وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني رياضي

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز: .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر في التدريب الرياضي

أثر برنامج تدريبي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (9-12 سنة)

"دراسة ميدانية لأكاديمية وداد عين الخضراء فئة الناشئين"

إعداد الطالب:
لبوخ رفيق

إشراف الأستاذ:
دكتور عروسي عبد الرزاق

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر و عرفان

• • • •

نحمد الله تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

و أتقدم بجزيل الشكر وبأسمى معاني التقدير والاحترام

إلى الأستاذ المشرف د : **عروسي عبد الرزاق** " الذي أفادانا بنصائحه وإرشاداته والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وشجعني في بحثي هذا وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث و قدم لنا العون و مد لنا يد المساعدة و زودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث و نخص بالذكر كل أساتذة قسم التدريب الرياضي و أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات الرياضية و البدنية بجامعة مسيلة .

و نشكر الذين كانوا عونا لنا في بحثنا هذا و نورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا .

و من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات و التسهيلات و الأفكار و المعلومات ، ربما دون أن يشعروا بدورهم بذلك فلهم منا كل الشكر ، و أخص منهم : أصدقائي بولاية مسيلة و مدينة عين الخضراء و إخوتي و كل عائلتي .

و أهدي هذا البحث المتواضع إلى كل من في الوجود بعد الله و رسوله أمي الغالية و أبي العزيز ، ((اللهم ارزقهما الجنة وما يقربهما إليها من قول أو عمل ، وباعد بينهما وبين النار وبين ما يقربهما إليها من قول أو عمل))

و لولاهم لما وصلنا إلى ما وصلنا إلية فلهم منا كل الشكر .

• • • •

إهداء

إلى قرة العين ومنبع الحنان إلى أمي الغالية حفظها الله
إلى من علمني النجاح والصبر إلى أبي الغالي حفظه الله
إلى من أحبهم قلبي زوجتي و أبنائي إسلام ، أدم ، آية
إلى رمز الوفـاء إخوتي وأخواتي الأعزاء
إلى أصدقائي ، إلى أساتذتي الكرام
إلى كل من علمني حرفا و وهبني معلومة
إلى كل من حب العلم والمعرفة
أهدي هذه الدراسة المتواضع راجيا من المولى
عز وجل أن تجد القبول والنجاح

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية **Abstract**	
مقدمة	أ ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1 – 1 – إشكالية الدراسة	03
1 – 2 – فرضيات الدراسة	05
1 – 3 – أهمية الدراسة	05
1 – 4 – أهداف الدراسة	05
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	06
1 – 6 – الدراسات السابقة	07
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	09
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدريب الرياضي و البرنامج التدريبي	**الصفحة**
تمهيد	12
2 – 1 – 1– مفهوم التدريب الرياضي .	13
2 – 1 – 2– الأهداف العامة للتدريب الرياضي .	13

2 – 1 – 3– أنواع التدريب الرياضي .	13
2 – 1 – 4– جوانب التدريب الرياضي .	14
2 – 1 – 5– المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي .	14
2 – 1 – 6– خصائص والمبادئ الأساسية لتدريب الرياضي .	14
2 – 1 – 7– حمل التدريب الرياضي و أنواعه.	15
2 – 1 – 8– مكونات حمل التدريب .	16
2 – 1 – 9– طرق التدريب الرياضي .	18
2 – 1 – 10– فترات التدريب الرياضي .	24
2 – 2 – 1– مفهوم البرنامج التدريبي .	26
2 – 2 – 2– الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي .	26
2 – 2 – 3– المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج .	26
2 – 2 – 4– خطوات تصميم البرنامج التدريبي .	27
2 – 2 – 5– عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية .	27
2 – 2 – 6– تخطيط الوحدة التدريبية .	28
2 – 2 – 7– تكوين الوحدة التدريبية .	28
خلاصة	30
الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم	**الصفحة**
تمهيد	32
3 – 1 – 1– مفهوم المهارة في كرة القدم .	33
3 – 1 – 2– أهمية المهارة في كرة القدم.	33
3 – 1 – 3– مراحل الإعداد المهاري.	33
3 – 1 – 4– طرق الإعداد المهاري.	34
3 – 1 – 5– العوامل المؤثرة على أداء المهاري في كرة القدم.	35
3 – 1 – 6– تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.	36
3 – 1 – 7– مراحل تعليم المهارات الأساسية.	37

3 – 1 – 8- خطوات التدريب على المهارات الأساسية.	38
3 – 1 – 9- أساليب التدريب على المهارات الأساسية.	40
3 – 2 – 1- مفهوم المهارات الأساسية.	42
3 – 2 – 2- تصنيف و تقسيمات المهارات الأساسية في كرة القدم.	42
3 – 2 – 3- المهارات الأساسية بدون كرة.	43
3 – 2 – 4- المهارات الأساسية بالكرة.	43
3 – 3 – 1- نبذة تاريخية عن كرة القدم .	47
3 – 3 – 2- مفهوم كرة القدم .	48
3 – 3 – 3- المتطلبات العامة للاعبي كرة القدم الحديثة.	48
3 – 3 – 4- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم .	49
3 – 3 – 5- المبادئ الأساسية لكرة القدم .	50
خلاصة	51
الفصل الرابع: التعلم الحركي ـ المرحلة العمرية 12/9 سنة	**الصفحة**
تمهيد	53
4 – 1 – 1- مفاهيم التعلم الحركي .	54
4 – 1 – 2- أهمية تعلم المهارة الحركية .	54
4 – 1 – 3- نظريات التعلم الحركي .	54
4 – 1 – 4- خصائص التعلم الحركي .	56
4 – 1 – 5- ميكانيزمات التعلم الحركي .	57
4 – 1 – 6- مراحل مسار تعلم المهارات الحركية .	57
4 – 1 – 7- الطرق العملية لتعلم المهارات الحركية الرياضية .	58
4 – 1 – 8- الوسائل المستخدمة في مراحل التعلم .	59
4 – 1 – 9- العوامل المؤثرة في تعلم و تطوير الأداء المهاري .	60
4 – 2 – 1- مفهوم الطفولة 12/9 سنة .	61
4 – 2 – 2- مميزات المرحلة العمرية (فئة الناشئين) .	61
4 – 2 – 3- مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية12/9 سنة .	61

4 – 2 – 4- مطالب و حاجيات الطفولة .	64
4 – 2 – 5- أهمية ممارسة الرياضة في الطفولة .	64
خلاصة	66
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	**الصفحة**
تمهيد	69
5–1 – الدراسة الاستطلاعية	70
5–2 – منهج الدراسة	71
5–3 – متغيرات الدراسة	73
5–4 – مجتمع وعينة الدراسة	73
5–5 – أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	76
5–6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)	78
5–7 – تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	79
5–8 – خطوات إجراء الدراسة الميدانية	80
خلاصة	83
الفصل السادس:عرض و تحليل و مناقشة النتائج	**الصفحة**
6–1 – عرض و تحليل نتائج الفرضيات .	85
6–2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات .	90
الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات	**الصفحة**
7 – 1 – الاستنتاج العام	94
7 –**2** – الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	96
– قائمة المصادر والمراجع	97
– قائمة الملاحق	102

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
الجدول رقم (01): يمثل تجانس عينة الدراسة .	1	74
جدول رقم (02) يمثل معاملي الثبات و الصدق لاختبارات المقترحة	2	78
جدول رقم (03) : يبين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالقدم اليمنى/اليسرى.	3	85
جدول رقم (04) : يبين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب.	4	86
جدول رقم (05) : يبين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس.	5	88
جدول رقم (06) : يبين مقارنة النتائج بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي	6	89

قائمة الأشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
شكل رقم 01 يوضح أنواع ومكونات حمل التدريب	1	18
شكل رقم 02 يمثل مخطط البرنامج التدريبي	2	72
شكل رقم 03 يمثل اختبار مهارة ضرب الكرة بالقدم	3	76
شكل رقم 04 يمثل اختبار مهارة دقة التصويب	4	77
شكل رقم 05 يمثل اختبار مهارة تنطيط الكرة بالرأس	5	77
شكل رقم 06 يمثل أعمدة بيانية للفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالقدم اليمنى/اليسرى.	6	85
شكل رقم 07 يمثل أعمدة بيانية للفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب.	7	87
شكل رقم 08 يمثل أعمدة بيانية للفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس.	8	88

مقدمة :

إن التغيرات الهائلة التي حدثت في مجال التدريب الرياضي يعكس مدى أهمية ممارسة الرياضة كمظهر من مظاهر الحياة المتطورة للمجتمعات وكذا اهتمام الباحثين و المختصين في المجال الرياضي عموما بتسخير جميع العلوم لرفع مستوى اللياقة البدنية و الأداء الفني و المهاري الذي هما الهدف الرئيسي للوصول إلى المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية , وباعتبار أن لعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شيوعا في العالم التي تطورت كثيرا, فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يوما بعد يوم يزداد تطورا و أصبح الأداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والدقة في الأداء الفني العالي ,حيث يتم انجازها في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم و الإتقان , ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح و تحديد الوسائل و المحتوى المناسب , وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم و الكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية عالية و خططية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية و الجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال وقت المبارة.(لبوخ ، زيدي.2007، ص5)

و في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ,هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب مشترطة بمسار الخصم والزميل و الظروف المهيأة لأداء المهارة, فمن الصغر وجب وضع الأساس الرياضي المستقبلي ,لذا وجب على المربي والمدرب عند اختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل للعب كأساس تعامل معه ,لما تشكله من إمكانية التعلم و تحسين مستوى اللاعب ,هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارة عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة , لذا وجب التفكير في تعليم و صقل هذه المهارات الأساسية القاعدية ، وقصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها ,وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثي الذي سيحاول من خلال دراسة أثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

فبات من الضروري إتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده weineck " أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية و المهارية والخططي والنفسية ، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث " . (Jurgain weineck.1986.p309)

فإن بحثنا هذا يرتكز على تعلم هذه المهارات الأساسية لفئة الناشئين و لأنها من أهم المراحل العمرية التي يكون فيها الطفل له قابلية لتعلم المهارات الرياضية و هي المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الحركي والجنسي و العقلي و النفسي , فهذه المرحلة تتطلب تنمية التوافق و التعلم الحركات السهلة و الصعبة من خلال التمرينات المطبقة فإن هذا السن هو أفضل سن يجب استثماره لتعليم و تحسين القابلية الحركية متنوعة الوجوه.

وعلى هذا جاءت دراستنا لتبين لنا أهمية البحث والحاجة إلى دراسته, وهكذا تبلورت حول برنامج تدريبي مقترح و مدى تأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لصنف الناشئين .

و لقد قسم هذا البحث إلى جانبين الجانب الأول والذي كان بعنوان الخلفية المعرفية والنظرية والجانب الثاني والذي هو بعنوان الخلفية المعرفية التطبيقية, وقبل كل ذلك قمنا بالجانب التمهيدي بالتعريف بالبحث عن طريق ذكر إشكالية البحث و فرضياته و الأهمية من هذه الدراسة و الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها كما قمنا بتحديد مفاهيم و والمصطلحات و الكلمات الدالة, وقمنا أيضا بتقديم ملخص للدراسة السابقة و المشابهة المتوفرة لدينا , أما الجانب النظري ففي الفصل الثاني تطرق الباحث فيه إلى التدريب الرياضي و برامج التدريبية والفصل الثالث يتكون المهارات الأساسية في كرة القدم و التي هي محور بحثنا بالإضافة إلى التعلم ومراحله و التعريف بالفئة العمرية (12-9سنة) كفصل رابع .

أما فيما يخص الجانب الثاني و الذي خصصناه إلى الجانب التطبيقي الذي بدوره قسمناه إلى فصلين الفصل الخامس تكلمنا فيه عن الطرق المنهجية المستخدمة في البحث من عينة البحث و مواصفاتها و كذا المنهج المستخدم و كما قمنا بتحديد الاختبارات المهارية و التي تم تحكيمها من طرف الأساتذة المختصين و المؤطرين بالإضافة إلى مجالات و أدوات البحث ومتغيراته. و الفصل السادس قمنا فيه بتحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية وكذا أهم النتائج المتوصل إليها واقتراح توصيات للبحث .

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- **إشكالية البحث :**

إن التدريب الرياضي كما هو معلوم يهدف إلى وصول اللاعب للتكامل في كل النواحي البدنية و المهارية و الخططية والوظيفية و النفسية والذهنية والمعرفية ؛ والتي تمكنه من الأداء المثالي خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول مدة ممكنة ؛ ولا يتم ذلك إلا من خلال الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي ويرى مفتي إبراهيم أن التدريب الرياضي يرتكز على جوانب السياسية وهي الإعداد البدني والمعارف و الخططي و الذهني ، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية ، ولأن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تكوين اللاعب منذ الصغر وفق برامج مدروسة تشمل النواحي البدنية و المهارية و الخططية والذهنية و النفسية بالإضافة المحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات النشء والتي تضع البناء الصحيح وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة . (مفتي ،2001،ص200)

و لهذا أولى الباحثون في مجال التدريب الرياضي و المربين أهمية كبرى لمهارات الأساسية في كرة القدم و رأوا فيها احد عوامل الأساسية والأداء الناجح في الكثير من الأوقات ,ومن اجل الوصول بمستوى اللاعب إلى درجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث يستلزم صقل اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا و فنيا و خططيا بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات و إمكانيات الناشئين و التي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء مما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والمهارات العالية.

وتعد البرامج التدريبية دور فعال في مجال التعلم والتكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى ، حيث أنها الوسيلة التي يتمكن من خلالها اللاعبين اكتساب وتطوير القدرات البدنية و المهارية وخطط اللعب المختلفة ، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى درجة عالية .

و تعتبر المهارات الأساسية احد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ' إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة و بدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة في أثناء المباراةِ .

ولأن عناصر التحضير في كرة القدم تشمل الجوانب المهارية بات من الضروري الاهتمام بتصوير كل المهارات الأساسية للاعب كرة القدم حيث تعتبر احد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة . (حسن أبو عبده ،2002،ص127)

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة انتقائها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب في

تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية اللعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون اللعبة . (حسن أبو عبده ،2010،ص28)

ومن خلال التجربة الميدانية للباحث وبعد الاطلاع على المصادر العلمية لاحظ أن المدربين يركزون في تطوير عناصر اللياقة البدنية وكذا المهارات الفنية الأساسية للاعب كرة القدم على مجموعة من التمارين البدنية و المهارية والتي تؤدي في غالب الأحيان بشكل لا يتلاءم والفئة العمرية المدربة ولا تقدم بالطريقة المناسبة لذالك ومن هنا برزت مشكلة البحث في كيفية اختيار وتوظيف البرامج التدريبية المكونة من مجموعة من التمارين المهارية وفق الفئة العمري (ناشئي كرة القدم) ومحاولة معرفة أثر هذه البرامج في قسم من المتغيرات المهارية ، التي تعدها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التدخلات التي تحدث عن تطبيق هذا البرامج .

وانطلاقا من تقديم برنامج تدريبي لهذه الفئة العمرية المتقدمة ومن هنا حاولنا التطرق لهذا الموضوع من خلال طرحنا التساؤل التالي :

_ هل لبرنامج التدريبي المقترح أثر على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة (9-12سنة)؟

❖ **التساؤلات الجزئية:**

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالقدم للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة) ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب في كرة القدم للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة) ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة) ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الأساسية (ضرب الكرة بالقدم،التصويب، ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة) ؟

1-2- الفرضيات :

❖ **الفرضية العامة :**

_ للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة (9-12سنة) .

❖ **الفرضيات الجزئية :**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالقدم للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة).
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب في كرة القدم للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة).
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة).
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الأساسية (ضرب الكرة بالقدم،التصويب، ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة) .

1-3- أهمية الدراسة :

تنبع أهمية هذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي أكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم فئة الناشئين و ما يمكن أن تحققه من نتائج يستفاد منها, بحيث تعتبر هذه الدراسة من الدراسات والطرق التعليمية الحديثة التي تساعد في تعلم و تطوير المهارات الأساسية خاصة في هذا السن (9-12سنة) الذي يميز الطفل بقابليته للتعلم و النمو و التطور ,كما تكمن أهمية دراستي هذه في كيفية الممارسة الفعلية لبناء برنامج تدريبي لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بالنسبة لهذه الفئة وإبراز أهمية البرامج التدريبية وتأثيرها في تعلم وتطوير المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة ، كما تكمن أهمية هذه الدراسة في كيفية وضع برنامج تدريبي و تصميم حصص تدريبية من أجل تعلم وتحسين هذه المهارات ،وهو ما يدفع بالمدرب تعليم هذه المهارات للاعب منذ الصغر ،كما يمكن إضافة برامج التدريبية و البحوث العلمية للمكتبات بقصد الرفع من أداء المهاري للاعبين.

1-4- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة أساسا على :

- معرفة وجود أثر لبرنامج تدريبي المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة (9-12سنة).

- معرفة وجود فروق بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالقدم للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة).

- معرفة وجود فروق بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة).

– معرفة وجود فروق بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة).

– معرفة وجود فروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الأساسية (ضرب الكرة بالقدم،التصويب، ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة)

1-5- المصطلحات و تحديد المفاهيم :

برنامج تدريبي :

– **اصطلاحا** : النشاطات التدريبية والطرائق التي تؤدي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية, وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة .(قاسم المندلاوي ,1990 ,ص 113) .

– **إجرائيا** : هو مجموعة من الوحدات التدريبية لبعض المهارات الأساسية الهدف منها معرفة مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي أكاديمية وداد عين الخضراء لفئة 12/9سنة .

التعلم :

– **اصطلاحا** : أن عملية التعلم عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسلوكه أو حدوث تغيير أو تعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساسا عن قيام الكائن الحي بنشاط مما يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك . (محمد عبد الغني عثمان ،1993، ص193)

– **إجرائيا** : التعلم : هو التغيير في سلوك و أداء الفرد نتيجة الخبرة والممارسة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم التي تحدث خلال المواقف التدريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة 12/9سنة.

المهارات الأساسية :

– **اصطلاحا** : هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار.1994,ص21) .

–**إجرائيا** : وهي عبارة عن حركات مهارية مختلفة في كرة القدم ، يقوم بها لاعبي كرة القدم فئة 12/9سنة وتتمثل في (ضرب الكرة بالقدم والرأس ، التصويب ، لأجل تعلم بعض المهارات الأساسية .

كرة القدم :

– **اصطلاحا** :هي لعبة جماعية يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف ويضم كل فريق 11 لاعبا بالإضافة إلى 7 لاعبين احتياط و تلعب على مستطيل مع وجود مرميين في مركزي أطراف الملعب ,يلعب اللاعبون عادة بالكرة باستخدام أرجلهم و رؤوسهم والصدر أحيانا و من غير المسموح استخدام الأيدي باستثناء حراس المرمى ,الذي يحرز أكثر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز وإذا تعادل الفريقان

في النتيجة يلجأ إلى الوقت الإضافي أو ضربات الجزاء , و أهم مسابقة هي كاس العالم التي تقام كل أربع سنوات سجلت اللعبة باسم انجلترا بعد إنشاء اتحاد كرة القدم.(حسين أبو عبده,2002,ص15)

-**إجرائيا** : هي لعبة جماعية يمارسها لاعبي كرة القدم فئة 12/9سنة حيث تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11لاعب في ملعب مخصص وتمارس بواسطة الأقدام وتؤدى فيها بعض المهارات لكرة القدم حسب قوانين مضبوطة ويحدد الفريق الفائز بتسجيله اكبر أهداف ممكنة في مرمى فريق الخصم .

- **الفئة العمرية (9-12سنة) :**

- **اصطلاحا** :هي مرحلة إتقان الخبرات و المهارات اللغوية و الحركية والعقلية السابق اكتسابها,حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان , والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ,يميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك ,كما يتجه للانتماء إلى الجماعات المنظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه .(العيساوي,1992,ص15)

- **إجرائيا** : هم صغار من الجنس الذكور الذي تتراوح أعمارهم ما بين 9 إلى 12 سنة وتندرج هذه السنوات تحت مرحلة فئة الناشئين المنخرطين في أكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم.

1-6- الدراسات السابقة و المشابهة :

- تعتبر الدراسات السابقة منابع و محاور يجب على الباحث أن يتناولها و يثري بها بحثه لأن الدراسات المشابهة تكمن في المقارنة والإثبات أو النفي و في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيه، وضبط متغيرات البحث ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه واعتمدنا في تحليلنا لهذه الدراسات على النقاط التي أجريت عليها الدراسة.

- **الدراسة الأولى :**

قام الباحثان **عروسي عبدالرزاق** ، **بوسكرة أحمد** سنة 1994 بإجراء مذكرة نيل شهادة ليسانس ،جامعة **الجزائر** ، بعنوان " **المنهجية العلمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين 12/9سنة**" ، تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير المنهجية العلمية ضمن برنامج تدريبي لتعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة القدم, حيث تمثلت عينة البحث على فئة الناشئين تتراوح أعمارهم بين 12/9سنة ، حيث قام الباحثان باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 33 لاعبا واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و كذلك المنهج التجريبي معا وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي. و كانت نتائج الدراسة أن المنهجية العلمية في تعلم المهارات الأساسية ضمن البرامج التدريبي تؤثر إيجابيا في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين12/9سنة.

●**الدراسة الثانية :**

قام الباحث **بلعروسي سليمان** سنة 2008 بإجراء رسالة **ماجستير**، جامعة دالي إبراهيم،**الجزائر**، بعنوان " **توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم** " تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لناشئي كرة القدم , حيث تمثلت عينة البحث على فئة أصاغر تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي. و كانت نتائج الدراسة أن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية .

● **الدراسة الثالثة :**

قام الباحثان **بدر دويكات و رائد حسين** 2013 بإجراء مذكرة لنيل شهادة **الدكتوراه –فلسطين** .بعنوان "**أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم** " هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى لاعبي النشء 12سنة لكرة القدم في(**محافظة نابلس**), حيث قام الباحث باختيار 40 لاعبا من الناشئين تحت دون سن 12سنة وتمثل نسبتهم 50% من المجتمع وتم اختيارهم بطريقة العمدية ,استعمل فيها البحث المنهج التجريبي والأدوات المستعملة اختبارات تطبيقية , وكانت النتائج المتوصل إليها أن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية .

●**الدراسة الرابعة :**

قام الباحثان **كروم حسام و غول هشام** سنة 2014 بإجراء دراسة في طور **الماستر** بجامعة **البيض** بعنوان "**مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصاغر 14-16سنة**" تهدف الدراسة إلى معرفة اثر الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم 14-16 سنة(**اتحاد سوڤر**),واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي وتكونت عينة الدراسة من 30 لاعبا وقسموا إلى مجموعتين إحداهما ضابطة و فيها 15 لاعبا و الأخرى تجريبية وفيها 15 لاعبا و أظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة تعمل على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم للأصاغر .

●**الدراسة الخامسة :**

قام الباحث **جميات علي** سنة2019 بإجراء دراسة في طور **ماستر** ,جامعة محمد بوضياف **,المسيلة**, بعنوان "**أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة تدريب التكراري على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم 13سنة**" تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند لاعبي كرة القدم 13سنة**(رائد أولاد دراج)** ,استعمل الباحث المنهج التجريبي بحيث تمثلت عينة البحث على فئة الأصاغر 13 سنة والبالغ عددهم 24 لاعبا بينهم 4 لاعبين للدراسة الاستطلاعية والباقي قسم لمجموعتين الضابطة والتجريبيةة , وأسفرت النتائج أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ,كما أن للوحدات التدريبية اثر ايجابي على تطوير مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم لدى لاعبي الأصاغر.

●**الدراسة السادسة:**

قام الباحث **إلياس لطرش** سنة2019 بإجراء دراسة في طور **ماستر** ,جامعة محمد بوضياف **,المسيلة**, بعنوان "**أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة تدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم u15**" تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين مهارات التصويب والتمرير والاستقبال عند لاعبي كرة القدم 13سنة**(جيل مستقبل العلمة)** والمنهج المتبع لهذه الدراسة هو المنهج التجريبي حيث تمثلت عينات البحث على اختيار 4 لاعبين عشوائيا لدراسة استطلاعية من بين 24 لاعبا من المجموع والباقي قسم على المجموعتين الضابطة والتجريبية قوام كل واحدة 10 لاعبين وقد توصل الباحث إلى أن هناك فروق فردية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح البعدي في سرعة استقبال الكرة و تمريرها للمجموعة التجريبية و أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في صفتي التصويب والتمرير والاستقبال, والنتائج المتوصل إليها أن للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري اثر ايجابي في تحسين مهارة التمرير والاستقبال والتصويب لدى عينة البحث .

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

- أن الموضوع دراستنا يدرس المرحلة التعلمية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم فئة النشء.
- أن الموضوع بحثنا قابل للدراسة و التطوير و التحسين مستقبلا .
- تتميز الدراسة بالاهتمام الخاص بالفئات الناشئين في كرة القدم و خاصة الصفات المهارية المراد دراستها .
- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم .
- تتميز الدراسة باعتماد برنامج تدريبي مضبوط ومقترح على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لصنف الناشئين.

الجانب النظري

الفصل الثانـي

التدريب الرياضي و البرنامج التدريبي

تمهيد

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة ، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد وتمكنه من ربح الوقت ، لذا فالرفع من المستوى المهاري يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان ، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتحسين القدرات المهارية لكل رياضة . وكرة القدم هي إحدى الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية عالية و مهارات متقنة نظرا للتنافسية الكبيرة التي وصلت إليه لعبة كرة القدم .

2-1- التدريب الرياضي :

2-1-1- مفهوم التدريب :

هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية , ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط , و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة .(مفتي, 2002 ص 20)

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب : " مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي . (البساطي ، 1998 ص25)

2-1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

وتنحصر أهداف للتدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإيجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ، النفسية ، الاجتماعية) .

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما : الجانب التعليمي التدريبي , التدريسي و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة القوة والتحمل ... الخ) و المهارية و الخططية و المعرفية أو الخيرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس , والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا , و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة ... الخ من خلال المنافسات . (البساطي . 1998 ، ص ، 2 ، 4 ، 5)

2-1-3- أنواع التدريب الرياضي :

يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما :

التدريب اللاهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا(لزمن قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي .

التدريب الهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل و الزمن أطول و بدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي .

و يعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما :

أ- **النظام اللاهوائي :** و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين) و النظام اللاكتيني الإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العتيقة (الشدة العالية لفترة اقل من دقيقتين .

ب- **النظام الهوائي (الأكسوجيني) :** والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين . (البساطي , 1998 ، ص 74،75)

2-1-4- جوانب التدريب الرياضي:

الجانب التعليمي : وتتمثل في عمليات تعلم مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية .

الجانب التنموي : ويتمثل في عمليات تطوير مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية .

2-1-5- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

المكون المهاري : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير مهارات الرياضة التخصصية .

المكون البدني : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة ولياقة الرياضة التخصصية خاصة .

المكون التخصصي : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية .

المكون النفسي الذهني : وهو المكون الخاص بالحالة النفسية و الذهنية في الرياضة التخصصية .

المكون المعرفي : وهو المكون الخاص بالمعارف والمعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

المكون الأخلاقي : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية. (مفتي, 2002 ، ص 67،68)

2-1-6- خصائص و مبادئ التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة , وتتلخص هذه الخصائص في ما يلي :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا الاستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى أخر ويتحقق ذلك عمليا من خلال ثلاث مبادئ أساسية تشمل:

أ/ مبدأ الفروق الفردية : للوصول إلى الحد القصي للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي , وليس لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوي موحد

للإنجاز الرياضي , وليس دائما استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوي الانجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد لحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم

ب/ مبدأ الزيادة التخصصية : لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة , وذلك فانه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق .

ج / مبدأ الزيادة الفردية : ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف , ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية . (اجقاوة ، العايب ، 2006،ص43)

2-1-6- المبادئ الأساسية للتدريب :

*** مبدأ الاستعداد :** العمر – نوع القابلية المراد تطويرها .

*** مبدأ الاستجابة الفردية :** الوراثة – النضج . – التغذية – الراحة والنوم . – مستوى اللياقة – المؤثرات البيئية – المرض أو الإصابة – الدافعية .

*** مبدأ التكيف :** تحسن الجهاز الدوري التنفسي – تحسن الجهاز العضلي – زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار .

*** مبدأ زيادة الحمل :** – التكرار – الشدة . – الزمن .

*** مبدأ التدرج :** – من العام إلى الخاص – من الأجزاء إلى الكل – من الكم إلى الكيف .

*** مبدأ الخصوصية**

*** مبدأ التنوع :** – العمل مقابل الراحة – الصعوبة مقابل السهولة – الدوائر التدريبية – التدريب التقاطع .

*** مبدأ الإحماء و التهدئة :** –يرفع درجة حرارة الجسم – يزيد التنفس ومعدل القلب – يقي العضلات والأربطة والأوتار من المتمزقات .

*** مبدأ الاستمرارية .**

*** مبدأ التدريب طويل المدى .**

*** مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد .** (.raqead.www /lib/satee.htmi.net)

2-1-7- حمل التدريب الرياضي :

2-1-7-1- تعريف حمل التدريب الرياضي :

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية ، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم . (وجدي و لطفي السيد . 2002 ، ص 68)

2-1-7-2- أنواع حمل التدريب :

هناك ثلاث أنواع الحمل التدريب كما يأتي :

أ / الحمل الخارجي :

يقصد بالحمل الخارجي كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها إي كان الهدف منها .

ب / الحمل الداخلي :

يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل جسم نتيجة أداء الحمل الخارجي(البشتاوي والخواجا،2005،ص59) .

ج / الحمل النفسي : يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما ، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية و المهارية والخططية ، والنظرية المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب ، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية(درويش وحسنين، 1984، ص75) .

2-1-7-3- مكونات حمل التدريب :

إن الحمل التدريبي يستند عند بنائه على ثلاثة عناصر رئيسية واحدة مرتبطة بالأخرى وهو بذلك الأداة الرئيسية التي يمكن من خلالها رفع مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أفضل النتائج ولا يمكن إهمال أي عنصر لأن ذلك يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف ، لذا فيجب على المدرب مراعاة العلاقة بين هذه المكونات الثلاثة :

- شدة الحمل .
- حجم الحمل .
- كثافة الحمل .

أ / شدة الحمل (شدة المثير) :

تلعب شدة الحمل دورة رئيسة وفعالا في توجيه عملية التدريب الرياضي إذ يعطي الشكل المميز لتحقيق الإنجاز ، وبذلك يعرفها مفتي إبراهيم بأنها " درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني) " (مفتي ، 2001 ، ص 65) ويعرفها نصر الدين سيد هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء " (سيد احمد ، 2003 ، ص 25) .

أما علي البيك (1984) فيعرفها " بمقدار التأثير الخاص بالمثير على الناحية الحيوية للرياضي خلال التوافق بين المسافة والزمن نتيجة لأداء تمرين واحد " (البيك ، 1984 ، ص 42) .

أما أمر الله البساطي فيعرف شدة الحمل بأنها تتمثل في درجة تركيز التدريبات أو المتغيرات الحركية في الوحدة التدريبية وتتحدد بمقدار الإنجاز الفعلي ، وهي تمثل بذلك قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين

ويعبر عن شدة حمل الجهد البدني أو شدة حمل التمرين من خلال وحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة " ويمكن قياسها من خلال :

– **سرعة التمرين** : والتي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة و رياضات السرعة والتحمل) .

– **مقدار المقاومة** : ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوجرام باستعمال الأثقال الحرة .

– **مسافة الأداء** : وتقاس بالمتر كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة .

– **درجة سرعة اللعب** : كما في الألعاب الجماعية أو المنازلات أو المنافسات وتحدد درجة سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمريرات في وقت محدد أو من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة وفي المنازلات بسرعة الأداء لعدد من التكرارات .

– **سرعة تردد الحركة:** كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب من المكان.(البساطي،1998،ص 29–30)

ب / حجم الحمل :

يعرف حجم الحمل بأنه " أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب ويعبر عنه بعدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء الجهد البدني " (البشتاوي والخواجا ، 2005 ، ص 27) .

إن حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما :

– **البعد الأول** : عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل يعرف حجم المستعمل .

– **البعد الثاني** : عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه (مفتي ، 2001 ، ص 68)

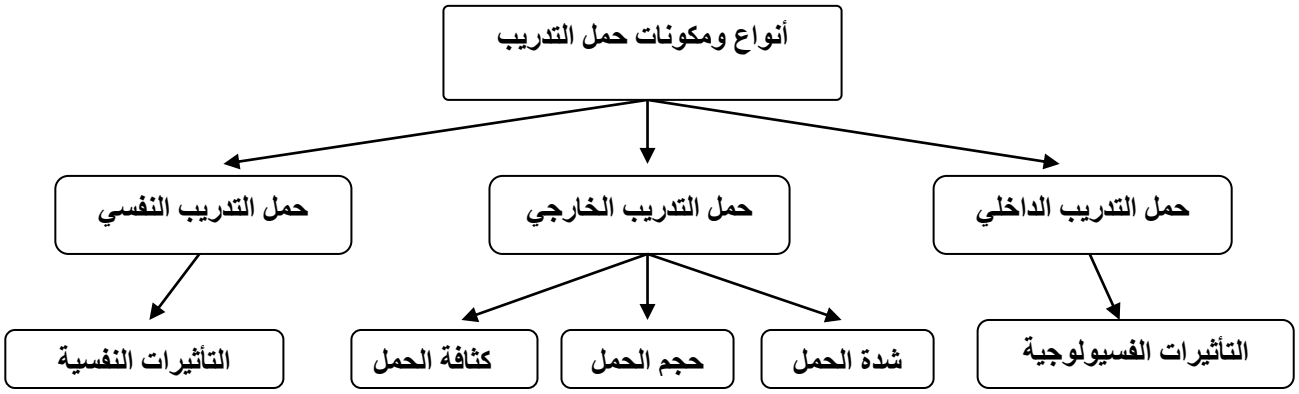
ج / كثافة الحمل :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة وعلى هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين أخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل (بسطويسي ، 1999 ، ص 54) .

ويرى العلماء أن فترة الراحة المناسبة هي التي تصل فيها نبضات القلب من 120–130 نبضة في الدقيقة الواحدة (الربضي ، 2004 ، ص 146) ، ويمكن تقسيم الراحة إلى قسمين :

- **الراحة الايجابية :** وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء ، أي أنها مزيح من الحمل والراحة إذ يقوم فيها اللاعب ببعض الأداءات البدنية (الحركية) بطريقة تسهم في استعادته القدرة على العمل ولا تؤدي إلى إحساسه بالتعب ، أي أنها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط للعمل شريطة أن لا تؤدي هذه التمرينات إلى زيادة إحساسه بالتعب.

- **الراحة السلبية :** وهي التي يستريح فيها اللاعب تماما دون أداء أي نشاط بدني (حركي) مقصود . (عباس أبو زيد ، 2005 ، ص 176).



الشكل رقم (01) : يوضح أنواع ومكونات حمل التدريب .

2-1-8- طرق التدريب :

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وايجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى :

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة فرتلاك .
- طريقة المنافسة . (البساطي : مرجع سابق ، ص 82)

2-1-8-1- طريقة التدريب المستمر :

يقصد بها " تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو المسافة طويلة نسبيا " .

- أهدافها :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتحسين الحمل العام وفي بعض الحالات التحمل الخاص فتصير هذه الطريقة أنسب طريقة للتدريب في بداية الموسم التدريبي أو عقب الانقطاع عن التدريب لمدة طويلة ، وينصح **فرد ويلت** 1967 بأداء مسافة تزيد عن المسافة التخصصية بمقدار 2-5 مرات لذوي المستويات العالية ، وعموما فان اللاعب يجب أن يؤدي التدريب بسرعة مريحة تكون في حدود 75 % من الحد الأقصى لمعدل القلب أي بمتوسط مدة يتراوح مابين 140- 160 ن / د .

ولطريقة التدريب هذه آثار فسيولوجية ونفسية هامة ، فهي تسهم في ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل الأكسوجين بكمية كبيرة والوقود للاستمرار في بذل الجهد والقدرة على الكفاح لبذل الجهد الدائم وترقية السمات الإرادية .

- خصائصها :

تتميز هذه الطريقة بكونها :

- ✓ تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-85 % من أقصى مستوى . للفرد .
- ✓ تتميز حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار

كما يكون التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10 مرات الثلاث مجموعات) ، وتتراوح فترة التمر ين الواحد ما بين (14-90ثا) بالنسبة للجري وما بين (15-30ثا) لتمرينات القوة .

بالنسبة لفترات الراحة القصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى حالته الطبيعية وتتراوح ما بين (45-90ثا) بالنسبة للاعبين المتقدمين أي حوالي (120-130 ن / د) وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين (60-120ثا) أي عند حوالي (110-120 ن / د) . (مفتي ،2001،ص 212)

2-1-8-2- طريقة التدريب الفتري :

يقصد بها " تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي لحمل والراحة " ، وهو نوعان وهما :

أ/ – التدريب الفتري المنخفض الشدة :

– أهدافه :

- ✓ التحمل العام
- ✓ التحمل الهوائى
- ✓ تحمل القوة

– خصائصه :

- ✓ تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المنخفضة إذ تبلغ تمرينات الجري حوالي (60 % – 70 %) من أقصى مستوى الفرد ، وتمارين التقوية إلى حوالي (50 % –60 %) أي يصل فيه نبض القلب إلى 120 ن / د

ب/ – التدريب الفتري المرتفع الشدة :

تزداد شدة التمرين عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة يقل من خلالها الحجم ، كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تضل غير كاملة .

– أهدافه :

- ✓ تطوير التحمل الخاص .
- ✓ التحمل اللاهوائي .
- ✓ السرعة .
- ✓ القوة المميزة بالسرعة .
- ✓ الإسهام في تحسين القوة القصوى .

– خصائصه :

- ✓ تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين .
- ✓ تسهم في زيادة التكيف النفسي للاعب مع الظروف والمتغيرات المتعددة للمنافسة

2-1-8-3- طريقة التدريب الدائري :

– تعريفه :

ظهرت تعاريف مختلفة لهذا النوع من التدريب ومن أهمها : يعرف **شولش** " أن التدريب الدائري هو شكل تنظيمي لتدريب اللياقة . " ويعرف **أنطونيي** " أنه طريقة اللياقة مشتملة على تكرارات التمرينات بقصد زيادة الحمل المدرج .(شحاتة و السيد فاروق، 1996،ص 132)

" ويعرف **مورجن وأدامسون** " أن التدريب الدائري هو أسلوب من أساليب التدريب على اللياقة البدنية العامة والذي يقوم على الأسس والمبادئ الفسيولوجية السليمة هادفة إلى نوع من النشاط المختلف والتحدي المستمر الذي يحدث للأعداد الكبيرة من الناشئين والشباب الذين لا يظهرون أي حماس بالنسبة للأشكال العادية من التدريب البدني .(شحاتة و السيد فاروق 1996،ص 132)

- أهميته :

اتفقت أغلب المراجع في وضع مميزات خاصة بالتدريب الدائري ولعل من أهمها :

- ✓ طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف مع المجهود البدني المبذول .
- ✓ الاهتمام بالفروق الفردية ، فيعمل كل لاعب بما يتلاءم وقدراته ويحدد الجرعة المناسبة .
- ✓ يسهم بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية (القوة العضلية ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة) بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة (تحمل القوة ، تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة) .
- ✓ إمكانية تشكيل التمرينات باستخدام ، أي طريقة من طرق التدريب الرياضي بحيث يمكن التركيز على تنمية صفة أو أكثر من الصفات البدنية .
- ✓ إنجاز التقييم الذاتي للاعب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى مما يتيح للرياضي معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بالمستوى وكما تمكنه من معرفة نقاط الضعف فيزداد بدالك عامل المنافسة لديه .
- ✓ إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة ، وبذلك بتطبيق مبادئ التدريب الدائري .
- ✓ يمكن استخدام تمرينات متنوعة طبقا للإمكانيات المتاحة بحيث تكون في أماكن مختلفة مما يختلف وعامل التشويق والتجديد والإثارة .
- ✓ المساعدة على توفير الوقت والاقتصاد فيه . الإسهام بدرجة فعالة في اكتساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فعالية العمل .
- ✓ إمكانية التنظيم خصيصا من أجل احتياجات اللياقة البدنية التي ترتكز على لعبة معينة أو نشاط خاص ، ولكن هذا يحتاج إلى مهارة معينة ومعلومة كافية ، حيث يجب مسبقا تحديد ما هي احتياجات هذه اللعبة من الناحية البدنية .

– متغيرات التدريب الدائري :

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرب أخذها بعين الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة ويمكن إنجازها في النقاط التالية :

- ✓ يتراوح عدد المحطات ما بين (6 إلى 15) تمرين مختلف .
- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي ويكون ترتيب المحطات من السهل إلى الصعب .
- ✓ طبقا للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتاليين لنفس المجموعة العضلية . يفضل أداء أكثر من لاعب معا (من أجل التنافس) .
- ✓ يحدد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية .
- ✓ استخدام لافتات مربعة أو بيانات ورسومات مرقمة على الأرض أو الحائط لتجنب الانقطاع عن الدائرة . يشرح المدرب الأداء المطلوب في كل محطة ويؤدي نموذج واضح .
- ✓ يستخدم المدرب إشارة واضحة للبدء أو الانتهاء

ولزيادة حمل الأداء تستخدم الأساليب التالية :

- ✓ زيادة الحمل بزيادة زمن الأداء أو عدد مرات تكرار الأداء في المحطة.
- ✓ زيادة شدة الحمل بزيادة مقدار الثقل أو المقاومة .
- ✓ زيادة عدد لفات الدائرة بإضافة لفة أو لفتين .(محسن حمص :1997،ص 61)

2-1-8-4- طريقة التدريب التكرار ي :

يشير محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1992) أن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل (جري ، سباحة ، تجديف) بدرجة السرعة القصوى أو اقل من القصوى ، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات " ، ونظرا لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من التكرارات (1-6) .(بسيوني و الشاطي :1992،ص 167)

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء و الراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار .
- فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي يؤدي بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبية بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية .

– مميزات طريقة التدريب التكراري :

– يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى .

– تساهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي ، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة و قوية ، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي ، ويحدث ذلك نتيجة لحدوث ظاهرة " الذين الأوكسيجيني " أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسيجين ، مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء .

– تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب ، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة .

2-1-8-5- طريقة فرتلاك :

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب المواصلة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة (مكان غير مستوي ، وثب لتخطي عائق ، منحدر ، مرتفع ، منحني) .... ولذلك أطلق

عليها مصطلح الفار تلاك وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقو عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب . (البساطي ، 1980 ، ص 103-85)

2-1-8-6- طريقة المنافسة (المراقبة) :

هي نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة أو تقييم المستوى ، باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعب من النواحي المختلفة البدنية و المهارية التكتيكية ، وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء ، حيث ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم (الحفاظ على إيقاع عالي للعب دون هبوط في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية) . (البساطي : مرجع سابق ، ص 108)

2-1-9- فترات التدريب :

2-1-9-1- فترة الإعداد :

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات ، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية ، المهارية ، الخططية ، التنفسية ... الخ ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

وتنقسم فترة الإعداد إلى :

- فترة الإعداد العام .
- فترة الإعداد الخاص .

أ- فترة الإعداد العام : وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام ، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية ، ويشير " علي البيك " (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ، وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية

الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبرى. (مفتي ، مرجع سابق ، ص 18.) .

ب- فترة الإعداد الخاص :

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد ، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام بشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة الإعداد التنفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة .

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا ، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى . (عباس أبو زيد و سامي علي . 1998 ، ص 99)

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزولوجي و المهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية .

2-1-9-2- فترة المنافسات :

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها غاية فترة الإعداد ، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ و تثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه ، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة ، حيث يتطلب من اللاعب هيئة كل قواه وقدراته إلي أقصي قدر ممكن ، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا ، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير **علي البيك** " (1989) أن طول فترة البطولة المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة ، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص . (مفتي ، 1999 ، ص 22.)

2-1-9-3- المرحلة الانتقالية :

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء الأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا تخطيط برنامج التدريب النواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي والذي يتضمن ثلاثة فترات هي : فترة الإعداد ويمكن أن تقسيمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص ، والتي تضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات ، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها ، والأحمال التدريبية لها وتسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي .

2-2- البرامج التدريبية :

2-2-1- مفهوم البرنامج التدريبي :

هو أحد عناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصة ، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف . (البيك وعباس ،2003 ، ص102)

2-2-2- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبين .
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي .
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية
- زيادة الدافعية .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- التكيف (عباس أبو زيد،2005 ،ص267)

2-2-3- المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- مراعاة الصفات والخصائص الفردية للاعبين .
- مراعاة التدرج في زيادة حمل التدريب .
- مراعاة الاستمرارية في التدريب .
- مراعاة استخدام الأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب .
- مراعاة زادة الدافعة لدى اللاعبين .
- مراعاة تحديد أساليب التقويم

2-2-4- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية فمن الضروري أن يشتمل على العناصر الآتية :

2-2-4-1- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج :

وهي أهم الأسس والمبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة وغيرها من العلوم الأخرى .

2-2-4-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي .

ويستمد هدف البرنامج من هدف الخطة كما أنه من الضروري أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق ولا ينفصل هدفه عن محتواه

2-2-4-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج .

هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية :

- الإحماء .
- الإعداد بأنواعه (بدنى ، مهاري ، خططي ، نفسي ... الخ) .
- التهدئة .

2-2-4-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عادة عناصر منها : تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأسابيع ووحدات التدريب ، وكذلك توزيع أزمنة التدريب بكل جزئية من جزيئات الإعداد داخل البرنامج . (أبو زيد،2005،ص277)

2-2-5- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية :

- يعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة وتتوقف كل منها على الأخرى كما يتضمن على عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام .

- يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية وقد تشكل هذه العناصر أهدافا أخرى مثل (النمو التطور الشخصي للاعب) تكون ذات قيم أسمى وأهم بالنسبة لبعض المدربين ، ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي .

- يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة وقد تختلف هذه العلاقات في مداها وقوتها ودرجة الاقتناع بها ، ولذلك فإن طبيعة هذه التفاعلات والعلاقات يمكنها أن تشكل عملية التدريب بدرجة هامة ، حيث أنها توفر تعزيزا إيجابية أو سلبيا .

- يكون تحقيق أهداف الأداء مقيدا بالتزام اللاعب وانتظامه وخبرة ومعرفة المدرب والموارد المتوافرة والطبيعة التنافسية لتحقيق الإنجاز في الرياضة ،ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر على الأداء .

- يعتبر التدريب الرياضي برنامجا للتدخل بمعنى أنه لا نضج للاعبين ولا لخبراتهم المتواضعة سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصي إمكانياتهم ، إلا أن إدارة العملية التدريبية بطريقة جيدة سوف يساعد في تعزيز أداء اللاعبين ويتم ذلك بواسطة تخطيط وبناء استراتيجيات للتحسين وتعلم عناصر الأداء المختلفة والمتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية .

– يكون دور المدرب بالإضافة إلى الدور القيادي والتوجيهي هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذالك في الوقت المناسب . (فكري وعبد الرحمان ،2004 ،ص33–32) .

2–2–6– تخطيط الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي العملية تخطيط التدريب الرياضي و ينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي :

– تحديد وسيله وجرعة عملية للتهيئة والإعداد والإحماء .

– ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .

– تحديد حمل التدريب (كثرة التمرينات ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة ... الخ) .

– تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية . (البشتاوي والخواجا،2005،ص166)

2–2–7– تكوين الوحدة التدريبية :

2–2–7–1 – الجزء الإعدادي : يمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي :

* **الإحماء :** العمل على زيادة سرعة ضربات القلب و زيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة ، العمل على اتساع الأوعية الدموية ، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم وينقسم الإحماء إلى قسمين عام وخاص :

***الإحماء العام :** يزيد الإحماء العام من درجة حرارة الجسم وذلك باستخدام الحركات التي تتضمن المجموعات العضلية الرئيسية ويوصى هنا بنشاطات هوائية بسيطة كالهرولة الخفيفة ، وهذا النوع من الإحماء يوفر زيادة درجة الحرارة لمختلف العضلات باستخدام عناصر الحركات العامة ، وهو إحماء جيد لمستوى اللياقة البدنية العامة ولكنه لوحده لا يخدم كشكل أساسي ورئيسي للإحماء للتدريب أو المنافسات

* **الإحماء الخاص :** يصمم الإحماء الخاص للإعداد للمشاركة بالمطالب الخاصة بالنشاط اللاحق ، ويساعد الإحماء الخاص المؤشرات الفسيولوجية وتوافق عناصر الحركة الخاصة وكذلك يساهم في إعداد الجهاز العصبي المركزي ويحتوي الإحماء الخاص على استثارت لبعض عناصر التكنيك الخاص بالنشاط وبمعدل العمل الذي يزيد بالتدرج . (صبري،2012،ص200–201)

* **التنظيم الحركي :** وهو الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة ، ومحاولة الوصول لأقصى فترة استجابة الرد الفعل .

* **الناحية النفسية :** الاستشارة الانفعالية الإيجابية للممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب .

كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة

التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد ، ويفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

2-2-7-2- الجزء الرئيسي : يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ، وتحدد تلك الواجبات طبقا لهدف الوحدة التدريبية و تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي من 90-120 د من الوقت الكلي للوحدة .

2-2-7-3 - الجزء الختامي : يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول . (البشتاوي و الخواجا،2005،ص167) .

خلاصة :

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتضح جليا أهمية إلمام القائم بالعملية التدريبية على طرق وأساليب التدريب الحديثة وكيفية التحكم في مكونات الأحمال التدريبية فيها ، وكذا أهمية تخطيط البرامج التدريبية في المجال الرياضي حيث أصبحت عملية التخطيط المبنية على الأسس العلمية ضرورة حتمية لكل مدرب يريد الارتقاء بمستوى لاعبيه بغية الوصول بهم إلى أعلى المستويات ، وإن نجاح دول أوربا الشرقية في رياضة كرة اليد لم يكن اعتباطيا بل كان نتيجة لمجموعة من العوامل ولعل أهمها اعتماد مدربيها على برامج تدريبية تشمل جميع النواحي (البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية وتخدم متطلبات اللعبة وتراعي احتياجات اللاعبين .

ولقد أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات حركية وبذل جهد بدني كبير خاصة مع تطور طرق التدريب الحديث وخطط اللعب ، مما اضطر المدربين إلى إعداد لاعبيهم إعدادا متكاملا ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية .

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأجزاء الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال التدريبات و المباريات والمنافسات ويحاول إتقانا 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 .

3-1- المهارات في كرة القدم

3-1-1- مفهوم المهارة في كرة القدم :

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها . (حنفي ، 1994 ، ص 71).

وهي قدرة على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية ، ويرى " **محمد حازم ومحمد أبو يوسف** " بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه . (حازم و أبو يوسف ، 2005 ، ص49)

3-1-2- أهمية المهارة في كرة القدم :

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من أجل الفوز بالمباراة ، وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها ، وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل ، ويشير " **محمد حسن علاوي** " إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية و وراثية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا للنشاط الذي يتخصص فيه . (علاوي ، 1978 ، ص 275) .

وليس بالضرورة أن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق .

3-1-3- مراحل الإعداد المهاري :

ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا ، قد يصل إلى ستين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل والمطلوب لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة ، قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

أ- مرحلة بناء الشكل الأولى لأداء المهارة الأساسية :

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة الجديدة يعتمد أساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج ، أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة ، حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ، ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب كان تصور لها واستيعابها أسرع .

إن أداء اللعب للمهارة نفسها يجب أن يكون عدة مرات وأن يكون تكرارها مناسبا وفقا للبرنامج الموضوع .

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة :

إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة ، هو محاولة الوصول بأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون منسبا لإمكانيات اللاعبين ومستواهم القني .

ويمكن في هذه المرحلة التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين : الأول هو التنمية المهارة من خلال التمرينات والثاني هو تنميتها من خلال اللاعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة . يبقى تصحيح الأخطاء والتركيز على المبادئ الأساسية متواصل خلال هذه المرحلة ويراعى أن التخلص من الحركات الخاطئة منعا لتثبيتها ، يجب أن ينال العناية الكافية من المدرب في هذه المرحلة ، ويعالج ذلك بتكرار الأداء الحركي الصحيح مرورا بدفعة واحدة بشكل متصل مع مراعاة قدرة اللاعب .

ج- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة :

إن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بالصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء ، واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بالتغيير واشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلا ، وكذلك في المباريات . (مفتي.1994 ، ص113-116) .

3-1-4 - طرق الإعداد المهاري :

أما الطرق الخاصة بالتدريب على المهارات الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها تتمثل فيما يلي :

أ- تمرينات الإحساس (التعود على الكرة) : هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية والتي توجد الصداقة القوية بين اللاعب والكرة ، وتزداد هذه الصداقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة مما يجعلها دائما تحت سيطرته في أي وضع يأخذه اللعب .

ب- التمرينات الفنية الإجبارية : توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية ، وتوضع هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين .

وفي هذه طريقة توضع واجبات معينة للاعبين بمعنى أن يختار المدرب تمرينا معينا لكي يتعلم اللاعب مهارة معينة أو أكثر ، سواء كان ذلك من الوقوف أو من الحركة ويتحتم في هذه الطريقة أن يلاحظ المدرب بدقة صحة أداء اللاعب للمهارة الأساسية وإلا انتفى الغرض من التمرين ، وتعطي هذه الطريق ، بعد التدفئة وطريقة إحساس بالكرة . (حنفي.1994 ، ص121)

ج- تمرينات الإحساس التعود على الكرة : هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية ، وفيها يعطي تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة يستدعي من اللاعب تحكم ودقة وتكاملا في أداء المهارات الأساسية ، وتتميز هذه الطريقة ما يلي :

- تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة .
- ترفع من دقة اللاعب على ملاحظة أثناء اللعب .
- تنمي سرعة تلبية اللاعب .
- تعطي هذه تمرينات غالبا في جزء الرئيسي من الحصة التدريبية .(حنفي .1994 ، ص 128) .

3-1-5- العوامل المؤثرة على أداء المهاري في كرة القدم :

يخضع اللاعب خلال أداءه للمهارة في كرة القدم لعدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية :

- **المساحة :** تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين في حالة الاتساع يكون المحال كبير للحركة وسيطرة على الكرة والإتقان ، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء ، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة ، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لردة الفعل.

- **المكان أو المنطقة من الملعب :** كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملا خاصا بالكرة ، وبالتالي تستدعي مهارة معينة عن غيرها تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول ، عقب استحواذ على الكرة ، ثم بناءه في الثلث الأوسط فتطوير في الثلث الهجومي ، كما أن جانبي الملعب يحتملان الكرات العكسية ، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة .

- **موقع الزميل وتحركاته :** يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم على أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزاويا التمرير السليمة ، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم .

- **الضغط من جانب المنافس :** يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في أن واحد كما أن يتطلب إخفاء النية في كيفية الأداء .

- **اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة :** أن اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو خلفي فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم ، حيث يختم هذا الوضع أسلوب معينا في الأداء بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما ، ملتويا أو لولبيا ، في حين تتطلب السرعة والقوة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب الذي يتلاءم معه ، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب سطح أكبر عند الاستلام ، كالباطن القدم أو الصدر مثلا ، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطح صغيرة كالوجه الأمامي للقدم ، أما مستوى الكرة ، أرضي كان أو عالي أو نصف عالي ، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء ، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس . (شعلان و عفيفي ،2001، ص 75).

3-1-6- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم :

3-1-6-1- المهارة الأداء 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 توقيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

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

3-1-6-2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

مهارات متنوعة ومتعددة تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا . فاللاعب كي يجري بالكرة أو يوما 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 .

3-1-6-3- 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

3-1-6-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهبية للمهارة في ذهن اللاعب :

- من الأهمية أن يعرف المد رب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمه 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 .
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب 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 ، لابد أن تكون هناك صورة ذهبية متعددة المهارة فيه تصل إلى الألوف ، ليتم التوفيق بينها لاحتيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب
- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب ، فانه 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 . (مفتي ،1999 ، ص 34-35)

3-1-7- مراحل تعليم المهارات 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 مدارس التربية الرياضية والمدرب أن يعلما 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 .

3-1-7-1- 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 المجهود كما هو مطلوب ، كما 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 للحركة

- 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 .

3-1-7-2- 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 .

3-1-7-3- 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 خططية معينة ، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرد على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبيت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن . (حنفي ، 1994، ص 98)

3-1-8- 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 ، جهر ، الملعب ....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف ، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا ، وجعله عصبيا وهكذا يؤثر بالدورة على صحة ودقة أدائه ، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قرية منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثنائها 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 اللعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي : (حنفي ،1997 ، ص43)

3-1-8-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة

يصل اللعب 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 التعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخططية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها والجري مجرد تمرير الكرة ..

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية :

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة .

3-1-8-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين

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

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

*** تثبيت المهارات 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 نشبه 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 أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض ، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخيرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب ، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب ، وهو الثقة بالنفس ، وفي هذه المرحلة تعطي التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب . (حنفي ،1997، ص44)

***مراجعة وتثبيت المهارات 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 الطريقة 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 دون 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

*** تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :**

نظرا الصعوبة 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 في 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 الخططية .

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 الخططية . (حنفي ،1994، ص45)

3-1-9- أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مهدا ، وكذلك يجب أن يراعي 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 لابد يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقة.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

3-1-9-1- تدريبات الإحساس بالكرة :

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه 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 بما في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة اللاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

3-1-9-2- تدريبات فنية إجبارية :

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج 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 .

3-1-9-3- 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 الخططية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . (حنفي، 1994، ص 46)

3-1-9-4- تدريبات التنمية 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 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 .

3-1-9-5- تدريبات الأداءات المهارية 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 سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

3-1-9-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة

وتستخدم فيها بعض 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 الخططية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة الفنية المهارية ومن النواحي بالرأس

3-1-9-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصيح 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 نكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة .(حنفي ، 1994، ص46)

3-2- المهارات الأساسية :

3-2-1- مفهوم المهارات الأساسية :

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات التحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص ، وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء .(السيد أبو عبدو،2002 .ص 28)

3-2-2- تصنيف و تقسيمات المهارات الأساسية في كرة القدم :

إن إتقان المهارات الأساسية لتحقيق أعلى المستويات النشاط الرياضي الممارس ، ولا شك لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها كبيرة من حيث الشعبية والاستعراض . وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى اجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها . وفيما يلي سنعرض هذه التصنيفات بالتفصيل حسب " أشرف جابر والصبرى العدوي " (جابر و العدوي1996 ، ص 72) .

* تصنيف حنفي محمود : قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي

- ضرب الكرة بالقدم – مهارات حارس المرمى .
- الجري بالكرة . – السيطرة على الكرة .
- رمية التماس . – المهاجمة

المراوغة . – ضرب الكرة بالرأس .

* تقسيم **تريمي** : وهو نفس التقسيم السابق غير أن **تريمي** اعتبر مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة .

* تصنيف (**GEARYE B 1977**) : يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين ، مهارة التمرير بأنواعها .

* تصنيف **بطرس رزق الله** 1981 : يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي :

أ- مهارات الدفاعية : – مهارات حارس المرمى – المهاجمة . :

ب- مهارات الهجومية : – الجري بالكرة – المراوغة – السيطرة – ضرب الكرة بالقدم – ضرب الكرة بالرأس .

ج – مهارات بدون كرة : – جري بأنواعه – الوثب من الحركة الوثب على قدم واحدة – الوثب على قدمين معا – التوقف والدوران . (جابر العدوي1996 ، ص 07)

3-2-3- المهارات الأساسية بدون كرة :

*** الجري وتغير الاتجاه :**

على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله وموازنته ، لأن موقف الكرة عرضة لتغير ، فإن الركض بخطوات قصيرة سريعة هي من صفات لاعبي كرة القدم ، لأن بذلك نتمكن من تغيير سرعة الجري واتجاه الجري .

*** الوثب :**

قد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا ، أو بعد الجري جانبا أو خلفا ، ومن الواضح أن اللاعب يشب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف كذلك الارتقاء بقدم واحد بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا .

*** الخداع والتمويه بالجسم :**

كل خدع بدون الكرة تسمى الخدعة البدنية ، تؤدي بالجذع والرجلين ، حيث تعتمد على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد ، والتوقع السليم .

3-2-4- المهارات الأساسية بالكرة :

*** السيطرة على الكرة :**

تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس وشعور يجعله يتوقع سرعة الكرة وقوها أو اتجاه سيرها ، وكيفية السيطرة عليها والتصرف بما بها يخدم تنفيذ خطط اللعب بنجاح . (چارلس هابوز،1990 ، ص 106-107)

*** الإحساس بالكرة (تنطيط الكرة):**

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح بكسب الوقت والمساحة للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سلمية. (r talman، 1990 ، 73p)

*** استقبال الكرة (الكتم) :**

أول مبدأ من المبادئ الأساسية ، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة ، أو يمررها أو يحاور ها بطريقة صحيحة ، إذ أن لعبة كرة القدم تتطلب بالإضافة إلى سرعة التنفيذ والتوافق وحسن التصرف، والدقة والاتزان والاستقبال الصحيح في جميع الأوضاع التي يؤدى بها.(حسين عبد الجواد،1997 ،ص 30)

وأهم الأجزاء المستخدمة في كتم الكرة هي القدم ، والتي تتخذ أوضاعا عديدة ومختلفة تبعا للوضع الذي تصل فيه الكرة ويمكن استخدام : - مشط القدم من الأسفل - مشط القدم من الأعلى - مشط القدم من الخارج - مشط القدم من الداخل - مشط القدم بالاشتراك مع الجزء السفلي من الساق .

كما يمكن أن تؤدي حركة كتم الكرة العالية بـ : - الساق أو الساقين . - المشط بجهاته الأربعة .

- الفخذ . - أسفل الصدر (البطن) .

- الرأس. - أعلى الصدر . (حسين عبد الجواد ،1997 ، ص 32-34)

*** الجري بالكرة (المحاورة) :**

إن الجري بالكرة هو تسلسل لعملية الإخماد أو سيطرة متواصلة على الكرة ، وهي فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب حيث تتطلب حسن التصرف والتوافق بين السرعة الجري والكتم بالكرة . (مفتي،2001 ، ص 47)

*** التمرير (المناولة) :**

يستخدم التمرير في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لكبر مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب الكرة بمفرده دون مقاومة ، وعلى العموم فإن هناك ثلاث عناصر مهمة تؤثر على نجاح التمرير وهي :

– حاجته إلى أن يكون دقيقا .

.– حاجته إلى أم يكون بسيطا .

– حاجته إلى أن يكون سريعا .

وله ثلاثة أنواع : التمريرات للمسافات القصيرة ، و المتوسطة والطويلة .

كما لا ننسى بعض المهارات أخرى مثل *** المهاجمة . * الخداع . * الرمية الجانبية أو رمية التماس . * حراسة المرمي .**

كذلك نذكر بعض المهارات الأساسية في كرة القدم و التي هي محور بحثنا هذا و المتمثلة في

ضرب الكرة بالقدم – التصويب – ضرب الكرة بالرأس .

*** ضرب الكرة بالقدم :**

ضرب الكرة بالقدم هي الحركة التي تميز كرة القدم عن غيرها من الألعاب ، وضرب الكرة بالقدم له مهمتان أساسيتان : أولهما التمرير للزميل وثانيهما التصويب نحو المرمى ويستخدم أحيانا لأبعاد الكرة عن المرمى في حال استحالة السيطرة عليها لتوجيهها . (حسين عبد الجواد1997،ص 38–39)

إضافة إلى الضربات الخاصة مثل الضربة الحرة وضربة الجزاء وضربة الركنية ...

إن ضرب الكرة هو عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم ، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم ، عن طريق الساق الضاربة . (ثامر محسن،1989، ص41)

هذه أهم أنواع الضربات :

– العادية بالمشط * بداخل القدم . * خارج القدم .

– الطائرة . *نصف الطائرة . *الممسوكة

– بخلف العقب .

*** التصويب :**

إن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم ، واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية والخارجية ، وعموما للخبرة دورا كبيرا في دقة التصويب ، (مفتي، 2001 ،ص 64)

وهو إحدى وسائل الهجوم الفردي ، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم و تأتي فرصة التصويب دائما بعد محاورة أو بعد اللعب

الجماعي بين لاعبين ، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب ، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس . (حنفي ،1997،ص 106)

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات ، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق الكرة 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 مثله بداية عهده في التدريب ، كالثقة بالنفس مثلا ولكي نكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل :

- التدريب على التصويب أي فروق سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدرجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة – الأقماع و الشواخص – الحواجز – المقاعد – المرمى متعدد المساحات) .
- أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة .
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية .
- التدريب على المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه . (شعلان و عفيفى ،2001، ص158)

*** ضرب الكرة بالرأس :**

ضرب الكرة بالرأس أحد أهم المهارات الأساسية التي تعتمد على لياقة بدنية وتتطلب شجاعة في تنفيذها ، حيث أن ضرب الكرة بالرأس الذي يحتوي على أهم أجزاء الجسم وأكثرها حساسية ، يجعل بعض اللاعبين الناشئين يتخوفون من أداء هذه المهارة خشية إصابة أحد هذه الأجزاء المهمة وهي : العيون ، الأنف، الفم، الأذن، مركز الأعصاب الرئيسي، المخ والمخيخ .(الهزاع و اينوبلي.1990 ،ص186)

ونظرا لما تتميز به مهارة الضرب بالرأس من صعوبة وتناسق في أداء الحركات فقد أرجأنا الحديث عنها إلى آخر المهارات لأن القيام بها يتطلب استخدام غالبية عضلات الجسم وتوافقها ويجب على المدرب التركيز على التدريب الصحيح لهذه المهارة حتى يتقنها الناشئ دون أن تعود بالضرر عليه .

ويمكن ضرب الكرة بالرأس في اتجاهات مختلفة إلى الأمام والى الخلف والجانب ، وتستعمل أجزاء الرأس التالية في ضرب الكرة . الجبهة (مقدمة الرأس) (جانبي الجبهة) (ثم مؤخرة الرأس التي يستعملها قليل من اللاعبين) .

أما مستويات ضرب الكرة بالرأس فهي : (نصف عالية و عالية)

كما يؤدي من عدة أوضاع – من وضع الثبات – الحركة – ومن وضع الوثب العالي والطيران .

وضرب الكرة بالرأس يستعمل خاصة للتصويب المفاجئ الذي يصعب صده من حارس المرمى كما أنه يستخدم للدفاع ، خاصة لتشتيت الكرة من أمام المرمى . كما أن استخدام ضرب الكرة بالرأس يضفي على الكرة البهجة والجمال في أدائها .

طريقة الأداء :

يبدأ التدريب من الكرات الثابتة وذلك لإبعاد الخوف عن اللاعب الناشئ ولأخذ الإحساس بطريقة الأداء الصحيحة .

عند ضرب الكرة تكون القدمان مفتوحتين إلى الأمام أو الجانب وذلك لحفظ توازن الجسم مع ثني خفيف في مفصل الركبة – رجوع الجذع إلى الخلف – تصلب عضلات الرقبة مع رجوع الرأس إلى الخلف .

النظر في اتجاه الكرة – الذراعان بجانب الجسم ومفتوحتان قليلا عند مفصل الكتف والى الجانب ومثنيتان من مفصل الكوع .

تضرب الكرة بمقدمة الرأس من فوق الحاجبين حتى منبت الشعر ، وبعد ضرب الكرة يجب متابعة الجسم للكرة لها حتى تأخذ القوة والاتجاه الصحيح .

عند ضرب الكرة بجانب مقدمة الرأس يتجه للجانب وللخلف مع ميل الجذع للخلف والجانب ومع عدم ارتخاء عضلات الرقبة .

أما عند ضرب الكرة بمؤخرة الرأس فيتجه للأمام ولأسفل ثم رجوعه لأعلى وللخلف ، أما عند ضرب الكرة من الوثب فيكون الارتقاء على الأمشاط ، مع مساعدة الذراعان للأعلى بالمرجحة إلى الخلف ثم الأمام ولأعلى ثم الجانب .

أما في حالة ضرب الكرة من الطيران : يكون الوثب على الأمشاط ويتجه جذع الجسم للأمام والنظر في اتجاه الكرة وبعد ضربها ينثني مفصل الكوع الامتصاص الوثب والسقوط على الأرض .

بعض الأخطاء الشائعة في ضرب الكرة بالرأس :

1- ارتخاء عضلات الرقبة .

2- إغلاق العينين عند ضرب الكرة .

3 – ضرب الكرة بأعلى الرأس .

4- ضم الذراعين على الصدر وعدم فتحها من مفصل الكتفين .

5- عدم رجوع الجذع عند ضرب الكرة مما لا يعطيها القوة المطلوبة .

6 – الوثب لأعلى مع رجوعه إلى الخلف .

7- عدم ثني مفصل الكوع عند ملامسة الكتفين للأرض .(الهزاع و اينوبلي.1981 ،ص186-188)

3-3- كرة القدم :

3-3-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم

يقول بعض المؤرخون أنه ظهرت لعبة تشبه إلى لعبة كرة القدم في اليابان عام 1000 سنة قبل الميلاد ، كما ظهرت في اليونان باسم " ايبيسكروس " وعند الرومان باسم " رياستوم " أما في إيطاليا عرفت باسم " الكالتشو " ، لذا قالآراء مختلفة حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي 5000 سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين مستواهم ولياقتهم كما يرى البعض الآخر أنها ظهرت منذ حوالي 4000 سنة عند قدماء المصريين فمارسوا هذه اللعبة ولم يكن هناك عدد محدد من اللاعبين أو ملعب محدد ، فالهدف الأساسي إيصال الكرة إلى منطقة الخصم وتعددت تسميات كرة القدم فكانت تسمى في الصين " بانسوتشو " وفي اليابان " باكيماري " وهو الاسم الحالي البطولة اليابان .
(مختار سالم ، 1991 ، ص 11) .

وتعتبر هذه اللعبة الأكثر شيوعا في العالم وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور هذه اللعبة خلال السنين أعطى فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة ،

أهم الأحداث الرياضية في كرة القدم (التطور التاريخي) :

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، ولعل طلبة المدارس أول من لعبوا كرة القدم في سنة 1334 م كتب إدوارد الثاني : " نظرا للانزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التدافع وراء الكرة والتي تجعل الشيطان يندفع من خلالها والذي حرم من قبل الله فإننا نأمر بتحريم اللعب داخل المدينة مستقبلا " .

اشتهرت هذه النظرية في عهد إدوارد الثالث وريتشارد الثاني وهنري الخامس مؤكدين أن اللعب يحرم الجنود من الحصول والمحافظة على القوة العسكرية ضد فرنسا .

1337-1453م أقروا أن كرة القدم تدريب للمعركة وأن شعبيتها ستكون لصالح الدولة فيما إذا حولت إلى رمي السهام .

كذلك الحال في عهد الملكة إليزابيث حيث لم يكون هناك قبول ملكي للعبة وأصدرت الملكة أمر اللعب في مدينة لندن عام 1572 م .

لقد جاء شيك سبير على ذكر اللعبة في مسرحياته لسان الملك " لير " استمرت اللعبة في الانتشار حتى وصفها صامويل بيس عام 1655 م ، وصف شوارع لندن بالشوارع المملوءة بكرة القدم بعد 1000 عام استمرت معاناة كرة القدم ولكنها على الرغم من ذلك أصبحت أكثر قبولا كجزء من النظرة الإنجليزية للعطلات والاحتفالات وأصبحت جزء من كل مدرسة .

في سكن جارتر (مسكن في مدينة لندن) لعبت مباراة كان عدد اللاعبين 20 في كل فريق وفي طريق طويل ومفتوح من الأمام ، ومغلق من الخلف .

اعتمد لعب كرة القدم في تلك الفترات على العادات والتقاليد لكن في بداية 1800 م بذلت جهود كبيرة في وضع القوانين عام 1830 م تم التعرف على ضربات الهدف , والرميات الجانبية ، وأسس نظام التسلل .

وفي سنة 1840 م كتبت مجموعة من القوانين وأسس أول نادي في كرة القدم في كامبريدج ، اجتمع حوالي 20 شخصا يمثلون المدارس العامة ووضعوا القانون المعروف بقواعد كامبريدج . (.....) .

وفي 26-10-1863م أسس اتحاد الكرة على أساس تلك القواعد أعلاه إلا أن كرة القدم آنذاك كانت بعيدة كل البعد عن اللعبة التي نراها اليوم .

- 1873 م تم تأسيس الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم وفي عام 1875 م استخدمت العارضة .
- 1888 م أول بطولة رسمية تسمى كأس الاتحاد الكرة تم ابتدأ الدوري ب 12 فريق .
- 1887 م بدأ الحكام باستعمال الصفارة .
- 1989 تأسيس الاتحاد الدانمركي في كرة القدم تتنافس فيه 15 فريق دانماركي على كأس البطولة.
- في المراحل الأولى من القرن 20 ابتدأ التنظيم العالمي لكرة القدم حيث اقترحت كل من فرنسا وهولندا وبلجيكا وسويسرا والدانمارك في عام 1904 م تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA .
- أول بطولة أولمبية لكرة القدم لعبت سنة 1908 م ب 06 فرق ، فازت فيها إنجلترا عن الدنمارك 2-0
- أول بطولة لكأس العالم أقيمت في الباراغواي وربحتها الدولة نفسها .

في الوقت الحالي هناك بطولات متعددة على مستوى الدول وعلى مستوى الأندية منها بطولات الأندية الأوروبية التي بدأت عام 1955 م . (مختار سالم ، 1991 ، ص 19) .

3-3-2- مفهوم كرة القدم :

هي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على شباكه نظيف ، وتلعب بين فريقين يضم كل واحد 11 لاعبا وتلعب بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ، يدوم وقتها 90 دقيقة ، 45 لكل شوط تتخللها 15 دقيقة راحة بين الشوطين ، وتجرى المباريات بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون ، ويكمن الهدف الرئيسي في صنع اللعب بشكل جماعي من أجل تطبيق الخطط والإستراتيجية المصنوعة . (المذكرة الرياضية ، 1998، ص 08)

3-3-3- المتطلبات العامة للاعبي كرة القدم الحديثة :

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين (20) عاما عن أسلوب اللعب حاليا ، فمنذ سنة 1972 م تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية ، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ، ولقد ترتب على قرار الاتحاد يجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث ((03 نقاط ، والفريق المتعادل على نقطة (01) واحدة ، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدني كثيرا .

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت ممكن ، عن عمل لاعب كرة القدم

ذو طابع تكراري متغير ، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز . (حنفي ، 1999، ص 253)

ويشير إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع ، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه .

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني المهاري والذكاء في اللعب ، مع التحضير البدني الجيد للاعبين ، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ، كرة السلة كرة اليد ، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني ، المهاري ، التقني ، التكتيكي ، النظري ، والجانب النفسي ، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة ، (حنفي ، 1999 ، ص 187- 188) .

و نسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب ، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكو- تكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول .

3-3-4- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها . والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأشيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي ، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي :

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة ، القوة التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفتها نشاطا جماعيا ، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه العمل لصالح الجماعة .

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة .

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي ، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء .

– يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب . و تنمي عنده روح تقبل النقد ، والاعتراف بالخطأ ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحشى آراء الزملاء .

– تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة ، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية .

– تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

– تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .

– تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة ، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة الجنسية والعدوانية)والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

– تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه .(زيدان وآخرون–1995،ص49)

3–3–5– المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاونا تام مع بقية وصحيح أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب ، وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

– استقبال الكرة .

– المحاورة . – ضرب الكرة .

– المهاجمة .

– اللعب الكرة بالرأس .

– رمية التماس.

– حراسة المرمى . (حسن عبد الجواد ،1988، ص25_27)

خلاصة

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة ، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف .

الفصل الرابع

التعلم الحركي ـ المرحلة العمرية 12/9 سنة

تمهيد

إن التعلم مبدأ أساسي في حياة الإنسان وفي تطوير شخصيته الاجتماعية ، فهو اكتساب جديد ، ويعد التعلم الحركي جزء أساسية ومهما من أجزاء التعلم ، وقد اهتم به الكثير من الباحثين سواء في مجال علم النفس ، أو في مجال علم الحركة خاصة في المجال الرياضي للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف التخصصات الرياضية . و آن موضوع تعلم المهارات الحركية الرياضية في التدريب الرياضي له أهمية بالغة ، حيث أصبح من الجوانب الأساسية والمحور الأساسي الذي يدور حوله التدريب والتعليم ، لذا ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد انسب الطرق التعليمية كما يعتبر الإعداد المهاري من العمليات التي تهدف إلى تعلم الرياضيين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها للأداء الذي يتميز بالآلية ويؤدي إلى الاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية وهذا من اجل تحقيق أفضل النتائج المرجوة في المنافسة ، وهي من المكونات الأساسية في النشاط الرياضي ونشكل عناصرها المنافسة ، كما أنها الخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية.

4-1- تعلم المهارات الحركية وأهميتها ونظريات التعلم الحركي:

4-1-1- مفاهيم التعلم الحركي :

أ / التعلم :أن عملية التعلم عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسلوكه أو حدوث تغيير أو تعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساسا عن قيام الكائن الحي بنشاط مما يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك . (عبد الغني عثمان ،1993، ص193)

ب / التعلم الحركي :

يعد التعلم الحركي احد فروع العملية التعليمية العامة التي تغير الفرد المتعلم منذ الولادة وحتى وفاته إذ لا يخلو أي نشاط بشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي ، ونتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المعلم أو المدرب إلى المتعلم أو اللاعب كما يعد التعلم الحركي هو " التغيير الثابت في الأداء الناتج عن التدريب والممارسة وهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال التدريب أو التمرين أو التكرار " . (ناهدة الدليمي ، 2008 ،ص 30)

4-1-2- أهمية تعلم المهارة الحركية :

إن اكتساب المهارات الحركية له منافع وفوائد ذات أبعاد كبيرة منها على سبيل المثال :

- المهارات الرياضية تتيح فرصة الاستمتاع بأوقات الفراغ و مناشط الترويح .
- المهارة الحركية تنعي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
- المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
- المهارة الحركية أصبح كمطلب للعمالة الماهرة في الصناعة و في زيادة الإنتاج.
- المهارة الحركية تساعد على خلق الجو الاجتماعي والوضع الاجتماعي المتميز.
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان . (روبي ، 2004 ،ص 214) .

4-1-3- نظريات التعلم :

إن نظريات التعلم هي محاولات لتفهم عملية التعلم وبالتالي تحسينها و تبحث معظم النضريات في العملية التعليمية وفي دور الشخص المتعلم في هذه العملية وفي الظروف المساعدة على التعلم ، وهناك عشرات النظريات النفسية التي تتعلق بالتعلم الحركي وقد اخترنا منها ثلاثة نظريات :

4-1-3-1- التعلم الشرطي :

يرتبط هذا النوع من التعلم بإسم العالم الروسي **بافلوف** فقد لاحظ أثناء قيامه بدراسة الأفعال المنعكسة المتصلة بعملية الهضم أن إفرازات العصارة المعدية في الكلاب لا تتأثر بوضع الطعام في فم الكلب بل تتأثر أيضا عند رؤية الطعام وقد أثارت هذه الظاهرة اهتمام **بافلوف** مما دفعه للقيام بإجراء الكثير من التجارب لمحاولة إثبات ذلك بطريقة علمية .

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها فسر **بافلوف** التعلم تفسيرا فسيولوجيا على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين المثير واستجابة ولكن الارتباط لا يكون بين المثير الأصلي والاستجابة الطبيعية له

، وإنما يحدث بين مثير آخر (مثير شرطي) وارتبط بالمثير الأصلي وأصبح بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة بذلك المثير ويرى **بافلوف** أن من أهم العوامل التي يجب توفرها لكي يتم هذا النوع من التعلم ما يلي :

- ظهور المثير الأصلي (الطبيعي ، والمثير الشرطي معا بالتعاقب .
- تكرار ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي لعدة مرات .
- عدم وجود بعض المرات القوية المشتتة لانتباه في غضون فترة الترابط المثيرين .
- عدم تفوق القيمة الحيوية للمثير الشرطي على المشير الطبيعي ونستطيع أن نمثل عملية الإشراط بما يلي :

المثير الأصلي ——————— الاستجابة الأصلية منعكس غير شرطي

(الطعام) (سيلان اللعاب)

المثير الشرطي ——————— عدم حدوث استجابة

(الضوء) (عدم سيل اللعاب)

المثير الشرطي + المثير الأصلي ——————— الاستجابة الأصلية (غير شرطية)

(الضوء+ – الطعام) (سيلان اللعاب)

المثير الشرطي ——————— الاستجابة الشرطية استجابة متعلمة

(الضوء) أو فعل منعكس شرطي (سيلان اللعاب)

4-1-3-2- التعلم بالمحاولة والخطأ :

وهي طريقة يلجأ إليها الحيوان كما يلجأ إليها الإنسان والسلوك بالمحاولة والخطأ إنما يحدث حين تكون المشكلة التي تواجه مخلوق من النوع الذي ليس له استجابة جاهزة أو إذا كانت هذه المشكلة معقدة لدرجة لا تكفي استجابات الفرد التي تعلمها سابقا في مواجه بها والحق أن تغيير السلوك بمحاولة والخطأ) خاطئ والأصح يقال أنه سلوك بإسقاط الاستجابات الفاشلة غير اللازمة والبقاء على الاستجابات الناجحة المفيدة ومما سبق يمكن القول أن المحاولات ليست استجابات اعتباطية دوما بل قد تكون ولا سيما في حالة الإنسان تنويعات نظامية ونجاح المحاولات ووصولها إلى الحل المنشود يتوقف على مقدار وضوح الهدف ومقدار استفادة الإنسان من الخبرة السابقة .

ويرى بعض العلماء أن الفرد يتعلم الكثير من المهارات الحركية والعلمية بهذه الطريقة ففي حالة تعلم الفرد لمهارة التصويب أو التمرير أو الوثب أو القفز أو السباحة فإننا نجد أن الأداء يتسم في البداية بالكثير من الأخطاء ويرتبط بالحركات الزائدة الغير ضرورية وبموالاة التدريب تقل الأخطاء تدريجيا ويتحسن الأداء ويقل مقدار الطاقة المبذولة وينتج عن ذلك الشعور بالمتعة والسعادة ، وهكذا فإن التعلم واكتساب المهارات بتلك الطريقة ما هو إلا محاولة وخطأ .

4-1-3-3- التعلم بالاستبصار :

نحن مدينون في التعرف على هذا النوع لجماعة الشكليين GEST ALT والمقصود بالتبصر في التعلم هو اكتشاف العلاقات بين الوسائل والغاية والاستفادة من هذه الوسائل في تحقيق الغاية ، إنه النظر إلى الوضع بوصفه كلا ، وتبين العلاقات في هذا الكل حيث يصبح التعلم تبصريا حين يتمكن الفرد من النفاذ ببصيرته ووضع ما ، وفهمه بوصفه كلا ولقد أصر بعض الباحثين على أن فجائية ظهور الحل شرط أساسي للتبصر والحق أن الحل كثيرا ما يرد بصورة فجائية وذلك حين تظهر الأشياء في كل متناسق وبسرعة خاطفة فيقول الإنسان « آه ، إني ، أري » ولكن الإنسان لا يبرى إلا قسما من الطريق المؤدي إلى الشكل وحينئذ يكون الحل مدركا بصورة غامضة أو جزئية على الأقل على هذا كان من المعقول القول بوجود تبصر جزئي ومتدرج .

وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية فعلى سبيل المثال عند تعلم الفرد لمهارة « الواثبة الثلاثية » نجده يقوم بتركيز انتباهه على مشاهدة النموذج الذي يقوم به المدرس لتلك المهارة ويقوم باكتساب التصور البصري لهذه المهارة ، كما يبرز هذا النوع من التعلم عند قيامنا بتعلم بعض نواحي اللعب المختلفة مثلا كرة القدم . (عروسي و بوسكرة ، 1994،ص18-20)

4-1-4- خصائص التعلم الحركي :

للتعلم الحركي أربع خصائص يمكن عرضها فيما يلي :

- الاتصال الإدراكي الحركي .
- تسلسل الاستجابات .
- تنظيم الاستجابات .
- التغذية الراجعة .

أ / الاتصال الإدراكي الحركي :

يعتبر الخطوة النهائية من مهام التعلم الحركي ، يعني ضرورة وجود علاقة بين المثيرات القادمة (المستقبلة) كمصدر للتزود بالمعلومات وبين تتابع حدوث الحركة الإنجاز المهمة الحركية .

ب / تسلسل الاستجابات :

هناك تتابع مسلسل للحركات والتي يعتمد فيها على كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قيل التي لم تصدر بعد .

ج / تنظيم الاستجابات :

يعتبر خاصية مهمة لنجاح عملية التعلم الحركي ، فيمكن أن يحدث السلوك الحركي لأي مهارة إذا لم ينظم تسلسل الاستجابات المختلفة المكونة للمهارة ، وبذلك فتنظيم الاستجابات يعمل على نجاح عملية التعلم الحركي .

د / التغذية الراجعة :

تعرف بأنها معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها طريق المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوك حركي جديد ، وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية أو تستثار من مصادر داخلية . (بسطويسي ، 1996 ،ص 69-71)

4-1-5- ميكانيزمات التعلم الحركي :

تتمثل ميكانيزمات التعلم الحركي فيما يلي :

- الميكانيزمات النفسية .
- الميكانيزمات الفيزيولوجية .

أ . الميكانيزمات النفسية : تساهم الحركات القطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة ، و يؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تتدرج ضمن الفعل الإرادي أو الحركة اللاإرادية ، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة بيدا تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة .

ب . الميكانيزمات الفيزيولوجية : بعد عدة محاولات من التعلم تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا إرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي ، يتحكم في سيرها المخيخ والنخا ع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مثيرات أخرى ويتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى بفضل التمرين والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التعلم وذلك هام جدا خاصة تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء ، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية .(جابر ، 1982 ،ص 11)

4-1-6- مراحل مسار تعلم المهارات الحركية :

أ / مرحلة التوافق الأولي للمهارة الحركية :

يعني اكتساب القدرة على أداء المهارة الحركية في مرحلتها التوافقية الأولى أن الفرد قد قطع الخطوة الأولى نظرا لان هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية ويحتوي التوافق الأولي على كل الإمكانيات اللازمة للتحسين والإتقان والتمييز بالنسبة للمهارات الحركية الجديدة ، وكذلك على إمكانيات تركيزها وتثبيتها .

ب / مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

تحتل الوسائل العملية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دورا هاما في عملية التدريب على المهارة الحركية .

ج / مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال متابعة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة . ويمكن استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب من اجل إتقان القرد الرياضي للمهارة وتثبيتها :

- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة .
- تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة .
- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية .
- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة .
- اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية . (يعرب خيون ، 2002 ،ص 198) .

4-1-7- الطرق العملية لتعلم المهارات الحركية الرياضية :

أ/ الطريقة الكلية :

وهي الطريقة التي يحاول فيها الفرد الرياضي تأدية الحركة أو المهارة كاملة دون تجزئتها ، أي أن الواجب الحركي يؤدى بصورة كلية المهارات المتحفظة في تعقيدها ، والعالية في تنظيمها تمارس ككل ، كما في التهديف على المرمى . فعندما تعرض المهارة على المتعلم ككل فإن المتعلم يكتسب المعارف والمعلومات الخاصة بالمهارة ، ويكون فكرة عن كيفية الأداء . ومع الاستمرار في التدريب يبدأ مستوى الأداء في التحسن . وأن تعلم وممارسة المهارة بالطريقة الكلية يساعد المتعلمين على تنمية إحساس أفضل وإيقاع وتوقع حركي ، ومن مميزاتها الأساسية وضوح الهدف ، واحتوائها على العديد من الرغبات والحوافز الضرورية للعملية التعليمية .

ب/ الطريقة الجزئية :

وهي الطريقة التي تعتمد على تقسيم عناصر الحركة أو المهارة إلى أجزاء وهي تعد ذات أهمية بالغة في التعلم ، حيث يتم تعليم كل جزء من عناصر الحركة أو المهارة الواحدة ، وتعتبر هذه الطريقة كثيرة الاستخدام في التعليم لما تمتاز به من سهولة وبساطة في التنفيذ ، إذ يمكن للمتعلم فيها أن يتفهم ويستوعب الأجزاء الرئيسية للحركة أو المهارة المراد تعلمها . وتعد هذه الطريقة فعالة جدا عند تعليم المهارات الحركية المركبة والصعبة ومن مميزاتها التأكيد على أن تتناسب مع قابليات وقدرات المتعلمين في المراحل الأولى من التعلم ، كما أنها تساعد المتعلم على اكتشاف مواطن القوة والضعف في المهارة الحركية من خلال تقسيمها إلى عدة أجزاء ، الأمر الذي يمكن من طريقة التغلب على بعض الصعوبات في العملية التعليمية .

ج/ الطريقة الكلية الجزئية :

قد يحتاج المعلم أو المدرب عند قيامه بتعليم أو تدريب الحركات والمهارات الرياضية إلى تركيبة من الممارسة الكلية الجزئية ، أي أنها تعتبر مزيجا من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية ويكون العمل بهذه الطريقة من خلال تطبيق المهارة بصورة كلية ويتبع ذلك تعليم كل جزء من أجزاء المهارة على حدا حتى يتم إتقانها وبكل دقة عن طريق تحسين الأجزاء التي تسبب بعض الصعوبات ، ثم ينتهي إلى تعليم المهارة ككل مثل المراوغة بالكرة تم التهديف نحو المرمى .(قاسم لزام وآخرون،2005،ص 53-54) .

من خلال عرض طرق تعلم المهارات الحركية ، فكل طريقة لها ميزاتها ، والمدرب أو المدرس يستخدم الطريقة المناسبة حسب صعوبة المهارة وحسب التخصص الرياضي ، في بعض الأحيان يستعمل الطريقة الجزئية إذا كانت المهارة صعبة التنفيذ ويستخدم الطريقة الكلية إذا كانت المهارة سهلة الإنجاز وبإمكانه استخدام الطريقة المختلطة الكلية والجزئية .

4-1-7-الوسائل المستخدمة في مراحل التعلم :

من بين أهم الوسائل في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي :

7-1- الوسائل السمعية : وتكون عن طريق التقديم اللفظي للمهارة الحركية بواسطة الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية ، عن طريق المدرب أو خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة الفرد الرياضي نفسه . و كذلك استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل .

7-2- الوسائل البصرية : تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل : إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو القرد الرياضي .

7-3- التقديم المرئي : مثل استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة استخدام الكلمة المكتوبة كالكتب أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية استخدام العلامات المرئية مثل العلامات المرسومة على الأرض عرض الأفلام السينمائية بواسطة جهاز العرض السينمائي .

7-4- الوسائل السمعية البصرية : مثل استخدام الفيديو .

7-5- الوسائل العملية : مثل الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية باستخدام أجهزة مساعدة كما هو الحال في السياحة أو الغطس أو الجمباز.

- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية .
- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات .(وجيه محجوب وآخرون ، 2000 ،ص 120) .

4-1-8- العوامل المؤثرة في تعلم و تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية :

تتمثل العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري فيما يلي :

أ . العوامل الوظيفية والتشريحية :

إذا ما كان اللاعب يندرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فانه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية ، لكن لن يستطيع الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية .

تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية التحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

ب . عوامل الصفات البدنية :

. بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

. من الضروري تحقيق توازن امثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى الأداء المهاري .

. درجة الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابا في تطوير مستوى الأداء المهاري .

. من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء .

ت . العوامل النفسية :

من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهما معا التحقيق أفضل كفاءة مهارية

. يجب الوصول إلى أفضل استثارة انفعالية خلال الأداء .

. يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية .

ث . الفروق الفردية في الإمكانات الحركية :

على سبيل المثال يؤدى توافر قدرات ميكانيكية حيوية للاعب خلال المد والثني لمفصل الحوض والعمود الفقري إلى تطوير الأداء المهاري في الوثب العالي وعدو الحواجز والوثب الطويل والجمباز والتمرينات الفنية والغطس .

ج . مدى توافر خبرات حركية متنوعة :

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الأداء . (مفتي ،2008 ، ص 134 -137)

4-2- المرحلة العمرية 12/9 سنة :

4-2-1- مفهوم الطفولة(9-12) سنة :

الطفل في هذه المرحلة يمر بمرحلة الإتقان التي يتقن فيها الخيرات و المهارات اللغوية و الحركية و العقلية السابقة اكتسابها و الطفل في هذه المرحلة ثابت و قليل المشاكل الانفعالية كثير النشاط و يميل في منتصف هذه المرحلة إلى الانتقال من مرحلة الخيال و الإبهام و التمثيل إلى مرحلة الواقعية و الموضوعية فالطفل من سن 9-12 سنة مخلوق عملي واقعي على وفرة من النشاط ويميل إلى جمع الأشياء وادخارها وتنظيمها ويأخذ الطفل في هذه المرحلة يهتم بالعالم المحيط به من حيث تلك المرحلة الواقعية التي كون من خلالها معاني الواجب والاحترام والتعاون مع الآخرين , فالطفل في هذه الفترة يحب العب الجماعي ويميل إلى التجمع غير المنظم " وتبدأ الاتجاهات الاجتماعية تظهر في هذه المرحلة كالزعامة و ميل للمساعدة فهي مرحلة قليلة المشكلات لأن الطفل في هذه الفترة يأخذ الأمور بجدية ويتوقع الجدية من الكبار ويعمل ما في وسعه إلى نيل رضي وتقدير الآخرين.(سعد جلال،1991،ص197)

4-2-2- مميزات المرحلة العمرية (فئة الناشئين) :

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد :

- اكتساب المهارات اللازمة للمهارات العادية .
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب .
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث ، كما أن الاختلاف غير واضح . (خيري،1976 ،ص 21-20)

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العصبي العضلي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان ، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته ، كما يعتبرانها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية . (مصطفى زيدان ،2001 ، ص39)

4-2-3- المظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (9-12) سنة :

أ/ النمو النفسي :

تزداد في هذه المرحلة قدرات الطفل على التحكم في انفعالاته وتعلمه كيفية معالجة تأثراته الداخلية بطريقة أفضل والتلاؤم مع الظروف الخارجية

كما تتصف عنده عقدة الإحساس بالتبعية لوالديه وحسن توزيع إحساساته توزيعا شاملا ويتحمل الفشل بصدر رحب ويبحث عن الإرضاء حيثما كانت الفرصة سانحة بشرط أن تكون مقبولة .

أما في النظر العيساوي (1992) فان الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء و الاتزان فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المرحلة السابقة كما انه يفكر ويدرك ويقدر الأمور العشرة الغضب بسبب الحاجات المادية حيث تصبح الإهانة أو الإخفاق من الأمور التي تشير انفعالاته أي الأمور المعنوية وكثيرا ما ترتبط

سمات الشجاعة والجرأة وكتلك الحماس للتعلم والفعل ذو أولوية والنشاط بالنواحي الحركية للطفل وخاصة في حالة تكليفه ببعض الواجبات الحركية ويسمى الطفل في هذه المرحلة إلي المنافسة والميل إلى القياس ومقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين

ويضيف العيساوي (1992) قائلا : " في مرحلة الطفولة المتأخرة يمتاز الطفل بإدراكه للأمور المثيرة للغضب والانفعال ويتقدم الطفل في السن تتحول القوي الرادعة من كونها قوى خارجية أي صادرة من المحيط الخارجي من الآباء الأمهات مدرسين ... إلي أن تصبح قوي ذاتية داخلية هي ضمير الطفل*

ب/ النمو العقلي اللغوي:

تمتاز هذه المرحلة (9–12)سنة بظهور بعض خصائص لدى الأطفال رغم اختلافهم عن بعض . ومن هذه الخصائص :

*الميل نحو التعلم والمحاكاة .

* قوة الذاكرة

*يزداد ميل الطفل إلى الاستطلاع

*يتسع مجال الانتباه والإدراك العالم الخارجي .

* تزداد قوة الطفل على التفكير المعبر. (مصطفى فهمي .1986 .ص 63)

ج/ النمو الاجتماعي :

في مرحلة الطفولة المتأخرة يفضل الطفل الاندماج في جماعات الأصدقاء والأفراد ويرجع ذلك إلى النضج العقلي والوجداني والي إيمانه بقيمة الجماعة في مختلف النواحي ومدى ثقلها في تحقيق و بلوغ أهدافه ، ومن هنا يبدأ التفكير في الشعور والولاء للجماعة ويقول العيساوي : " بأن دائرة الطفل تتسع بعد ما كانت محدودة ومحصورة في نطاق الأسرة لتشمل جماعات الأصدقاء والزملاء في المدرسة والنادي الرياضي والحي ".

و يرتبط النمو الاجتماعي بالنمو الانفعالي ارتباطا وثيقا فعلى قدرة النضج الانفعالي ومدى ثباته تتشكل العلاقات الاجتماعية ويزداد نمو الطفل من الناحية الانفعالية والاجتماعية زيادة كبيرة في هذه المرحلة ويتم هذا النمو خلال السنوات الأولي للمدرسة الابتدائية بالثبات ونقل نسبة الثروات الانفعالية وأنواع التوتر والقلق النفسي حيث يستطيع الطفل ضبط انفعالاته إلى حد كبير بعد أن كان هو طفل الخامسة ،كثير التشاجر والخصام مع رفاقه قليل الإصغاء لكنه يستطيع التحكم في انفعالاته وفيما يلي المظاهر التي تميز هذه المرحلة:

*تناقص حدة الانفعالات .

*تناقص اعتماد الطفل على والديه .

*التفاهم والتأقلم مع الأخوة .

*تزايد الألفة مع الأصدقاء .(مصطفى فهمي. 1986 .ص 62)

د/ النمو الحركي :

في هذه المرحلة يزداد الطفل في النمو بصورة شاملة وملحوظة كما نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها كما تنطبع حركات الطفل من ناحية السرعة والرشاقة و القوة .

ومن أهم ما يميز الطفل في هذه المرحلة مزرعة استيعابه وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة علي تعلم الحركات لمختلف الظروف وكثيرا ما نصادف ظاهرة " تعلم الطفل من أول وهلة " .

مما نقدم يمكننا القول بأن النمو الحركي للطفل في هذه المرحلة يصل ذروته لذلك كثيرا ما تعتبر هذه المرحلة الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل .

وذلك خاصة من الناحية النوعية الحركة نظرا لافتقار النواحي القوة والسرعة ولذا يمكن تمييز الأطفال الذين يتصفون بالنمو العادي في هذه المرحلة بالرشاقة و المهارة والقدرة على سرعة الاستجابة نظرا لارتباطها بالشجاعة والجرأة والحماس التعلم.

ويتأثر النمو الحركي بصورة واضحة بالنمو البدني فالزيادة في النمو البدني بصورة متنافسة بعد حدوث التغير الأول في شكل الجسم و استكمال النمو من حيث الطول والوزن والتناسب الجديد لتركية الجسم وزيادة نمو قوة العضلات . كل ذلك يؤثر تأثيرا ايجابيا في مختلف النواحي الحركية للطفل في هذه المرحلة(9-12) سنة ويساهم بقدر في تحسين قوة العضلات وعلاقتها بثقل الجسم بالإضافة إلى ذلك فإن انحصار نقطة مركز ثقل جسم للطفل في منطقة القرب من العظم يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ويساهم بقدر كبير في تأمين حركاته.(البهي السيد ، 1985، ص 70)

هـ/ النمو الجسمي :

* النمو الطولي : تحدث الزيادة في طول العظام في كل من نهايتي العظام الطويلة أن ذلك يحدث أيضا في فقرات العمود

الفقري حيت ينمو الجزء العلوي والجزء السفلي فيها , وعادة ما يكون النمو من خلال طرف واحد أكثر من الطرف الأخر أن معظم النمو في الطرف السفلي يحدث حول الركبة وكذلك فان النمو في الطرف العلوي يحدث في المنطقة بالقرب من مفصل الرسغ والأكتاف مع الملاحظة أن النمو في الطول يتأثر بعدة عوامل من بينها :

* التغذية : التي تقل فيها المواد المعدنية والفيتامينات تؤثر عكسيا على النمو والتطور والتغذية السيئة والفقيرة لفترة طويلة تحد من كلا النمو الطولي والبدني فكلما كان هناك نقص في الغذاء كان الطفل أكثر ميلا لأن يكون قصيرا .

* الهرمونات : تساهم الهرمونات بدرجة كبيرة في التحكم في تطور ونمو الهيكل العظمي فالتوازن الصحيح بين نمو هرمون الأنسولين وهرمون السير وكسين هام جدا في التأثير على جوانب النمو.

* الشدة الميكانيكية : ويتطلب النمو الطبيعي للعظام كمية معينة الاستثارة العضلية وذالك يمكن تحقيقه من خلال الشدة الميكانيكية والذي يمكن تنفيذه من خلال الحركات المختلفة للعضلات والشئ المؤكد أن

الأطفال الذين يكون نمو وتطور هيكلهم العظمي متقدما تكون أمامهم فرصة للتعرف على أقرانهم في بعض الجوانب خلال ممارسة بعض أنواع من الرياضة التي تتطلب السرعة والقوة العضلية وان كثيرا من الناشئين خلال المرحلة 11-12 سنة تجدهم أطول من أقرانهم الأمر الذي يعطي لهم الفرصة في التفوق في بعض المهارات التي تطلب اتساع الخطوة أو الوصول لارتفاعات معينة الأداء مهارة حركية . (مفتي، 1996 . ص 117)

4-2-4- مطالب وحاجيات الطفولة :

*** مطالب النمو في مرحلة الطفولة :**

تعد مطالب النمو مفهوما جديدا وضعه (هاري ڤلورسه) سنة 1993 يبين مدى تحقيق الفرد لحاجيته وإشباعه لرغباته وفقا لمقاييس نضجه وتطور خبراته التي تتناسب وعي سنه ولذا يظهر كل مظهر في المرحلة التي تناسبه من مراحل نصر الفرد (البهي السيد ، 1985 ،ص 70)

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل في انتقاله من مرحلة إلي أخرى . حيث أكد كل من فؤاد البهي ومصطفي فهمي سنة 1986 , أن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز عند الطفل بمطلب معينة أهمها :

1. تعلم المهارات الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب وأنواع النشاطات العادية .
2. تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو.
3. تعلم التعامل مع الرفاق والأقران تعلم أصول الأخذ والعطاء تكوين الأصدقاء والتعامل مع الأطفال الآخرين .
4. تعلم الطفل دوره الجنسي في الحياة يتعلم الطفل انه رجل ويجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة بجنسه والتخلي عن السلوكيات الأنثوية ونفس الشئ ينطبق على البنت .
5. تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على الكتابة بخط واضح والقراءة و القيام بعمليات حسابية .
6. تكوين الضمير والقيم الخلقية والمعاير السلوكية كما تتكون لديه اتجاهات نفسية متصلة بالمجتمعات البشرية والمنظمات الاجتماعية تكوين روح التعاون والتكافل الاجتماعي واحترام حقوق الآخرين والتسامح الديني والوطنية . (مصطفى فهمي. 1986 .ص 66)

4-2-5- أهمية ممارسة الرياضة في الطفولة :

يقول مارك دوران أن الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية مكرسين معظم أوقات فراغهم إلى ممارسة الرياضة بحيث تقدر بخمس ساعات في الأسبوع أي المدة المتوسطة للتدريبات في المنافسات الرياضية . كما يضيف قائلا : " أن المشاركة في نشاطات جمعية رياضية ما , وكذلك مجموعة الممارسات الاجتماعية تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الأطفال " (مارك دوران ، 1982 ،ص23)

ويعرف (القوس) : الصحة النفسية بأنها التوافق التام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة وبين القدرة على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة

والكفاية وتقاس الصحة النفسية بمدي قدرة الطفل على مجابهة مشاكله وحلها حلا سليما ". (العوض.1984 ص04)

وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميولات العدوانية والعنف لدي بعض الأفراد وخاصة في سن المراهقة وذلك في العاب المنافسات العنيفة مثل : الملاكمة ففيها تنفيس عن تلك الميولات العدوانية والطاقة الزائدة التي إذ لم توجه وتجد مجالا للتنفيس عنها يرضي بها المجتمع قد تصبح خطرا على النمو الاجتماعي والنفسي للفرد كما تعد الرياضة مجالا للإعلام وهي الطريقة التي يحاول بها الطفل التعبير عن دافع ما .

إذ أن الحل السليم للتخلص من الخبرات والاندفاعات التي لم تعد منافسة و غير مرغوب فيها هو كبتها في اللاشعور وتحويل الطاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعيا وشخصيا (سعد جلال،1991 ، ص 372) .

الخلاصة :

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره ، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل المختصين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة . الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره ، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبي قائم على أسس وقواعد علمية . فالنمو البدني و الحركي و النفسي في هذه المرحلة 9–12 سنة يساعده على تنمية الوعي بجسمه و بالعلاقة بين الزمان والمكان و الإيقاع ، تلعب الرياضة دورا مهما في إتباع حاجياته و تم تعلم وتنمية هذا الجانب عن اكتساب المعرفة و المعلومات و زيادة قابليته على التعلم مما يجعله يتكيف مع بيئته

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي و التي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب و موضوع البحث وهو لموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل أهم المعطيات و والاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة ونتائج الفرضيات الموضوعة في الجانب التمهيدي ومن أهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بالدراسة من منهج و عينة ودراسة استطلاعية ووضع النتائج المتحصل و قراءتها ومناقشتها ، والذي قمنا خلاله أيضا بوضع أدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات والقياس والتقويم عبر إتباع الخطوات الأساسية للمنهج التجريبي .

5-1- الدراسة الاستطلاعية :

دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية و هي خطوة مهمة وضرورية خاصة في البحوث الميدانية (التطبيقية) .

وسميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف و الاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية .

كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية ، و تمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات ، ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم .

5-1-1- التجربة الاستطلاعية :

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فريق أكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم يوم الثلاثاء 05جانفي 2021 للتعرف على طبيعة الفريق وكشف بعض الغموض وجمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفريق لموضوع دراستنا ، وبعدها باشرنا العمل الميداني وذلك بوضع **اختبارات قبلية** لقياس المهارات الأساسية **(التصويب – ضرب الكرة بالقدم – ضرب الكرة بالرأس)** وذلك يوم 2021/01/10 ثم قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بحيث تكون ثلاث حصص في الأسبوع ، ابتدأ من يوم 2021/01/17 إلى غاية 2021/03/09 وكان بمجموع 24 حصة تدريبية ثم وضع اختبار بعدي يوم .14 / 03 / 2021 .

5-1-2- المجال الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:

أ / المجال المكاني: تمت هذه الدراسة على فريق أكاديمية وداد عين الخضراء بملعب المركب الجواري

ب / المجال الزماني: تمت دراستنا الاستطلاعية والميدانية هذه في الفترة مابين 2021/01/05 و 2021/03/14

ج / المجال البشري: لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي أكاديمية ، وداد عين الخضراء فاخترنا 4 لاعبين عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 32 لاعبا ،وهذه العينة الاستطلاعية تمثل حوالي 16% من المجتمع الأصلي للدراسة .

5-2- منهج الدراسة :

5-2-1- منهج البحث :

المنهج وهو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم ، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة ، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها . (علاوي , كامل راتب ، 1999، ص217)

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا ونظرا لطبيعة موضوعنا ، فتبين أنه من المناسب استخدام **المنهج التجريبي** وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة .

فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر ذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال . (علاوي ،2002 ، ص83)

5-2-2- التصميم التجريبي :

- تصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية (التجربة القبلية و البعدية) :

هو أحد أشكال التصميمات التجريبية في المنهج التجريبي و يعتمد هذا الأخير على الخطوات الإجرائية الآتية :

1- القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعتين تجريبية وضابطة و ذلك قبل إدخال تغير المتغير تجريبي

2- إدخال تغير في المتغير التجريبي

3- القيام بإجراء قياس بعدي علي المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة و ذلك بقياس تأثير المتغير المستقل علي المتغير التابع

4- حساب الفرق بين القياس القبلي و البعدي تم اختبار دلالته إحصائيا .

- المجموعة التجريبية ← قياس قبلي ← المعالجة ← قياس بعدي

- المجموعة الضابطة ← قياس قبلي ← قياس بعدي

البرنامج التدريبي

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
الحصة رقم 1	الحصة رقم 4	الحصة رقم 7	الحصة رقم 10	الحصة رقم 13	الحصة رقم 16	الحصة رقم 19	الحصة رقم 22
الحصة رقم 2	الحصة رقم 5	الحصة رقم 8	الحصة رقم 11	الحصة رقم 14	الحصة رقم 17	الحصة رقم 20	الحصة رقم 23
الحصة رقم 3	الحصة رقم 6	الحصة رقم 9	الحصة رقم 12	الحصة رقم 15	الحصة رقم 18	الحصة رقم 21	الحصة رقم 24

الاختبار القبلي يوم
2021/01/10

الاختبار البعدي يوم
2021/03/14

تحليل النتائج

شكل رقم 02 يمثل مخطط البرنامج التدريبي

5-3 – متغيرات الدراسة :

- **عنوان الدراسة :** أثر برنامج التدريبي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (12-9) سنة .

أولا : المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

- **تحديد المتغير المستقل :** وهو " البرنامج التدريبي " .

ثانيا : تعريف المتغير التابع : متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى , حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .

- **تحديد المتغير التابع :** وهو " المهارات الأساسية لكرة القدم " . حيث تمثلت في (دقة التصويب ، ضرب الكرة بالقدم ، ضرب الكرة بالرأس) .

ثالثا: المتغيرات الدخيلة :

هي المتغيرات التي يكون دخولها عشوائيا ، لها تأثير في إحداث التغير و تعتبر مشوشة ومن بين المتغيرات الدخيلة التي صادفها الباحث أثناء القيام بدراستنا رداءة الجو . تأخر بعض اللاعبين ، الحمام المفرط لبعض العناصر .

5-4- مجتمع و عينة الدراسة :

تعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، ومثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا فئة الناشئين أكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم .

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر ، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث ، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي .

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه ، ومقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال ، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين ، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة شيء له إصدار أحكام أكثر تعمقا .

➢ **المجتمع الأصلي :**

توجهنا بشكل قصدي إلى عينة قصديه و هي فئة الناشئين لأكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم ، و ذلك لتوفر شروط الدراسة به ، الفئة العمرية و الإمكانيات المطلوبة تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية حيث تكونت من 33 لاعب من أكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم 9 الى12

➢ **عينة الدراسة :**

أ / المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها ، حيث بلغ عددها 16 لاعبين حيث تمثل حوالي 42 % من أكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم .

ب / المجموعة الضابطة :

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي ، وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث .

حيث بلغ عددها 16 لاعبين من أكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم.

ج / تجانس مجموعات البحث :

لكي تستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجامع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات ، ويجب على الحرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث . "

	المجموعة الضابطة		**المجموعة التجريبية**		**قيمة ت المحسوبة**	**قيمة ت المجدولة**	**مستوى الدلالة**
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطول	**142.1**	**0.055**	**142.3**	**0.057**	**0.179**	**2.132**	**غير دال**
الوزن	**36.25**	**4.65**	**39.06**	**6.89**	**0.541**		**غير دال**
العمر	**10.75**	**1.06**	**10.81**	**1.04**	**0.42**		**غير دال**
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)							

الجدول رقم (1): يمثل تجانس عينة الدراسة .

1 / الطول :

من خلال نتائج الجدول (1) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 142,1 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,055 ، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 142,3 و انحرافا معياريا يقدر ب 0,057 ، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,179 وهي اصغر من قيمة **ت** المجدولة و التي تقدر ب 2,132 و عند مستوى دلالة 0,05 و درجة الحرية 4 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الطول .

2 / الوزن :

من خلال نتائج الجدول (1) نلاحظ إن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 36,25 , أما الانحراف المعياري فهو يساوي 4,65، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 39.06 و انحرافا معياريا يقدر ب 6,89 كما إن قيمة **ت** المحسوبة بلغت قيمتها 0,541 و اصغر من قيمة **ت** المجدولة و التي تقدر ب 2,132 و عند مستوى دلالة 0,05 و درجة الحرية 4 وها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس طفيف بالنسبة لمتغير الوزن .

3 / العمر :

من خلال نتائج الجدول (1) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 10,75 , أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,06 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطة حسابيا يساوي 10,81 و انحرافا معياريا يقدر ب 1.04 ، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,42 وهو اصغر من قيمة ت الدولة و التي تقدر ب 2,132 و عند مستوى دلالة 0,05 و درجة الحرية 4 و ها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة المتغير العمر .

د / ضبط متغيرات الدراسة :

إن الدراسة الميدانية ة تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات المحرجة من جهة أخرى وقد تمت ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي :

- **ضبط الزمن :** هو نفس الوقت المخصص للأداء الحصص التدريبية في الملعب المركب الجواري بمدينة عين الخضراء حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي : تمثل إجراء زمن إجراء الحصص التدريبية (03)أيام في الأسبوع بعيدا عن أيام إجراء المنافسة (الجمعة أو السبت) معدل 70 د لكل حصة . و باقي الأيام كانت العينة التجريبية و الشاهدة يندمجون مع بعض في التدريبات.
- **ضبط السن :** ينحصر بين اللاعبين من 09 -12 سنة .
- **ضبط الجنس :** ذكور فقط .

5-5- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

جمع المعلومات وكيفية تطبيقها : إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة وقد أخذنا هذه الاختبارات من مذكرة لنيل شهادة الليسانس موضوعها *"عروسي ع الرزاق،بوسكرة أحمد-1994 ،ص63-64"*

وسبب اختيارنا لهذه الاختبار يرجع أساسا لملائمته لسن الفئة و مستوى عينة البحث من جهة ، و سهولة التطبيق ، كما أن هذا الاختبار يقيس المهارات التي نريد اختبارها على العينة ، و جاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها و تختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات مهارية (اختبار قبلي و بعدي) لحساب النتائج المحصلة من اللاعبين في " مهارة ضرب الكرة بالقدم" و " مهارة ضرب الكرة بالرأس" و " مهارة التصويب " , وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و الهادف لتعلم المهارات المختبرة .

الاختبارات المستخدمة :

❖ **اختبار ضرب الكرة بالقدم :**

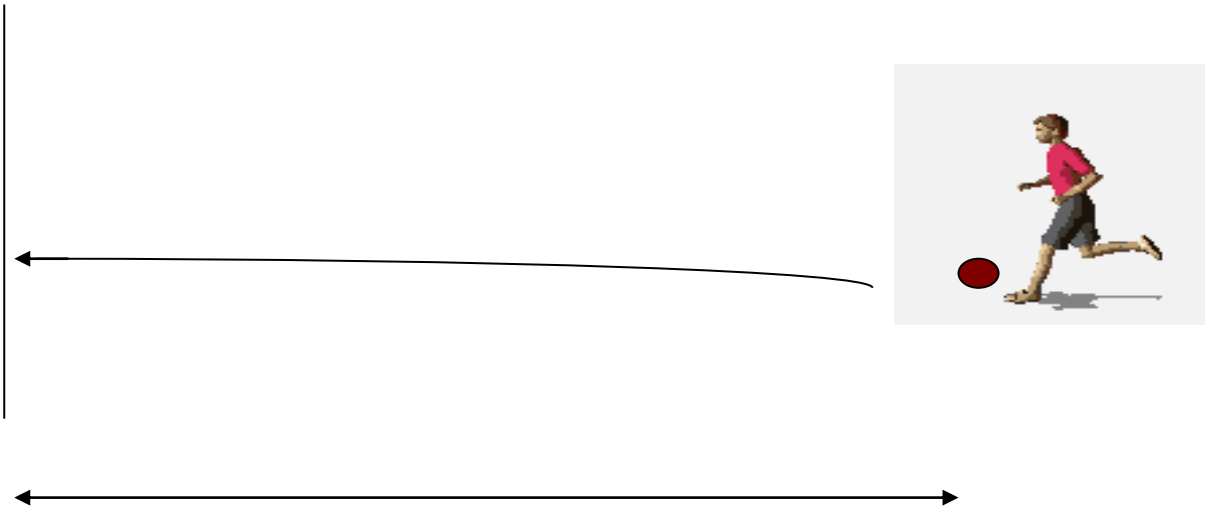
الغرض من الاختبار : قياس قوة الرجلين و ضرب الكرة لأبعد مسافة في حالة ثبات .

الأدوات المستعملة : جبس لرسم خط ، أرضية مسطرة بأمتار، عدد من الكرات ، صفارة .

طريقة أداء الاختبار : على جانب الملعب يرسم خط لبداية وضع الكرات ونهاية عرض المسافة 25م اللاعب له الحرية في طريقة ضرب الكرة ، تعطى 02 ضربات باليمنى و 02 بـ اليسرى

التسجيل : تعطى النقاط بطول المسافة (10م =00 ، 12م =01 ، 15م =02 ، 18م =04 ، 20م =06

25م =10نقاط) .



المسافة 25 متر

الشكل (03)

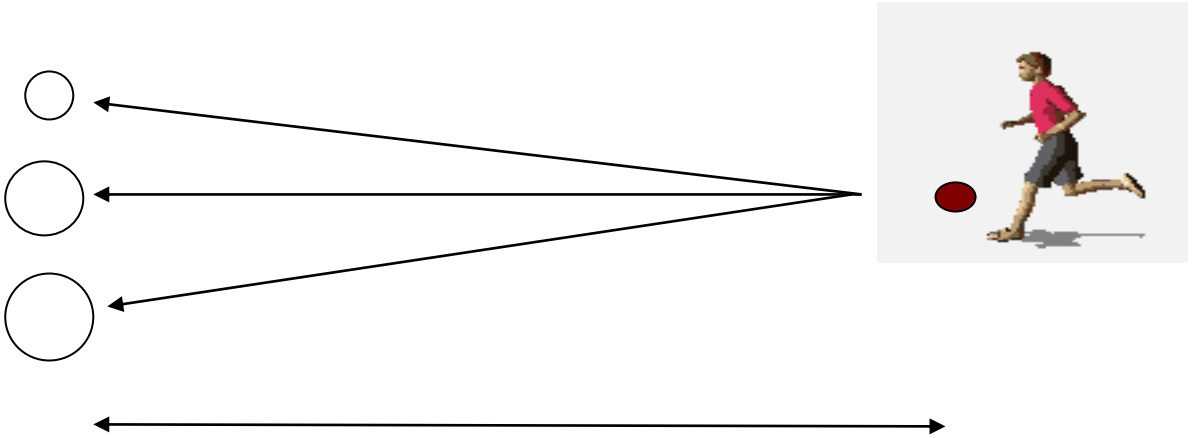
❖ **اختبار دقة التصويب :**

الغرض من الاختبار : قياس قوة الرجلين ودقة التصويب في حالة ثبات .

الأدوات المستعملة : 3 دوائر بلاستيكية مختلفة الأقطار (دائرة صغيرة3.5م،دائرة متوسطة5م،دائرة كبيرة 7م)، عدد من الكرات ، صفارة .

طريقة أداء الاختبار : توضع 3 دوائر ثابتة على أرضية الملعب، وتوضع الكرات على بعد 20متر، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو أي دائرة ،تعطى 6 محاولات على مناطق مختلفة ،لكل دائرة تصوب نحوها بالرجل اليمنى وثم اليسرى ، ويركل اللاعب الكرة من أي جزء من القدم .

التسجيل : يعطى للاعب نقطة (01) لكل كرة تدخل الدائرة الكبيرة و ثلاث نقاط (03ن) لكل كرة تدخل الدائرة متوسطة و خمس نقاط (05ن) لكل كرة تدخل الدائرة الصغيرة .



الشكل (04)

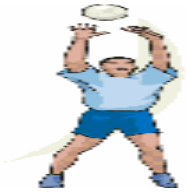
❖ **اختبار ضرب الكرة بالرأس :**

الغرض من الاختبار : قياس مهارة تحكم الكرة في الهواء وتنطيط الكرة بالرأس في حالة ثبات .

الأدوات المستعملة : عدد كرات ، مقاتية ، صفارة .

طريقة أداء الاختبار : عند الإشارة من المدرب يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة بالرأس محافظا عليها في الهواء ، والوقت الذي يستغرقه الاختبار 20ثانية و تحسب النتيجة لمجموع التنطيط .

التسجيل : تعطى النقاط حسب عدد تنطيط (أقل من 03 =00 ، 03-04 =01 ، 05-07 =02 ، 08-10 =03 ، 11-14 =04 ، 15 فأكثر =05 نقاط) .



الشكل (05)

6-5 – الخصائص السيكومترية للأدوات :

أ / ثبات الاختبار :

يعرف حسب " **مقدم عبد الحفيظ** " بأنه " دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيها لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " .

فقد اكتفينا بما جاء به " حنفي محمد مختار " في كتابه " الاختيار والقياسات للاعبي كرة القدم " فكان ثبات اختبار دقة التصويب 0.85 وثبات اختبار ضرب الكرة بالقدم 0.90 وثبات اختبار ضرب الكرة بالرأس 0.78 وهذا ما يدل على وجود ثبات عادي في الاختبارات كما أكد الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد على أنها تحقق أهداف المرجوة من البحث .

ب / صدق الاختبار :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار ، كما يحدد **كيورتن** الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبارات والحقيقة الثابتة ثباتا تاما .

وللحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد تبين أن الاختبارات تتميز بصدق ذاتي .

صدق الاختبار = الاختبار معامل الثبات √

فكان صدق اختبار ضرب الكرة بالقدم 0.95 و اختبار دقة التصويب 0.92 و اختبار ضرب الكرة بالرأس 0.88 .

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
ضرب الكرة بالقدم	16	0.90	0.95
دقة التصويب		0.85	0.92
ضرب الكرة بالرأس		0.78	0.88

جدول (02) يمثل معاملي الثبات و الصدق لاختبارات المقترحة

ج / الموضوعية :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه ، فالموضوعية تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون . (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص 52 – 53)

وتعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به و الاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمه، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحاكمين .(كمال الدين درويش وآخرون.2002,ص34) . بحيث أن عملية التسجيل تتم باستخدام قياسات علمية مثل وحدات الزمن و المسافة و الدرجات و بذلك فالاختبارات المستخدمة ذات موضوعية .

5-7 – تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية :

5-7-1- تصميم الدراسة :

يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات ، وعلى الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث ، كما يمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية .(عودة أحمد و ملكاوي ،1987 ص178)

لذا فإن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على إجابات لأسئلة البحث . (عبيدات و آخرون،1982 ص247)

وعليه تم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبلية والعدية ، والذي يعد من أفضل التصاميم التجريبية .

* **المادة التعليمية :** بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية الخاصة بمناهج التدريب وبالاستناد إلى أهداف التدريب الرياضي في تنمية اللاعب تنمية شاملة تم إعداد مجموعة من التمارين المهارية بطريقة التدريب التكراري و الدائري مستهدفا تعلم بعض المتغيرات المهارية للاعبين بعمر (9-12 سنة) الذي تم تطبيقه على اللاعبين للمجموعة التجريبية.

و وقع اختيار التمارين من كتاب بعنوان " **المهارات الأساسية لكرة القدم للمؤلفين محمد ع الله الهزاع و مختار احمد اينوبلي**" و كتاب آخر بعنوان " **كرة القدم تعليم و تدريب للمؤلفين عادل تركي حسن و سلام جبار صاحب**"

* **الفترة الزمنية للتجربة :** بدأت التجربة بتاريخ 2021/01/17 إلى 2021/03/09 وبواقع 24 وحدة تدريبية ، موزعة على 3 حصص في الأسبوع .

* **مكان إجراء الوحدات التدريبية :** تلقى اللاعبون الوحدات التدريبية في الملعب للمركب الجواري بمدينة عين الخضراء .

5-7-2 - المعالجة الإحصائية المستعملة :

الإحصاء هو مجموعة من الطرق و الوسائل والقوانين المبنية على التحليل المنطقي و التي تستخدم كأفضل وسيلة لقياس و تحليل الظواهر و الحقائق واستخلاص النتائج ،و وضعها بصورة مناسبة لتوضيح العلاقة بينهما . (سعدي شاكر حمودي،2009، ص9).

وهي الطريقة التي تمكننا من جمع الحقائق عن الظواهر المختلفة في صورة قياسية رقمية وعرضها بيانيا و وضعها في جداول تلخيصية بطريقة سهل تحليلها بهدف معرفة اتجاهات هذه الظواهر وعلاقات بعضها ببعض . (فاروق عبد العظيم و آخرون ،1990 ، ص3) .

ويمكن تعريف **الأساليب الإحصائية (méthods statistical)** على أنها الصيغ الرياضية أو النماذج و التقنيات التي يتم استخدامها عملية التحليل الإحصائي للبيانات الخام ، حيث يمكن من خلال تطبيقها الحصول على المعلومات التي يريد الباحث الحصول عليها . (مصطفى زايد،1989، ص23).

و من بين الوسائل المستخدمة التي استخدمها الباحث في دراسته وهو برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية 19rsionve (SPSS) . التي يظهر فيه الوسائل المستخدمة كالتالي:

- **المتوسط الحسابي :**
- **الانحراف المعياري :**
- **معامل الارتباط بيرسون :**
- **اختبار ستودنت t :**

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي يشمل عدة تمارين مهارية قصد تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالقدم ، التصويب ، ضرب الكرة بالرأس) انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب ، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمرينات المهارية بطريقة التدريب التكراري و الدائري لتعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين .

*** خطوات إعداد البرنامج التدريبي :**

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير منا لمراجع و المختصة في البرامج التدريبية لتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء المختصين العاملين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة

مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج ، وباعتبار الباحث ينشط في مجال التدريب وسبق له الإشراف على الفئات الصغرى في بعض النوادي.

وقد سمحت لنا هذه الدراسات بمعرفة كافية للواقع التدريبي والمعوقات التي تعاني منها هذه الفئة و كذا معرفة اهتمامات واستعدادات واحتياجات المدربين للفئات الصغرى والتي استندنا عليها في هذا البرنامج وبعد ذلك قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح على المشرف والخبراء المختصين في التدريب الرياضي وذلك باستخدام استمارة استطلاع آراء المحكمين . وتم اعتماد الأهداف الإجرائية والعبارات التي أجمع عليها الخبراء بنسبة . % 80 بعد إجراء التعديلات اللازمة .

* **الخطة الزمنية للبرنامج** : : قسم البرنامج إلى 24 وحدة تدريبية زمن كل منها من 70 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا ، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2021/01/17 إلى 2021/03/09 .

* **تجربة البرنامج** :

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها . (ناجي قيس و بسطويسي ،1987 ص95)

لذلك قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للوحدات التدريبية يوم الخميس الموافق 2021/01/05 على عينة من لاعبي فريق الناشئين لأكاديمية عين الخضراء مكونة من (32) لاعبا ، وقد تم إجراء وحدة تدريبية مختلطة تكونت من تمارين بدنية مهارية : وكان الهدف من التجربة هو :

1. التأكد من صلاحية التمارين المقترحة.
2. التأكد من ملائمة أوقات إجراء الوحدة التدريبية ومدى إمكانية تنفيذها.
3. معرفة مدى استجابة اللاعبين لتنفيذ محتويات الوحدات التدريبية المقترحة.
4. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية .
5. اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها.
6. التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له .
7. التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم (16) لاعبا .
8. التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل و إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

* **التجربة الرئيسية للبحث** :

تضمن البرنامج التدريبي على 24 وحدة تدريبية نفذت و وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع تنفذ أيام (الأحد – الاثنين – الثلاثاء) من الساعة 17:30 إلى 18:40 ماعدا يوم الثلاثاء تنفذ من الساعة 14:00 إلى 15.10 لكون اللاعبين في عطلة لنصف اليوم من الدراسة ، وقد بلغ الوقت الإجمالي لكل برنامج 1680 دقيقة .

– القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم 2021/01/10 .

– القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في يوم 2021/03/14 .

* **صعوبات البحث** :لا يوجد عمل أو دراسة خالية من الصعوبات وعلة الباحث بذل مجهود لمواجهتها وتقليل من تأثيرها وتمثلت الصعوبات فيما يلي :

– نقص المراجع والمصادر والدراسات السابقة وأثر في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم .

– صعوبة إقناع رئيس النادي والمدرب الرئيسي بتطبيق البحث وخاصة بتطبيق كامل للوحدات التدريبية

خلاصة :

نستخلص مما سبق أن كل دراسة علمية ناجحة ولا بد أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة و متغيرات واختبارات ..... الخ ، تتماشى مع متطلبات البحث و تخدمه بصفة تسمح لو بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث و المجتمع و منه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات .

الفصل السادس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

6-1- عرض و تحليل النتائج :

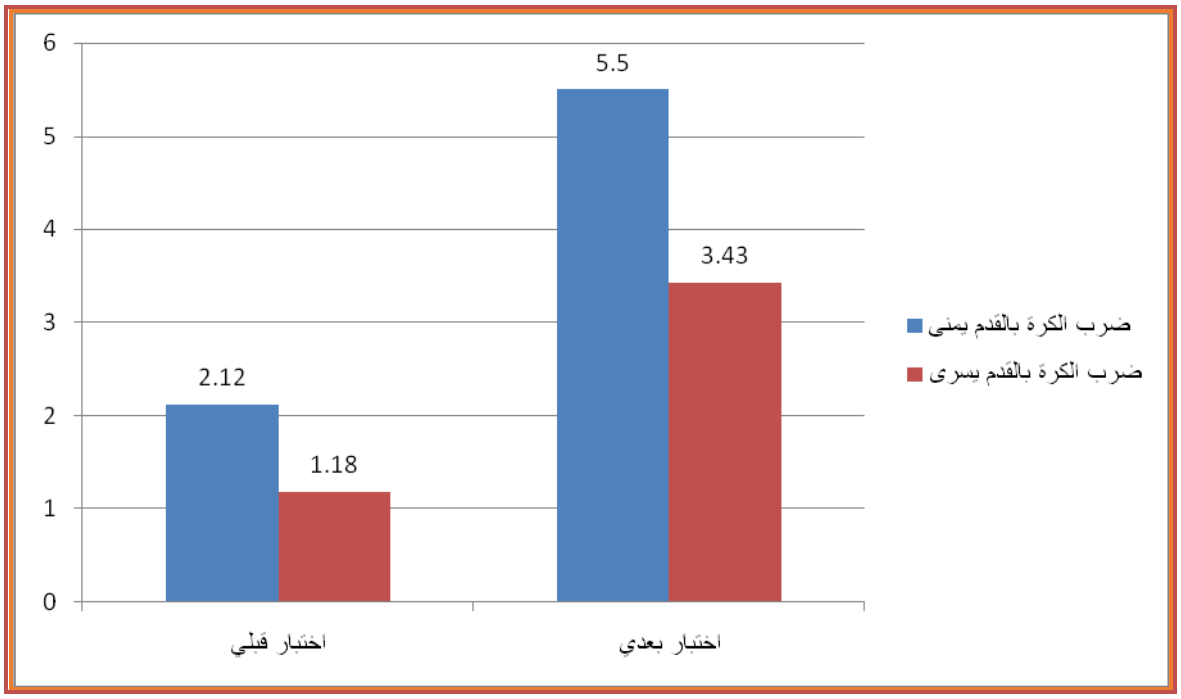
الفرضية الأولى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالقدم للمجموعة التجريبية .

* وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملت اختبار " **t** " لحساب الفروق بين متوسطات الحسابية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي ، فتحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي :

المجموعة التجريبية		اختبار قبلي		اختبار بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
ض الكرة بالقدم	ي	2.12	2.30	5.50	2.25	0.752	0.458	دال
	س	1.18	1.32	3.43	2.15	3.743	0.001	

جدول رقم (03) : يبين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالقدم اليمنى/اليسرى.



شكل (6) أعمدة بيانية للفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالقدم اليمنى/اليسرى.

تحليل نتائج الفرضية الأولى :

يتضح من خلال الجدول رقم 03 و الشكل (6) نلاحظ أن المجموعة التجريبية حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 2.12 لقدم اليمنى و ب 1.18 للقدم اليسرى ،و انحرافا معياريا ب 2.30 لقدم اليمنى و ب 1.32 لقدم اليسرى ، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت على متوسط حسابي يقدر ب 5.5 لقدم اليمنى و ب 3.43 لقدم اليسرى ، وانحرافا معياريا يقدر ب 2.25 لقدم اليمنى و ب2.15 لقدم اليسرى ، وفي قيمة "ت" المحسوبة سجلنا 0.752 ،بمستوى دلالة يقدر أكبر من "ت" الجدولية 0.458 عند مستوى الدلالة 0.05 ،مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار ضرب الكرة بالقدم ولصالح اختبار البعدي .

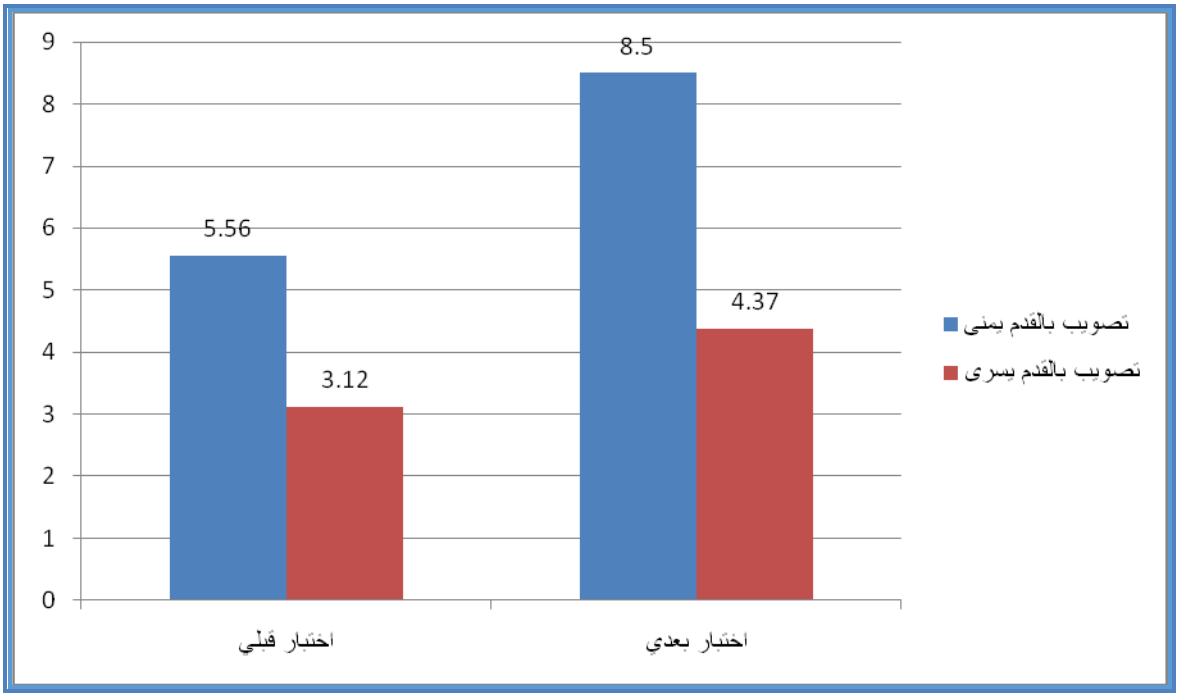
6-1- عرض و تحليل النتائج :

الفرضية الثانية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة دقة التصويب للمجموعة التجريبية

المجموعة التجريبية		اختبار قبلي		اختبار بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دقة تصويب	ي	5.56	2.60	8.50	2.68	3.571	0.001	دال
	س	3.12	2.24	4.37	2.36	1.521	0.001	

جدول رقم (04) : يبين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب.



شكل (7) أعمدة بيانية للفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب.

تحليل نتائج الفرضية الثانية :

يتضح من خلال الجدول رقم 04 و الشكل (7) نلاحظ أن المجموعة التجريبية حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 5.56 لقدم اليمنى و ب 3.12 للقدم اليسرى ،و انحرافا معياريا ب 2.60 لقدم اليمنى و ب 2.24 لقدم اليسرى ، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت على متوسط حسابي يقدر ب 8.5 لقدم اليمنى و ب 4.37 لقدم اليسرى ، وانحرافا معياريا يقدر ب 2.68 لقدم اليمنى و ب2.36 لقدم اليسرى و أن قيمة" ت" المحسوبة 3.571 أكبر من قيمة "ت" الجدولية 0.001 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل ، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ضرب الكرة بالرأس لصالح الاختبار البعدي.

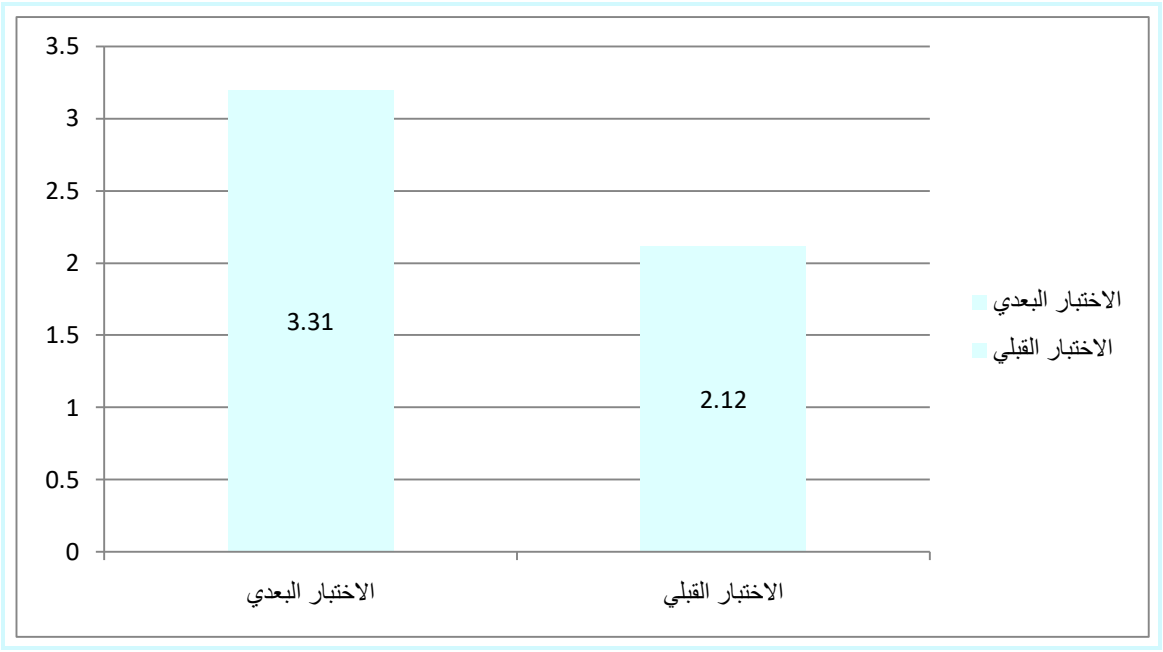
6-1- عرض و تحليل النتائج :

الفرضية الثالثة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس للمجموعة التجريبية

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي		اختبار بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
ضرب الكرة بالرأس	2.12	1.31	3.31	0.94	4.122	0.001	دال

جدول رقم (05) : يبين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس.



شكل (8) أعمدة بيانية للفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

تحليل نتائج الفرضية الثالثة : يتضح من خلال الجدول رقم 05 و الشكل (8) نلاحظ أن المجموعة التجريبية حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 2.12 ،و انحرافا معياريا ب 1.31، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت على متوسط حسابي يقدر ب 3.31 ، وانحرافا معياريا يقدر ب 0.94 ، و أن" ت" المحسوبة 4.122 أكبر من "ت" الجدولية 0.001 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل ، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ضرب الكرة بالرأس لصالح الاختبار البعدي.

6-1- عرض و تحليل النتائج :

الفرضية الرابعة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الأساسية (التصويب، ضرب الكرة بالقدم،ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي كرة القدم 12/9سنة.

الاختبارات البعدية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف معياري		
ضرب الكرة بالقدم	ي	4.87	2.44	5.50	2.25	0.752	دال
	س	1.31	0.70	3.43	2.15	3.743	دال
دقة التصويب	ي	5.37	2.24	8.50	2.68	3.571	دال
	س	3.31	1.49	4.37	2.36	1.521	دال
ضرب الكرة بالرأس		1.87	1.02	2.12	1.31	4.122	دال

جدول رقم (06) : يبين مقارنة النتائج بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي

تحليل نتائج الفرضية الرابعة للاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية :

من خلال الجدول رقم 06 يتضح لنا نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية التي طبق عليها تعلم بعض المهارات الأساسية إلى وجود فروق ذات دلالات إحصائية فبالنسبة لاختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة بالرجل اليمنى إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا ،حيث بلغت قيمة ت 0.024 لكن هناك فرق معنوي واضح بين العينتين ، وهو ما يدل على أن هناك تحسن في ضرب الكرة بالقدم اليمنى في كل من العينة الضابطة و العينة التجريبية ، ويرجع هذا التحسن بالنسبة للعينة الضابطة إلى كثرة تداول ضرب الكرة في جميع الحصص التعليمية و كذا علاقة القدم بالكرة.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب بالرجل اليسرى لم يكن هناك فرق واضح بين الاختبارين وهو ما تدل عليه قيمة ت 0.139 ويرجع هذا حسب رأينا إلى صعوبة تعلم هذه التقنية للمبتدئين 12/9سنة .

أما باقي الاختبارات فقد أسفرت على تفوق كبير للمجموعة التجريبية على العينة الضابطة وهذا يدل على إعداد برنامج تدريبي قد أدى إلى تحسن واضح في تعلم بعض المهارات الأساسية وهو ما يثبت صحة الفرضية أنه توجد **هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية و البعدية للمهارات الأساسية (التصويب، ضرب الكرة بالقدم،ضرب الكرة بالرأس) بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .**

6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر البرنامج التدريبي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم 12/9 سنة ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار ضرب الكرة بالقدم واختبار التصويب و اختبار تنطيط الكرة بالرأس مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة .

✓ **مناقشة الفرضية الأولى :**

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا ، وفيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالقدم للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة) "

من خلال الجدول رقم 03 الذي يمثل **دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالقدم** أعلاه تلاحظ ما يلي : أن المتوسط الحسابي الاختبار القبلي يساوي 2.12 لقدم اليمنى بالانحراف المعياري يقدر ب 2.30 و ب 1.18 لقدم اليسرى و انحراف معياريا ب1.32 وبالنسبة الاختبار البعدي للمتوسط الحسابي يساوي 5.50 لقدم اليمنى بالانحراف المعياري يقدر ب 2.25 و ب 3.43 لقدم اليسرى و انحرافا معياريا ب2.15 ، أما قيمة T المحسوبة قدرت 0.752 وهي اكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (30) مستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig 0,624) ، أكبر أو تساوي مستوى دلالة ($0.05\alpha =$) ، وبالتالي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالقدم للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0,05

وهذا ما طبق في دراسة الباحث **إلياس لطرش** سنة2019 التي جاءت بعنوان "**أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة تدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم u15**" والتي من خلال بحثه قد حقق الفرضية الأولى والتي تنص على أنها توجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي تحسين مهارتي التمرير وضرب الكرة عند المجموعة التجريبية .

وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها و يفسر تفوق العينة التجريبية وصحة الفرضية ،التي استخدمت الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الدائري بالنسبة لدراسة **إلياس لطرش** سنة2019 ، و البرنامج التدريبي بالنسبة لدراستنا الحالية .

✓ **مناقشة الفرضية الثانية :**

وفيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب في كرة القدم للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة)."
من خلال الجدول رقم 04 الذي يمثل **دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب** أعلاه نلاحظ ما يلي : أن المتوسط الحسابي الاختبار القبلي يساوي 5.56لقدم اليمنى بالانحراف المعياري يقدر ب 2.60 و ب 3.12 لقدم اليسرى و انحراف معياريا ب2.24وبالنسبة الاختبار البعدي للمتوسط الحسابي يساوي 8.50 لقدم اليمنى بالانحراف المعياري يقدر ب 2.68 و ب 4.37 لقدم اليسرى و انحرافا معياريا ب2.36 ، أما قيمة T المحسوبة قدرت 1.521 وهي اكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (30) مستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig 0,251) لقدم اليمنى و(Sig 0,180) لقدم اليسرى، أكبر أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) ، وبالتالي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0,05
وهذا ما طبق في دراسة الباحثان **كروم حسام و غول هشام** سنة 2014 التي جاءت بعنوان "**مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصاغر 14-16سنة**" والتي من خلال بحثه قد حقق الفرضية الثانية والتي تنص على أنها توجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي تحسين مهارة دقة تصويب الكرة عند المجموعة التجريبية .
وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها و يفسر تفوق العينة التجريبية و صحة الفرضية ،التي استخدمت الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية بالنسبة لدراسة **كروم حسام و غول هشام** سنة 2014 ،و البرنامج التدريبي بالنسبة لدراستنا الحالية .

✓ **مناقشة الفرضية الثالثة :**

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا ، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة) "
من خلال الجدول رقم 03 الذي يمثل **دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس** أعلاه نلاحظ ما يلي : أن المتوسط الحسابي الاختبار القبلي يساوي 2.12 بالانحراف المعياري يقدر ب 1.31 وبالنسبة الاختبار البعدي للمتوسط الحسابي يساوي 3.31 بالانحراف المعياري يقدر ب 0.94 ، أما قيمة T المحسوبة قدرت 4.122 وهي اكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (30) مستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig 0,704) ، أكبر أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) ، وبالتالي : توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0,05

وهذا ما طبق في دراسة الباحثان **عروسي عبد الرزاق و بوسكرة أحمد** سنة 1994 التي جاءت بعنوان " **المنهجية العلمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين 12/9سنة** والتي من خلال بحثه الذين قاموا باختبار لمهارة ضرب الكرة بالرأس (اختبار تنطيط الكرة بالرأس) قد حقق صحة الفرضية والتي تنص على أنها توجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس عند المجموعة التجريبية .

وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها و يفسر تفوق العينة التجريبية و صحة الفرضية التي استخدمت المنهجية العلمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم بالنسبة لدراسة الباحثان **عروسي عبد الرزاق و بوسكرة أحمد** سنة 1994 ، و البرنامج التدريبي بالنسبة لدراستنا الحالية .

- ✓ **مناقشة الفرضية الرابعة :**

أما ما يخص الفرضية الرابعة التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية و البعدية للمهارات الأساسية (ضرب الكرة بالقدم، دقة التصويب ، ضرب الكرة بالرأس) بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (12/9سنة) "

من خلال الجدول رقم 06 و رقم 07 الذي يمثل **دلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة** أعلاه نلاحظ ما يلي : أن المتوسطات الحسابية لاختبارات البعدية توجد هناك فروقات للمتوسطات الحسابية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ، أما قيمة T المحسوبة للاختبارات بالنسبة للمجموعة التجريبية هي اكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (30) مستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة T المحسوبة للاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة هي تساوي أو أقل من T الجدولية ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0,05 ، وهو ما يفسر وجود فروق في ذات دلالة إحصائية

وهذا ما تم ربطه بدراسة الباحثان **عروسي عبد الرزاق و بوسكرة أحمد** سنة 1994 التي جاءت بعنوان " **المنهجية العلمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين 12/9سنة** والتي تنص على أنها توجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية و البعدية في المهارات الأساسية بين المجموعة التجريبية و الضابطة .

وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها و يفسر صحة الفرضية التي استخدمت المنهجية العلمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم بالنسبة لدراسة الباحثان **عروسي عبد الرزاق و بوسكرة أحمد** سنة 1994 ، و البرنامج التدريبي بالنسبة لدراستنا الحالية .

الفصل السابع

الاستنتاجات و الاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام :

- أولا :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الأول ، يتبين من الجدول رقم (03) والشكل رقم (06) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة ضرب الكرة بالقدم بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان يؤدي بصورة تدريجية من الوضعية السهلة إلى الصعبة مع تكرار بعض التمارين في عدة وحدات تدريبية فضلا على أن نوعية التمارين أعطت نوعا من الدافع أثناء تأديتها لتميزها بالتنوع في التشكيلات و الوضعيات .

وهذا ما يؤكد أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ ضرب الكرة بالقدم بعد ذلك يمكن البدء في تعليمه ضرب الكرة يوجه القدم وسن القدم و خلف القدم، وتعليم مهارة ضرب الكرة بالقدم بأي جزء من الأجزاء القدم .

هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تعلم مهارة ضرب الكرة بالقدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة ضرب الكرة بالقدم في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

- ثانيا :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثاني ، يتبين من الجدول رقم (04) و الشكل رقم (07) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويعزى ذلك إلى التأثير الايجابي التمارين المقترحة لتعلم مهارة دقة التصويب التي نفذت بشكل فعال و ايجابي في البرنامج التدريبي ، إذ أن التمارين تم تنفيذها من طرف اللاعبين بطريقة تكرارية حتى يتم استيعابها ثم يصبح تنفيذها بشكل آلي وهذا ما أكده **حسن السيد ابو عبده** في كتابه " الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم " أثناء تكرار الأداء للمهارة عدة مرات يكتسب اللاعب الإحساس بمسار الحركة الثناء تأديته للمهارات الأساسية .

هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تعلم و تنمية و مهارة دقة التصويب وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص على :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة دقة التصويب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

- ثالثا

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثالث ، يتبين من الجدول رقم (05) والشكل رقم (08) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مرد هذه الفروق إلى طبيعة التمارين المهارية المبرمجة في البرنامج التدريبي والتي تكاد لا تخلو من مهارة ضرب الكرة بالرأس إضافة إلى برمجة وحدات تدريبية خاصة فقط تعلم هذه المهارة ، وباعتبار أن مهارة ضرب الكرة بالرأس من الأساسيات في كرة القدم فهي تسمح للاعب من وضع الكرة جيدا ، الاقتصاد في الجهد والوقت ، إيجاد حلول سريعة في الارتفاعات و المستويات سواء كانت الكرات عالية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة ، كذلك فإن ضرب الكرة بالرأس تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة اللاعب 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 والدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة .

وعلى ضوء كل ما ذكر فإن هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تنص على أن :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

- رابعا :

هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في البرنامج التدريبي على تعلم المهاري للاعب كرة القدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن:

هناك اثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة (9-12سنة).

7-2- الاقتراحات و التوصيات المستقبلية

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي يلعبه الجانب المهاري في تنمية وتطوير أداء لاعبي كرة القدم فإنه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين مباشرة على إعداد وتكوين وعلى ضوء النتائج التي توصليها الباحث في هذا البحث نوصي بما يلي :

- ضرورة زيادة الاهتمام بتعلم و تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .
- التركيز في التدريب على صفات المهارية خاص بالنسبة لفئة (12 – 9) سنة باعتبارها السن المناسب لتعلم و صقل المواهب .
- استعمال طرق التدريب المناسبة لتعلم و تنمية المهارات الأساسية و التركيز على طريقة التدريب التكراري في تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس ، دقة التصويب .
- التركيز على الفئات الصغرى للعمل حول الخصائص الحركية و الفنية وتحسينها في هذا السن حتى يصل اللاعب إلى الأصناف ومعه رصيد حركي وفني لا يستهان به وبالتالي تسهيل عملية تطوير أداءه المهاري و الحركي .
- إدماج تمارين و برامج تعليمية قصد تعليم و تطوير الأداء المهاري للاعبين .
- تخصيص حصص نظرية التدريس و توضيح مراحل التعلم التي يتم فيها تدريب أو تنمية مختلف المهارات .
- ضرورة استفادة المدربين من التمارين و الاختبارات المقننة التي توصل إليها الباحث لأهميتها في تقويم المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية **فيديو** حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف المهارات .
- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية .
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم و العلوم المرتبطة .
- ضرورة وضع معايير مقننة توفر الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين .
- ضرورة ر فع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق إشراكهم في تربصات ميدانية و الملتقيات العلمية ، والدورات التدريبية ، والأيام الدراسي تحت إشراف إطارات متخصصة .
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانات اللازم للتدريب و هذا من خلال وضع مدارس كرة القدم خاصة بهذه الفئة .
- ضرورة إعداد و تخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين .
- الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية .
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد .

قائمة المراجع

المراجع :

المراجع باللغة العربية :

1- إبراهيم شعلان – محمد عفيفي (2001) : **كرة القدم للناشئين**- ط 1، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.

2- أحمد عمر سليمان روبي (2004) : **القدرات الإدراكية الحركية للطفل**- ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة .

3- إخلاص محمد عبدالحفيظ ،مصطفى حسين باهر (2000) :**طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية**،مركز كتاب للنشر، القاهرة .

4- أشرف جابر ,صبري العدوى (1996) :**كرة القدم** – مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، حلوان، مصر.

5- المندلاوي قاسم حسن (1990) : **علم التدريب الرياضي**، دار الفكر ،عمان ، الأردن.

6- أمر الله أحمد البساطي (1998) : **أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته**، منشاة المعارف ،الإسكندرية.

7- أمر الله أحمد البساطي (1980) : **التدريب والإعداد البدني في كرة القدم**، مطبعة الإسكندرية ،مصر .

8- أمين أنور الخولي (1996) : **الرياضة والمجتمع المجلس الوطني لثقافة والآداب** , الكويت.

9- بسطويسي احمد (1996) : **أسس ونظريات الحركة**- ط 1، دار الفكر العربي ،القاهرة.

10- بسطويسي احمد (1999) : **أسس و نظريات التدريب الرياضي**- ط 2، دار الفكر العربي،القاهرة

11- ثامر محسن ، واثق تاجي (1972) : **كرة القدم وعناصرها الأساسية** ، مطبعة الجامعية بغداد، العراق .

12- جابر عبد الحميد جابر (1982) : **سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم**، دار الكتاب الحديث ، الكويت .

13- جمال صبري فرج (2012) : **القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث** ،دار دجلة ناشرون و موزعون ،العراق .

14- حسن السيد أبو عبده (2002) : **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم** ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، مصر .

15- حسن السيد أبو عبده (2002) : **الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم** ، ط 1 ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، مصر.

16- حسن السيد أبو عبده (2010) : **الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم – النظرية والتطبيق** ، ط 8 ،مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، مصر.

17- حسين عبد الجواد (1988) : **كرة القدم**، دار العلم للملايين، بيروت.

18- حسين عبد الجواد (1997) :**كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم**، ط 4، دار العلم للملايين، بيروت.

19- حنفي محمود مختار (1994) : **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربي، مصر.

20- حنفي محمود مختار(1994) : **برنامج التدريب السنوي في كرة القدم** , دار الفكر العربي،مصر.

21- حنفي محمود مختار (1997) : **كرة القدم للناشئين**، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.

22- ذوقان عبيدات و اخرون (2001) : **البحث العلم مفهومه و أدواته و أساليبه**، دار الفكر، عمان.

23- سالم مختار (1991) : **كرة القدم لعبة الملايين** – ط 2، مؤسسة المعارف، بيروت .

24- سعد جلال (1991) : **الطفولة والمراهقة** ، دار الفكر العربي ، مصر .

25- سعد شاكر حمودي (2009) : **مبادئ الاحصاء و تطبيقاته في المجالين التربوي و الاجتماعي** ، ط1 ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الاردن .

26- سيد احمد نصر الدين (2003) : **فسيولوجية الرياضة نظريات و تطبيقات** ، ط1 ، دار الفكر العربي ،القاهرة.

27- سيد خيري (1976) : **النمو الجسمي في مرحلة الطفولة** ،المجلد السابع ،مطبعة حكومة الكويت

28- عبد الرحمن العيساوي (1992) : **سيكولوجية النمو دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق**، دار النهضة العربية ، بيروت .

29- عبد الرحمن العيساوي (1999) : **دراسات في تفسير السلوك الإنساني** ، دار الراتب الجامعية ، بيروت .

30- عبد العزيز عوض (1984) : **الصحة النفسية** ، دار الفكر العربي، مصر.

31- علي فهمي البيك (1984) :**سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي** ، دار الإصلاح للطباعة و النشر،مصر.

32- علي فهمي البيك (1989) :**القياس في المجال الرياضي** ، منشأة المعارف،مصر.

33- علي فهمي البيك (1990) : **أسس إعداد لاعبي كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة.

34- علي فهمي البيك ،عماد الدين عباس أبو زيد (2003) : **المدرب الرياضي في الألعاب الجماعي** ،منشاة دار المعارف ،الإسكندرية .

35- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي (1998) :**أسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد** ،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.

36- عماد الدين عباس أبو زيد (2005) : **التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية**،ط1، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

37- عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن (1987) : **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية** –ط1، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، الزرقاء .

38- فاروق عبد العظيم ، مختار الهناسي ،محمد علي محمد (1990) : **مبادئ الإحصاء** ، دار المعارف الجامعية ، مصر)

39- فؤاد بهي السيد (1985) :**الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة** ،دار الفكر العربي، القاهرة.

40- قاسم لزام صبر ،يوسف لزام كماش،صالح بشير سعد أبو خيط (2005) :**أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم**، دار الوفاء لدنيا الطباعة،الإسكندرية.

41- كمال جميل الربضي (2004) :**التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين** ، دار وائل للنشر، الأردن.

42- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1984) : **التدريب الدائري** ، دار الفكر العربي ،مصر.

43- محسن محمد حمص (1997) : **المرشد في تكريس التربية البدنية** ، الناشر منشاة المعارف الإسكندرية.

44- محمد إبراهيم شحاتة وصباح السيد فاروق (1996) : **برامج اللياقة البنية و الرياضية للجميع** ، الناشر منشأة المعارف ، الإسكندرية .

45- محمد حازم أبو يوسف (2005) :**أسس اختيار الناشئين في كرة القدم** ،دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر و التوزيع،مصر.

46- محمد حسن علاوي (1992) : **سيكولوجية التدريب و المنافسات** – ط4، دار المعارف، مصر.

47- محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب (1999) : **البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية وعلم النفس الرياضي** ، دار الفكر العربي، مصر.

48- محمد حسن علاوي (2002) : **علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية** ، دار الفكر العربي، مصر.

49- محمد عبدالله الهزاع ،مختار أحمد اينوبلي (1990) :**المهارات الأساسية لكرة القدم** ،دار .القاهرة.

50- محمد عبد الغني عثمان (1993) : **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**- ط 3 ، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت.

51- محمد مصطفى زيدان (2001) : **علم النفس الاجتماعي** ، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر .

52- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ (1992) : **نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية** ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

53- **مصطفى زايد (1989)** : **الإحصاء و وصف البيانات** ، ط2 ، دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر ،مصر.

54- مصطفى فهمي (1986) : **سيكولوجية الطفولة والمراهقة** ، ط 2 ، مكتبة مصر، مصر.

55- مفتي إبراهيم حماد (1994) : **الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة.

56- مفتى إبراهيم حماد (1999) : **بناء فريق كرة القدم** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.

57- مفتي إبراهيم حماد (2001) : **التدريب الرياضي الحديث - تخطيط – تدريب** ، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة .

58- مفتي إبراهيم حماد (2002) :**المهارات الرياضية** ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر مصر.

59- مفتي إبراهيم حمادة (2002) : **التدريب الرياضي التربوي** ، ط1،المختار للنشر والتوزيع، القاهرة.

60- مفتي إبراهيم حمادة (2008) : **التدريب الرياضي الحديث –تخطيط ، تطبيق وقيادة** ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة .

61- مقدم عبد الحفيظ (1993) : **الإحصاء والقياس التنفسي التربوي** ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

62- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا (2010) : **مبادئ التدريب الرياضي** ، دار وائل للنشر،جامعة القدس.

63- موفق مجيد الولى (1999) : **الأعداد الوظيفي لكرة القدم**، دار الفكر. لبنان .

64- ناجي قيس وبسطويسي احمد (1987) :**الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي** ، مطبعة جامعة بغداد.

65- ناهدة عبد زيد الدليمي (2008) : **أساسيات في التعلم الحركي** ، ط 2، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق.

66- نزار طالب , محمد السمراني (1981) : **مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية** , دار الطباعة الجامعة البغدادية .

67- وجدي مصطفى الفاتح محمد لطفي السيد (2002) :**الأسس العلمية للتدريب** ، ط 1، دار الهدى للنشر والتوزيع ،مصر.

68- وجيه محجوب وآخرون (2000) : **نظريات التعلم والتطور الحركي** ، مطبعة وزارة التربية، بغداد .

69- يعرب خيون (2002): **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق** ، مكتبة الصخرة للطباعة، بغداد .

الأطروحات و الرسائل العلمية :

70- اجقاوة مهدي سنوسي,العايب بشير (2006) :**أهمية الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم صنف أواسط أثناء المباراة الرسمية و مدى تكيف المدربين معه**، مذكرة نيل شهادة ليسانس ،جامعة الجزائر.

71- عروسي عبدالرزاق ، بوسكرة أحمد (1994) : **المنهجية العلمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين 12/9سنة** ، مذكرة نيل شهادة ليسانس ،جامعة الجزائر .

72- لبوخ رفيق ، زيدي هشام (2007) :**أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة رد الفعل لدى الناشئين 12/9سنة في كرة القدم**،مذكرة نيل شهادة ليسانس ،جامعة قسنطينة .

73- مذكرة الرياضية 1998 – ص 8

المراجع باللغة الأجنبية :

74- Jurgain Waeineck (1986) **: manuel entrainement** , Edition Vigot ,paris.
75- Marc durant (1990) **: l'enfant et le sport** , Edition P-U-F ,1982 .
76- Telmane Rene (1990) **: football performance** , Edition Amphora ,france.

المواقع الالكترونية :

77- raqead.www /lib/satee.htmi.net.

الملاحق

الملحق الأول :

نتائج المعالجة الإحصائية

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
قبلي اختبار ضرب الكرة بالقدم اليمني	Hypothèse de variances égales	0,605	0,443	**-0,974**	**30**	**0,338**	-0,87500	0,89849	-2,70997	0,95997
	Hypothèse de variances inégales			**-0,974**	**29,091**	**0,338**	-0,87500	0,89849	-2,71238	0,96238
قبلي اختبار ضرب الكرة بالقدم اليسرى	Hypothèse de variances égales	0,008	0,929	**0,697**	**30**	**0,491**	0,31250	0,44809	-0,60261	1,22761
	Hypothèse de variances inégales			**0,697**	**29,719**	**0,491**	0,31250	0,44809	-0,60298	1,22798
قبلي اختبار دقة التصويب باليمنى	Hypothèse de variances égales	0,502	0,484	**0,284**	**30**	**0,778**	0,25000	0,87886	-1,54487	2,04487
	Hypothèse de variances inégales			**0,284**	**29,704**	**0,778**	0,25000	0,87886	-1,54562	2,04562
قبلي اختبار دقة التصويب اليسرى	Hypothèse de variances égales	0,494	0,487	**0,797**	**30**	**0,432**	0,56250	0,70619	-0,87972	2,00472
	Hypothèse de variances inégales			**0,797**	**28,020**	**0,432**	0,56250	0,70619	-0,88401	2,00901
قبلي تنطيط الكرة بالرأس	Hypothèse de variances égales	0,547	0,465	**0,574**	**30**	**0,570**	0,25000	0,43541	-0,63923	1,13923

	Hypothèse de variances inégales			0,574	29,487	0,570	0,25000	0,43541	-0,63988	1,13988
بعدي اختبار ضرب الكرة بالقدم اليمني	Hypothèse de variances égales	0,245	0,624	0,752	30	0,458	0,62500	0,83104	-1,07221	2,32221
	Hypothèse de variances inégales			0,752	29,795	0,458	0,62500	0,83104	-1,07270	2,32270
بعدي اختبار ضرب الكرة بالقدم اليسرى	Hypothèse de variances égales	18,501	0,000	3,743	30	0,001	2,12500	0,56780	0,96540	3,28460
	Hypothèse de variances inégales			3,743	18,155	0,001	2,12500	0,56780	0,93283	3,31717
بعدي اختبار دقة التصويب باليمنى	Hypothèse de variances égales	1,371	0,251	3,571	30	0,001	3,12500	0,87500	1,33801	4,91199
	Hypothèse de variances inégales			3,571	29,104	0,001	3,12500	0,87500	1,33570	4,91430
بعدي اختبار دقة التصويب اليسرى	Hypothèse de variances égales	1,883	0,180	1,521	30	0,139	1,06250	0,69877	-0,36458	2,48958
	Hypothèse de variances inégales			1,521	25,331	0,141	1,06250	0,69877	-0,37569	2,50069
بعدي تنطيط الكرة بالرأس التجريبية	Hypothèse de variances égales	0,147	0,704	4,122	30	0,000	1,43750	0,34873	0,72529	2,14971
	Hypothèse de variances inégales			4,122	29,813	0,000	1,43750	0,34873	0,72511	2,14989

Statistiques de groupe

GROUP		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي اختبار ضرب الكرة بالقدم اليمنى	التجريبية	16	2,1250	2,30579	0,57645
	الضابطة	16	3,0000	2,75681	0,68920
قبلي اختبار ضرب الكرة بالقدم اليسرى	التجريبية	16	1,1875	1,32759	0,33190
	الضابطة	16	0,8750	1,20416	0,30104
قبلي اختبار دقة التصويب باليمنى	التجريبية	16	5,5625	2,60688	0,65172
	الضابطة	16	5,3125	2,35850	0,58962
قبلي اختبار دقة التصويب اليسرى	التجريبية	16	3,1250	2,24722	0,56181
	الضابطة	16	2,5625	1,71148	0,42787
قبلي تنطيط الكرة بالرأس	التجريبية	16	2,1250	1,31022	0,32755
	الضابطة	16	1,8750	1,14746	0,28687
بعدي اختبار ضرب الكرة بالقدم اليمنى	التجريبية	16	5,5000	2,25093	0,56273
	الضابطة	16	4,8750	2,44609	0,61152
بعدي اختبار ضرب الكرة بالقدم اليسرى	التجريبية	16	3,4375	2,15928	0,53982
	الضابطة	16	1,3125	0,70415	0,17604
بعدي اختبار دقة التصويب باليمنى	التجريبية	16	8,5000	2,68328	0,67082
	الضابطة	16	5,3750	2,24722	0,56181
بعدي اختبار دقة التصويب اليسرى	التجريبية	16	4,3750	2,36291	0,59073
	الضابطة	16	3,3125	1,49304	0,37326
بعدي تنطيط الكرة بالرأس التجريبية	التجريبية	16	3,3125	0,94648	0,23662
	الضابطة	16	1,8750	1,02470	0,25617

الملحق الثاني :

قائمة العينتين
و
نتائج الاختبارات القبلية و البعدية

الخصائص المورفولوجية للاعبي العينة التجريبية

العينة التجريبية	تاريخ ازدياد	الطول	الوزن	السن
اللاعب (1)	2010/08/09	1.40	40	11
اللاعب (2)	2012/02/08	1.36	30	09
اللاعب (3)	2009/01/27	1.50	45	12
اللاعب (4)	2011/06/31	1.42	33	10
اللاعب (5)	2010/05/15	1.39	39	11
اللاعب (6)	2009/12/12	1.52	49	12
اللاعب (7)	2011/10/01	1.40	32	10
اللاعب (8)	2010/03/24	1.39	38	11
اللاعب (9)	2011/12/24	1.37	32	10
اللاعب (10)	2009/04/08	1.49	49	12
اللاعب (11)	2009/11/25	1.52	48	12
اللاعب (12)	2012/02/11	1.34	32	09
اللاعب (13)	2010/06/18	1.40	40	11
اللاعب (14)	2009/03/15	1.47	47	12
اللاعب (15)	2011/04/10	1.39	31	10
اللاعب (16)	2010/12/20	1.41	40	11

الخصائص المورفولوجية للاعبي العينة الضابطة

العينة الضابطة	تاريخ ازدياد	الطول	الوزن	السن
اللاعب (1)	2009/01/25	1.48	40	12
اللاعب (2)	2010/08/05	1.38	38	11
اللاعب (3)	2011/01/08	1.39	31	10
اللاعب (4)	2010/03/31	1.41	38	11
اللاعب (5)	2009/04/08	1.50	41	12
اللاعب (6)	2012/01/02	1.34	31	09
اللاعب (7)	2011/02/02	1.43	33	10
اللاعب (8)	2009/09/20	1.49	39	12
اللاعب (9)	2011/12/24	1.41	32	10
اللاعب (10)	2011/05/16	1.40	32	10
اللاعب (11)	2011/07/21	1.39	31	10
اللاعب (12)	2009/03/02	1.52	43	12
اللاعب (13)	2009/12/31	1.48	43	12
اللاعب (14)	2010/01/01	1.39	39	11
اللاعب (15)	2010/04/13	1.38	39	11
اللاعب (16)	2012/02/09	1.35	30	09

التاريخ الأحد 10 جانفي 2021

نتائج الاختبارات القبلية **المجموعة التجريبية**

العينة التجريبية	تاريخ ازدياد	تنطيط الكرة بالرأس	اختبار ضرب الكرة بالقدم		اختبار دقة التصويب	
			يمنى	يسرى	يمنى	يسرى
اللاعب (1)	2010/08/09	02	01	01	05	01
اللاعب (2)	2012/02/08	04	01	00	10	00
اللاعب (3)	2009/01/27	03	04	01	08	03
اللاعب (4)	2011/06/31	01	02	00	07	02
اللاعب (5)	2010/05/15	01	01	04	07	02
اللاعب (6)	2009/12/12	01	00	02	03	08
اللاعب (7)	2011/10/01	00	00	02	02	06
اللاعب (8)	2010/03/24	01	00	01	01	05
اللاعب (9)	2011/12/24	04	06	00	04	03
اللاعب (10)	2009/04/08	02	00	04	03	03
اللاعب (11)	2009/11/25	03	08	02	09	04
اللاعب (12)	2012/02/11	03	02	01	07	03
اللاعب (13)	2010/06/18	01	02	00	05	01
اللاعب (14)	2009/03/15	03	02	00	08	00
اللاعب (15)	2011/04/10	01	01	00	04	06
اللاعب (16)	2010/12/20	04	04	01	06	03

التاريخ الأحد 10 جانفي 2021

نتائج الاختبارات القبلية **المجموعة الضابطة**

العينة التجريبية	تاريخ ازدياد	تنطيط الكرة بالرأس	اختبار ضرب الكرة بالقدم		اختبار دقة التصويب	
			يمنى	يسرى	يمنى	يسرى
اللاعب (1)	2009/01/25	03	04	00	07	00
اللاعب (2)	2010/08/05	01	01	02	04	04
اللاعب (3)	2011/01/08	01	02	04	01	03
اللاعب (4)	2010/03/31	01	04	00	05	02
اللاعب (5)	2009/04/08	01	08	02	06	00
اللاعب (6)	2012/01/02	04	01	00	04	02
اللاعب (7)	2011/02/02	03	02	00	03	03
اللاعب (8)	2009/09/20	01	01	00	05	02
اللاعب (9)	2011/12/24	03	06	02	02	05
اللاعب (10)	2011/05/16	02	01	00	04	03
اللاعب (11)	2011/07/21	03	10	01	10	00
اللاعب (12)	2009/03/02	03	02	00	07	03
اللاعب (13)	2009/12/31	01	01	00	08	05
اللاعب (14)	2010/01/01	01	01	00	06	01
اللاعب (15)	2010/04/13	00	02	02	08	03
اللاعب (16)	2012/02/09	02	02	01	05	05

التاريخ الأحد 14 مارس 2021

نتائج الاختبارات البعدية

المجموعة التجريبية

العينة التجريبية	تاريخ ازدياد	تنطيط الكرة بالرأس	اختبار ضرب الكرة بالقدم		اختبار دقة التصويب	
			يمنى	يسرى	يمنى	يسرى
اللاعب (1)	2010/08/09	03	06	04	08	03
اللاعب (2)	2012/02/08	05	04	02	13	02
اللاعب (3)	2009/01/27	04	08	04	11	03
اللاعب (4)	2011/06/31	02	04	01	10	04
اللاعب (5)	2010/05/15	04	06	06	10	02
اللاعب (6)	2009/12/12	02	04	06	06	10
اللاعب (7)	2011/10/01	02	06	04	05	06
اللاعب (8)	2010/03/24	03	02	02	05	06
اللاعب (9)	2011/12/24	04	10	06	07	04
اللاعب (10)	2009/04/08	03	04	08	06	05
اللاعب (11)	2009/11/25	04	10	04	13	05
اللاعب (12)	2012/02/11	04	04	02	11	04
اللاعب (13)	2010/06/18	02	04	02	07	02
اللاعب (14)	2009/03/15	03	06	01	10	01
اللاعب (15)	2011/04/10	04	04	01	06	08
اللاعب (16)	2010/12/20	04	06	02	08	05

التاريخ الأحد 14 مارس 2021

نتائج الاختبارات البعدية المجموعة الضابطة

العينة التجريبية	تاريخ ازدياد	تنطيط الكرة بالرأس	اختبار ضرب الكرة بالقدم		اختبار دقة التصويب	
			يمنى	يسرى	يمنى	يسرى
اللاعب (1)	2009/01/25	02	02	01	05	02
اللاعب (2)	2010/08/05	01	06	02	05	04
اللاعب (3)	2011/01/08	01	08	02	02	04
اللاعب (4)	2010/03/31	01	08	01	02	03
اللاعب (5)	2009/04/08	01	06	01	07	01
اللاعب (6)	2012/01/02	04	04	01	04	02
اللاعب (7)	2011/02/02	03	02	02	03	03
اللاعب (8)	2009/09/20	01	04	02	05	03
اللاعب (9)	2011/12/24	03	01	01	03	06
اللاعب (10)	2011/05/16	02	06	01	05	05
اللاعب (11)	2011/07/21	03	10	02	10	01
اللاعب (12)	2009/03/02	03	04	00	07	03
اللاعب (13)	2009/12/31	01	03	00	07	05
اللاعب (14)	2010/01/01	01	04	01	07	02
اللاعب (15)	2010/04/13	01	04	02	08	04
اللاعب (16)	2012/02/09	02	06	02	06	05

الملحق الثالث :

البرنامج التدريبي المقترح
و
نماذج لبعض الوحدات التدريبية المستعملة

البرنامج التدريبي المقترح **من 17/جانفي/2021 إلـــى : 09 مارس 2021**

أسبوع	رقم مذكرة	التاريخ	الهدف	الحمل الأسبوعي	المدة
الأسبوع الأول	01	الأحد 2021/01/17	تعلم ضرب الكرة بالقدم	ضعيف	70 د
	02	الاثنين 2021/01/18	تعلم مهارة التصويب		70د
	03	الثلاثاء 2021/01/19	تعلم ضرب الكرة بالرأس		70د
	00	الأربعاء 2021/01/20			
	00	الخميس 2021/01/21			
		السبت 2021/01/23	راحـــة		/
الأسبوع الثاني	04	الأحد 2021/01/24	تعلم ضرب الكرة بالقدم	ضعيف	70 د
	05	الاثنين 2021/01/25	تعلم ضرب الكرة بالرأس و القدم		70د
	06	الثلاثاء 2021/01/26	تعلم مهارة التصويب مع التنقل		70د
	00	الأربعاء 2021/01/27			
	00	الخميس 2021/01/28			
		السبت 2021/01/30	راحـــة		/
الأسبوع الثالث	07	الأحد 2021/01/31	تعلم ضرب الكرة بالقدم + التصويب	ضعيف	70 د
	08	الاثنين 2021/02/01	تعلم التصويب+ض كرة بالرأس		70د
	09	الثلاثاء 2021/02/02	تعلم ضرب الكرة بالقدم اليسرى		70د
	00	الأربعاء 2021/02/03			
	00	الخميس 2021/02/04			
		السبت 2021/02/06	راحـــة		/
الأسبوع الرابع	10	الأحد 2021/02/07	تعلم ضرب الكرة بالقدم اليمنى	متوسط	70د
	11	الاثنين 2021/02/08	تعلم مهارة التصويب على مسافة15م		70 د
	12	الثلاثاء 2021/02/09	تعلم ضرب الكرة بالرأس مع الارتقاء		70د
	00	الأربعاء 2021/02/10			
	00	الخميس 2021/02/11			
		السبت 2021/02/13	راحـــة		/
الأسبوع الخامس	13	الأحد 2021/02/14	تعلم ضرب الكرة بالقدم اليمنى/يسرى	متوسط	70 د
	14	الاثنين 2021/02/15	تعلم مهارة التصويب على مسافة20م		70د
	15	الثلاثاء 2021/02/16	تعلم ضرب الكرة وتنطيطها بالرأس		70د
	00	الأربعاء 2021/02/17			
	00	الخميس 2021/02/18			

أسبوع	رقم مذكرة	التاريخ	الهدف	الحمل الأسبوعي	المدة
الأسبوع السادس	16	الأحد 2021/02/21	تعلم ضرب الكرة بالقدم اليمنى/يسرى	متوسط	70 د
	17	الاثنين 2021/02/22	تعلم مهارة التصويب باليمنى/يسرى		70د
	18	الثلاثاء 2021/02/23	تعلم ضرب الكرة بالرأس		70د
	00	الأربعاء 2021/02/24			
	00	الخميس 2021/02/25			
		السبت 2021/02/27	راحـــــة		/
الأسبوع السابع	19	الأحد 2021/02/28	تعلم ضرب الكرة بالقدم+التصويب	متوسط	70 د
	20	الاثنين 2021/03/01	تعلم ضرب الكرة بالرأس و القدم		70د
	21	الثلاثاِء 2021/03/02	تعلم مهارة التصويب مع التنقل		70د
	00	الأربعاء 2021/03/03			
	00	الخميس 2021/03/04			
		السبت 2021/03/06	راحـــــة		/
الأسبوع الثامن	22	الأحد 2021/03/07	تعلم ضرب الكرة بالقدم + التصويب	متوسط	70 د
	23	الاثنين 2021/03/08	تعلم التصويب+ضرب كرة بالرأس		70د
	24	الثلاثاء 2021/03/09	تعلم ضرب الكرة بالقدم اليسرى		70د
	00	الأربعاء 2021/03/10			
	00	الخميس 2021/03/11			

نموذج لبرنامج الأسبوعي الأول و الثاني .

الفئة العمرية : الناشئين 12/09 الحمل الأسبوعي :متوسط

من :17 جانفي 2021 إلـــى : 26 جانفي 2021

رقم مذكرة	التاريخ	الهدف	المدة
01	الأحد 2021/01/17	تعلم ضرب الكرة بالقدم	70 د
02	الاثنين 2021/01/18	تعلم مهارة التصويب	70 د
03	الثلاثاء 2021/01/19	تعلم ضرب الكرة بالرأس	70 د
00	الأربعاء 2021/01/20		
00	الخميس 2021/01/21		
	السبت 2021/01/23	راحة	/
04	الأحد 2021/01/24	تعلم ضرب الكرة بالقدم	70 د
05	الاثنين 2021/01/25	تعلم ضرب الكرة بالرأس و القدم	70 د
06	الثلاثاء 2021/01/26	تعلم مهارة التصويب مع التنقل	70 د
00	الأربعاء 2021/01/27		
00	الخميس 2021/01/28		

ملاحظة : * باقي الأيام يتدربون وفق برنامج مدربهم * كل جمعة مباراة رسمية بين الأكاديميات .

هدف الوحدة : تعلم ضرب الكرة بالقدم

مكان التدريب : ملعب المركب الجواري – عين الخضراء
الوسائل : أقماع – حلقات – كرات – صفارة

المراحل	الأهداف الجزئية	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجسم	- لعبة الصياد - حركات التمدد العضلي و المفاصل - حركات تسخينيه مختلفة	8 د 12 د		بين اللعبة وحركات التمدد	تهيئة الجسم جيدا خاصة الأطراف السفلية .
المرحلة الرئيسية	تعلم ضرب الكرة في منتصفها .	**1-** نقوم بتقسيم الفريق و نضع لكل لاعبين كرة بينهما . و عند إشارة المدرب يقوم لاعبان متقابلان على مسافة 10م ،يقوم اللاعب (أ) بركل الكرة ثابتة بقدمه على مستوى الوجه الأمامي للقدم إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بنفس الأداء لإرجاعها .	10 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	التأكيد على احترام المسافة عند ركل الكرة .
	تعلم سرعة تنفيذ ضرب الكرة	**2-** نفس تشكيلة التمرين الأول لكن مع ارتفاع الكرة قليلا على مستوى سطح الأرض لاعبان متقابلان على مسافة 10م ،يقوم اللاعب (أ) بركل الكرة وهي مرتفعة قليلا بقدمه على مستوى مرتفع إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بنفس الأداء لإرجاعها .	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	التأكيد على ركل الكرة و هي مرتفعة قليلا على مستوى الأرض
	تعلم سرعة الأداء و ضرب الكرة بدون مراقبة الكرة	**3-** نفس تشكيلة التمرين الأول لكن مع ضرب الكرة و ردها وهي متحركة لاعبان متقابلان على مسافة 10م ،يقوم اللاعب (أ) بركل الكرة بقدمه وهي متحركة على مستوى الذي هي عليه إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بنفس الأداء لإرجاعها بدون مراقبة الكرة	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	التأكيد على ركل الكرة بدون مراقبة .
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية الأولى	- تجري خفيف حول الملعب - إجراء حركات استرخائية	10 د			الحركات الاسترخائية تكون على الأرض

مذكرة رقم : 02 **زمن الوحدة التدريبية :**70 د

هدف الوحدة : تعلم مهارة التصويب **مكان التدريب :** ملعب المركب الجواري – عين الخضراء

الوسائل : أقماع – حلقات – كرات – صفارة

المراحل	الأهداف الجزئية	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجسم	- لعبة التمريرات العشر باليد - حركات التمدد العضلي و المفاصل - حركات تسخينيه مختلفة	8 د 12 د		بين اللعبة وحركات التمدد	تهيئة الجسم جيدا خاصة الأطراف السفلية .
المرحلة الرئيسية	تعلم دقة التصويب	**1-** نقوم بتقسيم الفريق و نضع لكل لاعبين كرة بينهما . و عند إشارة المدرب يقوم يقوم اللاعب (أ) المتقابلان على مسافة 05م ، بتصويب الكرة ثابتة بقدمه نحو اللاعب (ب) الذي يقوم بنفس الأداء لإرجاعها .	10 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	تصويب الكرة من ثبات
	تعلم دقة التصويب	**2-** نضع جميع اللاعبين على خط واحد ،ولكل لاعب كرة حيث يقوم اللاعب بالتصويب الكرة نحو المرمى و يكون التصويب مرة بالرجل اليمنى و مرة أخرى بالرجل اليسرى .	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	التركيز على تنفيذ التمرين كلتا القدمين اليمنى/اليسرى
	تعلم دقة التصويب	**3-** نضع كرات من أماكن مختلفة على خط 18متر . - من كرة ثابتة على الخط يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى من أماكن مختلفة من الجانب – من القرب – من من الواجهة لخط المرمى من الجهتين.	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	تغير الأدوار بعد تنفيذ جميع التصويبات .
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية الأولى	- تجري خفيف حول الملعب - إجراء حركات استرخائية	10 د			الحركات الاسترخائية تكون على الأرض

مذكرة رقم : 03 **زمن الوحدة التدريبية :**70 د

هدف الوحدة : تعلم ضرب الكرة بالرأس **مكان التدريب :** ملعب المركب الجواري – عين الخضراء

الوسائل : أقماع – حلقات – كرات – صفارة

المراحل	الأهداف الجزئية	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجسم	- لعبة الصياد - حركات التمدد العضلي و المفاصل - حركات تسخينيه مختلفة	8 د 12 د		بين اللعبة وحركات التمدد	تهيئة الجسم جيدا خاصة الأطراف العلوية .
المرحلة الرئيسية	تنمية الدقة في الأداء	**2-** نقوم بتقسيم الفريق و نضع لكل لاعبين كرة بينهما . و عند إشارة المدرب يقوم اللاعب (أ) برفع الكرة عالية بيديه نحو رأس اللاعب (ب) الذي يقو بضربها برأسه نحو يدي اللاعب (أ)	10 د	4 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	التأكيد على بقاء العينين مفتوحتين .
	تنمية سرعة الأداء	**1-** نقوم بتقسيم الفريق و نضع لكل لاعبين كرة بينهما . و عند إشارة المدرب يقوم لاعبان متقابلان اللاعب (أ) يمسك الكرة بيده في مستوى الرأس و بحركة يصل الكرة إلى رأسه و يرسلها بجبهته إلى الزميل (ب) ثم يقوم الزميل بردها برأسه	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	
	سرعة التنقل بالكرة و المراوغة	**3-** نشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة عرضية إلى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا ، (ب) يستقبل الكرة بالرأس ليخرجها بسرعة نحو المرمى يراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	تغير الأدوار بعد 6 تكرارات
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية الأولى	- تجري خفيف حول الملعب - إجراء حركات استرخائية	10 د			الحركات الاسترخائية تكون على الأرض

مذكرة رقم : 04 **زمن الوحدة التدريبية :**70 د

هدف الوحدة : تعلم ضرب الكرة بالقدم **مكان التدريب :** ملعب المركب الجواري – عين الخضراء

الوسائل : أقماع – حلقات – كرات – صفارة

المراحل	الأهداف الجزئية	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجسم	- لعبة تمرير الكرة بلمسة واحدة - حركات التمدد العضلي و المفاصل - حركات تسخينيه مختلفة	8 د 12 د		بين اللعبة وحركات التمدد	تهيئة الجسم جيدا خاصة الأطراف السفلية .
المرحلة الرئيسية	تعلم الدقة في الأداء	**1-** نشكل مجموعات من ثلاث اللاعبين ، ويقف المدرب مقابل المجموعات و نطلب من اللاعبين تشكيل مثلث والقيام بضرب الكرة لبعضهما حسب المثلث نقوم بضرب الكرة حسب اتجه الذي يطلبه المدرب . مرة باتجاه اليمين و مرة باتجاه العكس .	10 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	.
	تعلم التحكم في الكرة و اتجاهها	**2-** نشكل مجموعتين من اللاعبين ، ويقف المدرب مقابل المجموعتين على بعد 15 م نطلب من اللاعبين (أ) التي لديها لكل لاعب كرة بالجري ببطء بالكرة وعند سماع الصافرة يضرب الكرة اتجاه مجموعة اللاعبين (ب) بحيث يكون الاتجاه الكرة يكون مستقيما .	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	تأكيد على مقابل لاعبين لبعضهم . تأكيد على احترام تنفيذ عند سماع الصفارة
	سرعة التنقل بالكرة و التنفيذ	**3-** نشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من المجموعة (أ) ضرب الكرة عرضية إلى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا ، (ب) يستقبل الكرة بقدمه ليخرجها بسرعة خارج منطقة الدفاع و بدون مراقبة الكرة	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	تغير الأدوار بعد 6 تكرارات
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية الأولى	- تجري خفيف حول الملعب - إجراء حركات استرخائية	10 د			الحركات الاسترخائية تكون على الأرض

مذكرة رقم : 05 **زمن الوحدة التدريبية :**70 د

هدف الوحدة : تعلم ضرب الكرة بالرأس و القدم **مكان التدريب :** ملعب المركب الجواري – عين الخضراء

الوسائل : أقماع – حلقات – كرات – صفارة

المراحل	الأهداف الجزئية	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجسم	- لعبة الصياد - حركات التمدد العضلي و المفاصل - حركات تسخينيه مختلفة	8 د 12 د		بين اللعبة وحركات التمدد	تهيئة الجسم جيدا خاصة الأطراف العلوية والسفلية .
المرحلة الرئيسية	تنمية سرعة الأداء	**1-** نشكل مجموعا ت من اللاعبين ، ولكل لاعبين كرة بينهما حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة بقدمه نحو رأس زميله (ضربة خفيفة) وهو بدوره يقوم بضرب الكرة برأسه الأمامية نحو زميله	10 د	4 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	إدراج تمارين المرونة بين التكرارات والسلاسل .
	تنمية سرعة التنقل	**2-** يؤدي التمرين بين مجموعتين من اللاعبين . - يقوم لاعب المجموعة (أ) بالجري بالكرة إلى الأمام ولاعب مجموعة (ب) دون كرة يجرى نحو المرمى فيقوم اللاعب (أ) برفعها عاليا إلى اللاعب (ب) الذي يضربها بالرأس في المرمى .	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	تغير الأدوار بعد 6 تكرارات تبديل الأماكن بعد كل إعادة
	سرعة التنفيذ بالكرة و التسديد	**3-** نشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من المجموعة (أ) برفع الكرة عالية بيديه إلى المجموعة (ب) ثم يجري للأمام فيمررها (ب) برأسه أمامية نحو(أ) فيقوم بضرب الكرة بالقدم وتسديدها في المرمى .	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	تغير الأدوار بعد 6 تكرارات تبديل الأماكن بعد كل إعادة
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية الأولى	- تجري خفيف حول الملعب - إجراء حركات استرخائية	10 د			الحركات الاسترخائية تكون على الأرض

مذكرة رقم : 06 **زمن الوحدة التدريبية :**70 د

هدف الوحدة : تعلم مهارة التصويب مع التنقل **مكان التدريب :** ملعب المركب الجواري – عين الخضراء

الوسائل : أقماع – حلقات – كرات – صفارة

المراحل	الأهداف الجزئية	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجسم	- لعبة التمريرات العشر . - حركات التمدد العضلي و المفاصل - حركات تسخينيه مختلفة	8 د 12 د		بين اللعبة وحركات التمدد	تهيئة الجسم جيدا خاصة الأطراف السفلية .
المرحلة الرئيسية	تعلم دقة التصويب	**1-** نضع جميع اللاعبين على خط واحد ،ولكل لاعب كرة حيث يقوم اللاعب بالتصويب الكرة نحو المرمى و يكون التصويب مرة بالرجل اليمنى و مرة أخرى بالرجل اليسرى .	10 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات	التركيز على تنفيذ التمرين كلتا القدمين اليمنى/اليسرى.
	تعلم دقة التصويب و توجيه الكرة .	**2-** يؤدي التمرين مجموعة لاعبين . - يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب الذي يثبت الكرة فيجري لها اللاعب و يصوبها في المرمى ، يؤدي التمرين أمام المرمى فمرة يصوبها بجهة اليمين و مرة بجهة اليسار .	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	التصويب يكون مرة على اليمين و مرة على اليسار
	تعلم دقة التصويب مع التنقل	**3-** نشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من اللاعب (أ) تمرير الكرة عرضية إلى اللاعب (ب) فيقوم اللاعب (ب) الذي غير مكانه للأمام بالجري بالكرة ثم يصوبها في اليمنى للمرمى .	15 د	6 تكرارات x سلسلتين	راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين	تغير الأدوار بعد 6 تكرارات تصويب الكرة في الجهة اليمنى للمرمى
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية الأولى	- تجري خفيف حول الملعب - إجراء حركات استرخائية	10 د			الحركات الاسترخائية تكون على الأرض

الملخص باللغة العربية

أثر برنامج تدريبي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم 12/9 سنة.
دراسة ميدانية لأكاديمية وداد عين الخضراء لكرة القدم

تناول بحثنا دراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ،حيث كانت دراستنا و تطبيق برنامجنا التدريبي على فئة الناشئين 12/9 سنة ، و تهدف الدراسة إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم كطريقة تعليمية حديثة تساعد على تعلم بعض المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس من 9الى 12 سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور ،الغرض منها هو دراسة الممارسة الفعلية لطريقة وكيفية تطبيق تدريبات المهارات الأساسية لكرة القدم أثناء الحصص التدريبية ، و جعل دراستنا مرجع مساعد للباحثين و العاملين في الميدان الرياضي ، كما قمنا باختيار عينة عشوائية لفريق أكاديمية وداد عين الخضراء لفئة الناشئين12/9 سنة ،وقد قمنا باستخدام المنهج التجريبي خلال دراستنا مع القيام بالاختبارات وتوصلنا إلى نتائج بعد استعمال الوسائل الإحصائية.
على ضوء دراستنا استنتجنا أن البرنامج التدريبي المقترح يعتبر طريقة ناجحة ، حيث ساهم بشكل فعال في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، و من أهم اقتراحاتنا : – ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين في تحسين مهاراتهم .
– العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية الحديثة في تدريب الناشئين وفق سنهم .

الملخص باللغة الأنجليزية

L’effet d’un programme d’entrainement proposé pour apprendre quelques compétences de base en football 9/12 ans .

Our research dealt with a study entitled The impact of a proposed training program to learn some basic skills in football, where our study and application of our training program to the junior category 9/12 years, and the study aims to study the impact of a proposed training program in football as a modern educational method that helps to learn some Basic skills, especially at this sensitive age from 9 to 12 years, which distinguishes the child with skill preparations capable of growth and development, the purpose of which is to study the actual practice of how and how to apply basic football skills exercises during training sessions, and to make our study an assistant reference for researchers and workers in the sports field, We also chose a random sample for the Wedad Ain Al-Khadra Academy team for the youth category 9/12 years, and we used the experimental method during our study with doing tests and we reached results after using statistical methods .

In light of our study, we concluded that the proposed training program is a successful method, as it effectively contributed to learning some basic skills in football, and among our most important suggestions: - The necessity of paying attention to the junior category in improving their skills .

-Work on the application of such programs that rely on modern scientific methods in training young people according to their age .

ملخص الدراسة

- **عنوان الدراسة :** أثر برنامج تدريبي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم 12/9 سنة.
- **أهداف الدراسة :** معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم 12/9 سنة .
- **المنهج الدراسة :** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.
- **مجتمع و عينة الدراسة :** تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية.
- **أساليب جمع البيانات :** اختبار (ضرب الكرة بالقدم لمسافة، دقة التصويب ، تنطيط الكرة بالرأس).
- **نتائج الدراسة :**

– للبرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي في تعلم مهارة ضرب الكرة بالقدم ، دقة التصويب و ضرب الكرة بالرأس لدى عينة الدراسة .

– كما توصلنا إلى صحة الفرضيات و نستنتج أن أمثل وأحسن مرحلة في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هي مرحلة الناشئين .

- **الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:** اختبار (ضرب الكرة بالقدم لمسافة، دقة التصويب ، تنطيط الكرة بالرأس).

– العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا .

– التركيز في التدريب على صفات المهارية خاصة بالنسبة لفئة (12 – 9) سنة باعتبارها السن المناسب لتعلم المهارات الأساسية لكرة القدم .