخدم الباحث المنهج التجريبي.

ادوات جمع البيانات :الاختبارات المهارية.

نتائج الدراسة :أسفرت هذه الدراسة على تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح

على تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس -التحكم في الكرة) والمرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت بعض الوسائل التدريبية في تطبيق البرنامج.

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

إن موضوع بحثنا يدور حول محور أساسي هو تبيان الطرق التدريبية الناجحة لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز، ولتحقيق ذلك رأينا أن نتطرق إلى بعض النقاط الأساسية التي لها علاقة بموضوع البحث:

1-1- الطرق التدريبية:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (1)

ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب الفتري
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب الدائري

1-2- المهارات الحركية:

عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء." (1)

"هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني." (2)

1-3- اللياقة البدنية:

تعريف لارسن ويوكم: "هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل" (4)

تعريف جيتشل: "اللياقة البدنية هي قدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على العمل بكفاءة مثالية

وحسبه تتكون اللياقة البدنية من أربع مكونات أساسية هي: (5)

- 1- القوة
- 2- التحمل العضلي
- 3- التحمل الدوري
- 4- المرونة

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2001، ص210.

(1) الدكتور عادل فاضل علي، www.iraqacad.org

(2) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1، المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص7.

(4) شبكة الانترنت، المنتدى التربوي: MOE FORUM.COM.

(5) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص188.

2 - إشكالية الدراسة:

تشتمل المهارات الحركية البشرية على الجري والمشي والوثب ورياضة الجمباز عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد إلا أن مهلات كرة القدم تتميز بالدقة والتركيب أثناء التعليم والأداء، كما أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالمي في كرة القدم إلا بعد التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطاً مع الصفات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الأساسية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية أدى بنا إلى طرح التساؤل التالية:

- هل لتنوع الطرق التدريبية لبعض الصفات البدنية دور في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟
- هل يتم اختياراً لطرق التدريب التي تدعم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الأساسية في كرة القدم؟
- هل تختلف الطرق التدريبية في تعليم المهارات الأساسية حسب العوامل البدنية للاعب؟

3 - أهلاً في الدراسة :

- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص .
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية

4 - أهمية الدراسة :

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارات كرة القدم.
- دور وأهمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي .
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- التعريف برياضة كرة القدم وتحبيب ممارستها.
- اكتساب معارف ومعلومات عن رياضة القدم .

5 - الفرضيات:**الفرضية العامة:**

-لتنوع الطرق التدريبية لبعض الصفات البدنية دور ايجابي في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

-يتم اختيار الطرق التدريبية لبعض الصفات البدنية حسب نوع المهارات الأساسية في كرة القدم.

-يتعلق اختيار الطرق التدريبية لبعض الصفات البدنية في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم حسب العوامل البدنية للاعب.

1- تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات، ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة.

حيث استعملنا فيه الاستبيان الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المفتوحة نصف مفتوحة والمغلقة والتي تناولناها في بحثنا هذا مكن أجل الوصول إلى نتائج أو حلول للإشكالية المطروحة

2- الدراسة الاستطلاعية :

1-2- المجال الزمني والمكاني:

أ-المجال الزمني:لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة ما بين (01-15)أفريل 2017 وفي الفترة ما بين (01-05) ماي تم توزيع الاستبيان على المدربين.

ب-المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على بعض مدربي فرق كرة القدم بولاية المسيلة.

2-2- الشروط العلمية للأداة:

-صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها، ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

حيث قمنا بتوزيع 05 استمارات على خمس مدربين في الفترة 15-22 أفريل ثم أعدنا توزيعها على المدربين أنفسهم في الفترة ما بين 23-30أفريل، وفي كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظات الخاصة بإعادة صياغة السؤال الأول الذي كانت صياغتها كالتالي:

ما هي أنواع الطرق التدريبية في تعليم المهارة الأساسية في كرة القدم ؟

مع بعض التعديلات على بعض الأسئلة .

2-3- ضبط متغيرات الدراسة

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة،وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

2-3-1- تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: **دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارة ت الأساسية في كرة القدم.**

المتغير المستقل = الطرق التدريبية.

2-3-2- تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.⁽¹⁾ ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد **المتغير التابع = تعليم المهارة ت الأساسية في كرة القدم.**

3- المنهج المستخدم :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج "الوصفي" الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة."⁽¹⁾ ويمكن تعريفه بأنه: "ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب وأسلوب أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر."⁽²⁾ وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.

(1) مروان ع الحميد إبراهيم، أسس البحث العلمي ، ط1 مؤسسة الوراق ، عمان ،الأردن، 2000م، ص141.

(1) بشير صالح الراشدي، منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة ، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، ص59.

(2) علي عبد الواحد، مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، 1997، ص592.

التحقق من المعلومات المضمّنة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق والتحليل ذي النتائج الجيدة اعتماداً على الظروف المصاغة والمحددة سابقاً بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

4 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعريف العينة: "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة".⁽²⁾

وبما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة مقصودة تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا تتكون من: 10 مدربين لبعض فرق كرة القدم بولاية المسيلة

5 - أدوات البحث :

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان⁽³⁾ التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبياً من الأشخاص⁽³⁾ وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها: "مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق"⁽⁵⁾

ويعرف كذلك على أنه: "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحثي العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب".

(2) محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر

العربي، القاهرة، 1999م، ص134.

(3) طلعت إبراهيم، أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1995م، ص185

(4) يوسف مصطفى قاضي، الإرشاد النفسي والتربوي، ط1، المملكة العربية السعودية، الرياض، 1981م، ص210.

(5) فوزي ع الله العكش، البحث العلمي المناهج والإجراءات، مطبعة العين الحديثة، العين، الإمارات العربية المتحدة، 1986م، ص210.

6 - إجراءا ت التطبيق الميداني للأداة:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بمدربي كرة القدم المقدرة بعشرة (10) استمارات والتي يحتوي كل منها على

ثلاثة عشرة (13) سؤالاً

قمنا بتفريغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال ،وبعدها يتم حساب

النسب المئوية بالطريقة التالية:

س=عدد التكرارات $\times 100$ /المجموع العام للعينة

س: النسبة المئوية.

-اختبار الدلالة الإحصائية كا²

- المتوسطات الحسابية.

المحور الأو ل: يتم اختيار الطريقة التدريبية حسب نوع المهارة الأساسية المراد تعليمها في كرة القدم
السؤال رقم (1):

نص السؤال رقم (01) على: ماهي الطريقة التدريبية التي تدعم الصفات البدنية في تعليم المهارة الأساسية في كرة القدم؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:
الجدول رقم (01) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (1)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (1)
دال عند مستوى 0.05	,013	10,800 ^a	3	-1,5	2,5	10%	1	طريقة التدريب الفتري
				-1,5	2,5	10%	1	طريقة التدريب المستمر
				4,5	2,5	70%	7	طريقة التدريب التكراري
				-1,5	2,5	10%	1	طريقة التدريب الدائري
						100%	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى أربع مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (1) بالبديل " طريقة التدريب الفتري " وقد بلغ عددهم (1) فرداً بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " طريقة التدريب المستمر " والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10% أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " طريقة التدريب التكراري " والبالغ عددهم (7) بنسبة مئوية قدرت بـ 70% ، أما المجموعة الرابعة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " طريقة التدريب الدائري " والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10% ، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 10,800^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الأربع لصالح المجموعة الثالثة (طريقة التدريب التكراري)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. بمعنى ما نأغلبية المدربين أفراد عينة الدراسة يرون بأن الطريقة التدريبية التي تدعم الصفات البدنية في تعليم المهارة الأساسية في كرة القدم هي طريقة التدريب التكراري.

السؤال رقم (2):

نص السؤال رقم (2): هل تعتمد على طريقة تدريبية واحدة في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (2)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (2)
غير دال عند مستوى 0.05	0,002	10,000 ^a	1	5,0	5,0	%00	00	نعم
				-5,0	5,0	%100	10	لا
				//////////		%100	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (2) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (00) فرداً بنسبة مئوية بلغت 00%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (10) بنسبة مئوية قدرت بـ 100%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 10,000^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم/ لا) لصالح المجموعة الثانية لا ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى ما نزل المدربين أفراد عينة الدراسة لا يعتمدون على طريقة تدريبية واحدة في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

السؤال رقم (3):

نص السؤال رقم (3): من بين هذه الطرق التدريبية، ماهي الطريقة الأكثر استعمالاً لديك في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (3)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقَّع والمشاهد والمتوقَّع	التكرار المتوقَّع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (3)
غير دال عند مستوى 0.05	0,308	3,600	3	-1,5	2,5	10%	1	طريقة التدريب الفترتي
				-,5	2,5	20%	2	طريقة التدريب المستمر
				2,5	2,5	50%	5	طريقة التدريب التكراري
				-,5	2,5	20%	2	طريقة التدريب الدائري
						100%	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى أربع مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (3) بالبديل " طريقة التدريب الفترتي " وقد بلغ عددهم (1) فرداً بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " طريقة التدريب المستمر " والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 20% أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " طريقة التدريب التكراري " والبالغ عددهم (5) بنسبة مئوية قدرت بـ 50% ، أما المجموعة الرابعة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " طريقة التدريب الدائري " والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 10% ، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 3,600 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي لا هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الأربع ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

بمعنى انه لا يوجد فرق بين المدربين أفراد عينة الدراسة في استخدام الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

السؤال رقم (4):

نص السؤال رقم (4): هل اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها في كرة القدم؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (4)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (4)
غير دال عند مستوى 0.05		3,60 ^a	1	3	5	%80	8	نعم
				-3	5	%20	2	لا
				//////////		%100	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (4) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (8) فرداً بنسبة مئوية بلغت 80%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 20%، بمعنى أن أغلبية المدربين أفراد عينة الدراسة يرون أن اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها في كرة القدم، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 3,60 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم/ لا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

السؤال رقم (5):

نص السؤال رقم (5): ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (5)

النسبة المئوية	التكرارات	بدائل الاجابة
%10	2	تدرج الصعوبة في الأداء
%20	4	مراعاة البساطة والتكيب في المهارات
%20	4	الصفات البدنية
%50	10	الأجهزة والوسائل المستعملة
%100	20	Total

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم (10) فرد نلاحظ ان استجاباتهم على السؤال رقم (5) والذي نص على: "ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب؟ وحيث يمكن لأفراد العينة اختيار أكثر من بديل، حيث جاء في المرتبة الأولى "الأجهزة والوسائل المستعملة" بـ 10 تكرار ونسبة مئوية قدرت بـ 50%، وفي الرتبة الثانية جاء كل من البديلين "مراعاة البساطة والتكيب في المهارات والصفات البدنية" بمجموع تكرار بلغ 4 لكل بديل وبنسبة مئوية قدرت بـ (20%) لكل بديل، وفي المرتبة الثالثة جاء البديل (تدرج الصعوبة في الأداء) بمجموع تكرار بلغ (2) وبنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

بمعنى أن المدرسين افراد عينة الدراسة يعتمدون في اختيار طريقة التدريب على التالية على معيار "الأجهزة والوسائل المستعملة" ثم "مراعاة البساطة والتكيب في المهارات والصفات البدنية، ثم تدرج الصعوبة في الأداء.

السؤال رقم (6):

نص السؤال رقم (6): هل يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريجية مختلفة؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (6)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (6)
دال عند مستوى 0.05	0,011	6,400 ^a	1	4	5	%90	9	نعم
				-4	5	%10	1	لا
				//////////		%100	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (6) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (9) فرداً بنسبة مئوية بلغت 90%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 6,400^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم/ لا) لصالح المجموعة الأولى، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

بمعنى أن أغلبية المدربين أفراد عينة الدراسة يرون بأنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريجية مختلفة.

-السؤال رقم (7)

نص السؤال رقم (7): هل تعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يسهل في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

-الجدول رقم (07) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (7):

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (7)
دال عند مستوى 0.05	0,011	6,400 ^a	1	4	5	%90	9	نعم
				-4	5	%10	1	لا
				//////////		%100	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (7) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (9) فرداً بنسبة مئوية بلغت 90%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 6,400^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم/ لا) لصالح المجموعة الأولى، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

بمعنى أن أغلبية المدربين أفراد عينة الدراسة يعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يسهل في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

السؤال رقم (8):

نص السؤال رقم (8): هل تفضلون التنويع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (8)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (8)
غير دال عند مستوى 0.05	0,058	3,600 ^a	1	3	5	%80	8	نعم
				-3	5	%20	2	لا
				//////////		%100	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (8) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (8) فرداً بنسبة مئوية بلغت 80%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 20%، بمعنى أن أغلبية المدربين أفراد عينة الدراسة يفضلون التنويع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة. وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 3,600^a وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم / لا) ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

المحور الثاني: يتعلق اختيار الطرق التدريبية بالعوامل البدنية للاعب.

-السؤال رقم (9):

نص السؤال رقم (9) على: ما هي العناصر البدنية التي تعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟ مع ترتيبها حسب الأولوية (القوة/ السرعة/ الرشاقة/ المرونة / التحمل)؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (9)

بدائل الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
القوة	3	11,1%
السرعة	5	18,5%
الرشاقة	3	11,1%
المرونة	6	22,2%
التحمل	10	37%
Total	27	100%

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم (10) فرد نلاحظ أن استجاباتهم على السؤال رقم (9) والذي نص على: "ما هي العناصر البدنية التي تعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟ وحيث يمكن لأفراد العينة اختيار أكثر من بديل، حيث جاء في المرتبة الأولى "التحمل" بـ 10 تكرار ونسبة مئوية قدرت بـ 37%، وفي الرتبة الثانية جاء البديل "المرونة" بمجموع تكرار بلغ 6 ونسبة مئوية قدرت بـ (22.2%)، وفي المرتبة الثالثة جاء البديل (السرعة) بمجموع تكرار بلغ (5) ونسبة مئوية قدرت بـ 18,5%، وفي المرتبة الرابعة جاء البديلين (القوة/ الرشاقة) بمجموع تكرار بلغ (3) لكل بديل ونسبة مئوية قدرت بـ 11,1%، لكل بديل .

بمعنى أن المدربين أفراد عينة الدراسة يرون أن العناصر البدنية التي يعتمدون عليها أثناء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم جاءت كالتالي: التحمل ثم المرونة ثم السرعة ثم كل من الرشاقة والقوة.

السؤال رقم (10):

نص السؤال رقم (10): هل لعناصر اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (10)
دال عند مستوى 0.01	0,002	10,000 ^a	1	5	5	%100	10	نعم
				-5	5	%00	00	لا
				//////////		%100	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (10) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (10) فرداً بنسبة مئوية بلغت 100%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 10,00 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم / لا) لصالح المجموعة الأولى (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية المدربين أفراد عينة الدراسة يرون أن لعناصر اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية.

السؤال رقم (11):

نص السؤال رقم (11): هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (11)
دال عند مستوى 0.01	0,002	10,000 ^a	1	5	5	%100	10	نعم
				-5	5	%00	00	لا
				////////		%100	10	Total

من خلال الجدول أعلاه رقم (0) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (11) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (10) فرداً بنسبة مئوية بلغت 100%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 10,00 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم / لا) لصالح المجموعة الأولى (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية المدربين أفراد عينة الدراسة يرون بأن نقص اللياقة البدنية يؤثر على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

السؤال رقم (12):

نص السؤال رقم (12): هل يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الأساسية في كرة القدم؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (12)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (12)
دال عند مستوى 0.05	0,011	6,400 ^a	1	4	5	%90	9	نعم
				-4	5	%10	1	لا
				//////////		%100	10	Total

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (12) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (9) فرداً بنسبة مئوية بلغت 90%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كاسي) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 6,400^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم/ لا) لصالح المجموعة الأولى، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

بمعنى أن أغلبية المدربين أفراد عينة الدراسة يرون بأنه يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الأساسية في كرة القدم.

السؤال رقم (13):

نص السؤال رقم (13): هل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى اداء المهارات الأساسية لكرة القدم؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (13)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم (13)
غير دال	عند مستوى 0.05	1,600 ^a	1	2	5	%70	7	نعم
				-2	5	%30	3	لا
				//////////	%100	10	Total	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (10) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (13) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (7) فرداً بنسبة مئوية بلغت 70%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 30%، بمعنى أن أغلبية المدربين افراد عينة الدراسة يرون تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى اداء المهارات الأساسية لكرة القدم. وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 1,600^a وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (نعم/ لا)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

1- الاستنتاجات:

بعدها تطرقنا إلى طرح أسئلة الاستبيان على المدربين والحصول على الإجابات قمنا بعرض ومناقشة النتائج من اجل الهدف المراد الوصول إليه، ألا وهو إذا كانت نتائج الاستبيان تحقق الفرضيات وبعد حوصلتها تبين لنا أن أجوبة الاستبيان تخدم الفرضيات بنسب متفاوتة حيث استنتجنا أن:

- الطريقة الأكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة

- الصفات البدنية كلها ضرورية لكن ترتيبها حسب الأولوية يكون على النحو التالي:

1- المرونة 2- الرشاقة 3- السرعة 4- القوة 5- التحمل

حيث أنه كلما كان المستوى البدني جيدا كانت عملية التعلم أسهل

- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية وتحسين الأداء الحركي .

- التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتعب من التعلم .

- اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها.

- الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة.

- كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها .

الاقتراحات :

- بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات الخاصة بعملية اختيار الطرق التدريبية المناسبة ودورها في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.
1. - يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات
 2. -مراعاة اختيار الطرق التدريبية وفقا للمستوى البدني و المهاري للاعب
 3. -توفير الوسائل والأجهزة اللازمة لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم
 4. -مراعاة التنوع في الطرق التدريبية المناسبة أثناء الحصص التدريبية حسب التمارين المرعبة في كل حصة
 5. -يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريبية مع هدف الحصة المراد تحقيقه
- وأخيرا لا يسعنا إلا أن نلفت النظر إلى العمل الذي قمنا به ما هو إلا قطرة من بحر العلم لذلك فإننا نوهي إلى كل الذين سيحذون حذونا لمثل هذا الموضوع لإتمام ما بدأنا والتعمق في دراسة أكثر قصد الوصول إلى نتائج أخرى لم نتطرق لها

قائمة المراجع:

1. إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، مصر، 2001.
2. أليس ويتزمان: "التربية الاجتماعية للأطفال"، ترجمة فؤاد البهي السيد، عبد العزيز القومي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1959م.
3. أوهيب مجيد الكبسي ، صالح حسين أحمد الداھري:علم النفس التربوي، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 2000
4. بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999
5. بشير صالح الراشدي ،منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة ، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت.
6. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997.
7. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر ، (د - ت).
8. حين السيد أبو عبود: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002
9. سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط7، مطابع دار المعارف، القاهرة، 1982م.
10. سعيد حسني العزة: التربية الخاصة، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة، عمان، الطبعة الأولى، 2000.
11. طلعت إبراهيم ،أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1995م
12. عادل ع البصير علي،التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب ، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
13. عبد التواب محمود عبد التواب: فعالية برنامج ترويجي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2006 .
14. عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط5، دار المعارف، القاهرة، 1990.
15. علي عبد الواحد ،مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة، 1997، ص592.

16. عواطف أبو العلا: "التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية"، دون سنة، دار النهضة، القاهرة، 1972.
17. فاخر عاقل: "معجم علم النفس الإنجليزي، فرنسي، عربي"، بدون طبعة، دار العلم للملايين، بيروت، 1977م.
18. فوزي ع الله العكش، البحث العلمي المناهج والإجراءات، مطبعة العين الحديثة، العين، الإمارات العربية المتحدة، 1986م.
19. كمال درويش، محمد الحماحمي: رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
20. محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
21. محمد حسن علاوي: "سيكولوجية النمو للمربي الرياضي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
22. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003.
23. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،ج" الجزائر
24. محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويج بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
25. مروان ع المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي، ط1 مؤسسة الوراق، عمان، الأردن، 2000م.
26. معاجم المنجد الأبجدي، دار المشرق، بيروت، الطبعة السابعة.
27. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
28. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
29. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، ألمانيا، 2002.
30. يوسف مصطفى قاضي، الإرشاد النفسي والتربوي، ط1، المملكة العربية السعودية، الرياض، 1981م.
31. Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

الملاحق:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية

قسم الإدارة والتسيير الرياضي

الموضوع: استمارة استبيان خاصة بالمدرسين

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر قمنا بوضع استمارة الاستبيان هذه بين أيديكم قصد دراسة صدق وثبات الأسئلة من حيث الألفاظ والصياغة اللغوية لها وكذا خدمتها للفرضيات، خاصة وأن موضوع بحثنا يتمحور حول: الطرق التدريبية لبعض الصفات البدنية ودورها في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز .

المحور الأول: يتم اختيار الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية حسب المهارات الحركية المراد تعليمها

السؤال الأول: ما هي أنواع الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

- طريقة التدريب الفتري

- طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب التكراري

- طريقة التدريب الدائري

ب- طرق أخرى:

.....-

.....-

السؤال الثاني: هل تعتمد على طريقة تدريبية واحدة في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟

نعم - لا

السؤال الثالث: من بين هذه الطرق التدريبية، ما هي الطريقة الأكثر استعمالاً لديك في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟ مع التعليل؟

- طريقة التدريب الفتري

- طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب التكراري

- طريقة التدريب الدائري

-التعليل :

.....

.....

السؤال الرابع : هل اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها في كرة القدم؟

-نعم - لا

السؤال الخامس : ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب ؟

-تدرج الصعوبة في الأداء

-مراعاة البساطة والتركيب في المهارات

-الصفات البدنية

-الأجهزة والوسائل المستعملة

-أشياء أخرى

.....-

.....-

السؤال السادس: هل يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية مختلفة؟

-نعم - لا

السؤال السابع : هل تعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يسهل تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟

-نعم - لا

السؤال الثامن : هل تفضلون التنوع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة؟

-نعم - لا

المحور الثاني: يتعلق اختيار الطرق التدريبية بالعوامل البدنية للاعب.

السؤال التاسع: ما هي العناصر البدنية التي تعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟ رتبها حسب الأولوية؟
-القوة -السرعة -الرشاقة -المرونة -التحمل .
-صفات أخرى أذكرها؟

.....
السؤال العاشر: هل لعناصر اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية؟
إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟
-نعم - لا
-إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك؟

.....
السؤال الحادي عشر: هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم؟
-نعم - لا

السؤال الثاني عشر: هل يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الأساسية في كرة القدم؟ علل إجابتك؟
-نعم - لا

السؤال الثالث عشر: هل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية في كرة القدم؟
-إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟
-نعم - لا

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: الطرق التدريبية لبعض الصفات البدنية ودورها في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

إشكالية الدراسة :

التساؤل العام: هل لتنوع الطرق التدريبية لبعض الصفات البدنية دور في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يتم اختياراً لطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الأساسية في كرة القدم؟

- هل تختلف الطرق التدريبية في تعليم المهارات الأساسية حسب العوامل البدنية للاعب؟

هدف الدراسة:

- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.

- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .

- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص . - تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية

فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة: لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الأساسية في كرة

القدم.

الفرضيات الجزئية:

- يتم اختيار الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الأساسية في كرة القدم.

- يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم حسب العوامل البدنية للاعب .

عينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من : 10 مدربين لبعض فرق كرة القدم بولاية المسيلة

المنهج المستخدم: لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان.

أهم الاستنتاجات:

- الطريقة الأكثر استعمالاً في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة - الصفات البدنية كلها ضرورية لكن ترتيبها حسب الأولوية يكون على النحو التالي: (المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة، التحمل) - طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية وتحسين الأداء الحركي - التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتهرب من التعلم - اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها. - الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة. - كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها .

الاقتراحات :

- يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات ، -مراعاة اختيار الطرق التدريبية وفقاً للمستوى البدني و المهاري للاعب -توفير الوسائل والأجهزة اللازمة لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم -مراعاة التنوع في الطرق التدريبية المناسبة أثناء الحصة التدريبية حسب التمارين المبرمجة في كل حصة -يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريبية مع هدف الحصة المراد تحقيقه