

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي

عنوان المذكرة :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال في كرة

القدم صنف الأشبال

دراسة ميدانية على مستوى نادي اتحاد بسكرة لكرة القدم -بسكرة-

إشراف الاستاذ الدكتور:

بزيو سليم

إعداد الطالب:

لعمامرة شرف الدين

السنة الجامعية: 2017/2018

شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل
{{{ إِذ تَأْدَنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ }}{ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف : " البروفيسور بزيو سليم " الذي
سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ
وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف
ولا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في انجاز
هذا البحث المتواضع.

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل

قائمة المحتويات :

بسملة

شكر وعرفان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة.....أ-ب

الجانب التمهيدي

- 1- إشكالية البحث: 4
- 2- فرضيات البحث: 6
- 3- أهداف الدراسة: 6
- 4- أسباب اختيار الموضوع: 7
- 5- أهمية الدراسة: 7
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات: 8
- 7- الدراسات السابقة : 9
- 8- التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة: 13

الجانب النظري

الفصل الاول : طريقة التدريب التكراري

- تمهيد: 16
- 1- تعريف التدريب الرياضي: 17
 - 2- أهداف التدريب الرياضي: 18
 - 3- المبادئ الأساسية في التدريب: 18
 - 3-1- الشدة: 18
 - 3-2- الوقت: 19
 - 3-3- التكرار: 19

19	4-3 - التقدم:
19	5-3 - الخصوصية:
19	6-3 - التنوع:
20	7-3 - قابلية الانعكاس:
20	4- حمل التدريب الرياضي:
20	4-1 - مفهوم حمل التدريب الرياضي:
20	4-2 - تعريف:
21	4-3 - أشكال الحمل التدريبي:
25	5- طرق التدريب:
25	5-1 - طريقة التدريب المستمر:
26	5-2 - طريقة التدريب الفتري:
27	5-4 - طريقة المنافسة:
27	5-5 - طريقة الفار تلاك:
27	5-6 - طريقة التدريب التكراري:
36	خلاصة:

الفصل الثاني : كرة القدم

38	تمهيد :
39	1 - تعريف كرة القدم:
39	1-1 التعريف اللغوي:
39	1-2 التعريف الاصطلاحي:
39	1-3 التعريف الإجرائي:
40	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :
41	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :
43	4- كرة القدم في الجزائر :

44	1-4 النادي الجزائري لكرة القدم :
45	5- مدارس كرة القدم :
45	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :
46	7-قوانين كرة القدم :
49	8- طرق اللعب في كرة القدم :
51	9 متطلبات كرة القدم :
51	9-1 الجانب البدني :
55	9-2 الجانب النفسي :
55	9-3 الجانب المهاري :
55	10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :
57	11- أهداف رياضة كرة القدم :
57	12 - خصائص كرة القدم :
58	13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :
60	14- أهمية كرة القدم في المجتمع :
61	خلاصه :

الفصل الثالث : صنف الأشبال (المرحلة العمرية 13-15 سنة)

63	تمهيد :
64	1- مفهوم المراهقة :
64	1-1- التعريف اللغوي :
64	1-2- التعريف الاصطلاحي :
65	2- أقسام المراهقة :
65	2-1- مرحلة ما قبل المراهقة :
66	2-2- المراهقة المبكرة (14-12) سنة :
66	2-3- المراهقة الوسطى (17-15) سنة :

- 66 4-2 - المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:.....
- 66 3- خصائص المراهقة المبكرة (12-14) سنة:.....
- 66 3-1- النمو الجنسي:.....
- 67 2-3- النمو العقلي:.....
- 67 3-3- النمو الجسمي:.....
- 67 4-3- النمو النفسي الانفعالي:.....
- 68 5-3- النمو الاجتماعي للمراهق:.....
- 68 4- مشاكل المراهقة:.....
- 68 1-4- المشاكل النفسية:.....
- 69 2-4- المشاكل الصحية:.....
- 69 3-4- المشاكل الانفعالية:.....
- 70 4-4- المشاكل الاجتماعية:.....
- 70 5- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للمرحلة السنية:.....
- 70 1-5- الجهاز العصبي:.....
- 71 2-5- الجهاز الدوري القلبي:.....
- 71 3-5- الجهاز التنفسي:.....
- 72 4-5- لجهاز العظمي:.....
- 72 5-5- الجهاز العضلي:.....
- 73 6- التغيير المرفولوجية:.....
- 73 6-1- التغيرات التي تنشأ في الدورة الدموية:.....
- 74 6-2- التغيرات التي تنشأ في الدم للجهاز التنفسي:.....
- 74 7- خصائص التحضير النفسي عند المراهق 12 إلى 14 سنة:.....
- 75 7-2- الطرق المستعملة أثناء التدريب:.....
- 75 7-3- الخصائص النفسية لهذه المرحلة:.....

8	- خصائص التحضير النظري للمرحلة السنوية:	76
8-1	- محتوى التحضير النظري:	76
8-2	- أشكال التحضير النظري:	77
	- خلاصة:	77

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الجانب المنهجي للدراسة

	تمهيد :	80
1-	الدراسة الاستطلاعية:	81
2-	منهج الدراسة :	81
3-	مجتمع وعينة الدراسة :	82
4-	متغيرات الدراسة:	82
5-	المجال الزماني والمكاني للدراسة :	82
6-	أدوات الدراسة :	83
7-	الاختبارات المستخدمة :	83
ج-	الاختبار الثالث:	85
8-	الشروط العلمية للأداة :	87
9-	المعالجة الاحصائية :	88

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1-	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية :	90
1-1-	اختبار المستطيلات المتداخلة .	90
1-2-	سرعة التمرير على الحائط	92
1-3-	التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر .	94
1-4-	اختبار المستطيلات المتداخلة:	96
1-5-	اختبار سرعة التمرير على الحائط:	97

98	1-6- اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر:
99	1-7- اختبار المستطيلات المتداخلة:
100	1-8- اختبار سرعة التمرير على الحائط:
101	1-9- اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر:
102	2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :
105	3- الاستنتاج العام :
91	الخاتمة.....
109	قائمة المراجع
109	الملاحق.....

قائمة الجداول والأشكال :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
29	تشكيل الحمل ومكوناته في الطريقة التدريب التكراري	01
33	نماذج بطريقة التدريب التكراري القصوى	02
91	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة التجريبية	03
92	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة الشاهدة	04
93	يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (سرعة التمرير على الحائط) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي	05
94	يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (سرعة التمرير على الحائط) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي	06
95	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث والتمرير و لاستقبال على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي	07
96	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث والتمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعة الشاهدة بن الاختبار القبلي والبعدي	08
97	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين	09
98	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار سرعة التمرير على الحائط للمجموعتين	10
99	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة للمجموعتين	11
100	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين	12
101	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين	13
102	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير و الاستقبال على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة للمجموعتين	14

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
21	يوضح أشكال وصور الحمل التدريبي	01
25	طريقة التدريب المستمر	02
26	طريقة التدريب الفتري	03
28	طريقة التدريب التكراري	04
32	اتجاهات التدريب وفقا لنظام الطاقة	05
84	يمثل اختبار المستطيلات المتداخلة	06
85	يمثل اختبار سرعة التمرير مع الحائط	07
86	يمثل التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر	08
91	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة التجريبية	09
92	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة الشاهدة.	10
93	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار سرعة التمرير على الحائط للمجموعة التجريبية.	11
94	بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار بسرعة التمرير على الحائط للمجموعة الشاهدة	12
95	بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير و الاستقبال على الحدود التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر	13
96	بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير و الاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعة الشاهدة.	14
97	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين	15
98	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار سرعة التمرير على الحائط للمجموعتين	16
99	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعتين	17
100	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين	18
101	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار سرعة التمرير على الحائط للمجموعتين	19
102	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية للخط 18 متر للمجموعتين	20

مقدمة

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد و تمكنه من ربح الوقت ، لذا فالرفع من المستوى المهاري يجب ان يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير و تنمية القدرات المهارية لكل رياضة.

وكرة القدم هي إحدى الرياضيات التي تتطلب لياقة بدنية عالية نظرا للتنافسية الكبيرة التي تعرفها، ومن بين أهم الصفات المهارية القاعدية للاعب كرة القدم نجد صفتي التمرير والاستقبال، فهذه المهارة ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري ، لذا فهي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي الذي يسطره مدرب كرة القدم.

عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية، فسخرت كل الإمكانيات من اجل تطورها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيما تمثلت في ممارستها كمهنة، فشيدت من اجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطوراتها، ونظمت لها ودورات وبطولات عالمية وإقليمية وقارية، فانطلقت من الممارسة المحلية إلى الممارسة الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك ثاني أكبر رياضة شعبية في العام، والعمود الفقري لبعض دول العالم كما تجلت أهميتها في جميع الميادين الأخرى الاجتماعية والثقافية ومن خلال هذا التأثير الكبير لكرة القدم مختلف الميادين الحياة ولهذا يأت الاهتمام بها وتطويرها أمرا ضروريا.

وفي الجزائر تحاول المعاهد والجامعات وحتى مدارس كرة القدم إعطاء دفع جديد لهذه الرياضة كونها تمثل إطار هام لانشغالات الشباب مما جعل الاهتمام بها يزداد يوما بعد يوم فأصبح اللاعبون يتدربون بطريقة منتظمة وشبه احترافية وهذا التدريب هو المرحلة التي نصل من خلالها لتحسين الكمي والنوعي للقدرات وتطويرها حسب مقاييس منظمة تسير وفقا للأسس الرياضية البدنية والمهارات الفنية والعقلية والصفات النفسية وجب علينا التساير مع تطور علوم التدريب الرياضي.

و للوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق أحسن النتائج وهذا بإتباع أحسن طرق التدريب ولعل أهم هذه الطرق كانت الطريقة التكرارية وهذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تحقق الفعالية مع الأهداف الموضوعية والمراحل التي تمر بها المنافسة. وقد اتفق الجميع على أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التحكم الجيد في الحركات التقنية والأساسية في بناء اللعب ونظرا لأهمية هاته التقنيتين (التمرير والاستقبال)، عملنا على اقتراح وحدات تدريبية تهدف إلى تطور هذه المهارات. ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة لمحاولة تجسيد أهمية برنامج تدريبي على يعتمد على طريقة التكرار في تحسين تقنيتي التمرير و الاستقبال.

ومن خلال ما سبق ارتأينا الى تقسيم هذه الدراسة الى ثلاث جوانب ،الجانب الاول وهو الإطار العام للدراسة ،ثم الجانب النظري والذي قمنا بتقسيمه الى ثلاث فصول هي على التوالي:

الفصل الاول : طريقة التدريب التكراري

الفصل الثاني : كرة القدم

الفصل الثالث :صنف الأشبال (المرحلة العمرية 13-15 سنة)

ثم عرجنا على الجانب التطبيقي للدراسة ، والذي تم تقسيمه الى فصلين اثنين ، الفصل الأول تناولنا فيه الجانب المنهجي للدراسة و الفصل الثاني تناولنا فيه عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة ، وأخير قمنا بعرض خاتمة عامة للدراسة مع تدمج بعض المقترحات التي خرجنا بها من نتائج الدراسة .

الجانب التوهيدي

1- إشكالية البحث:

إن التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة أدى إلى ظهور عدة رياضات فردية وجماعية كان لها صدى في عدة مناسبات محلية ودولية.

وتعتبر لعبة كرة القدم واحدة من الرياضات الجماعية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين، وعلى الرغم من حداثة اللعبة مقارنة ببقية الألعاب فهذا الانتشار جاء بسبب التطور الهائل في اللعبة من خلال السرعة في أداء المهارات الأساسية والتنوع في طرق التدريب وهي العوامل التي جعلت كرة القدم تخطو خطوات إلى التقدم نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة والذي نتج عنها ظهور طرق تدريبية أكثر تعقيدا وتركيبا يستحيل على اللاعب التحكم فيها.

فكرة القدم تتميز بطابعها التنافسي الذي يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بصفات بدنية عالية، تساهم في أداء المهارات بصورة صحيحة، فلاعب كرة القدم الغير معد بدنيا علي مستوى المنافسة لا يستطيع أداء الجوانب المؤكدة إليه، بالإضافة إلى عدم القدرة على التركيز والتفكير . عكس اللاعب المعد بدنيا الذي ينهي المباراة دون عناء، فان الإعداد البدني يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من أداء النشاط الرياضي بصورة متكاملة.¹

كما يعرفها مفتي إبراهيم بأنه "رفع مستوى الأداء البدني للفرد لأقصى مدى تسمح به قدرته".² إن الإعداد البدني احد أركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب وهي من الأسس الهامة عند لاعب كرة القدم التي تجعله يؤدي المهارات والحركات المتنوعة باقتدار وتجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد.

إذ يستند التدريب الرياضي على مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية، والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما.²

وكما يعرفها احمد بسطوسي " أنها عملية ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن "¹.

1- منير إبراهيم: كرة اليد للجميع، بغداد، دار الفكر، 2004، ص55.

2 مفتي إبراهيم عماد، التدريب الرياضي الحديث، ط1، بغداد، دار الفكر، 2001، ص19.

ومما لا شك فيه فان التدريب الرياضي يمثل عملية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطور القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تصب في خدمة الفئة الرياضية، لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

" فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والحالات التدريبية للفرد" ¹ إن الاختيار الأمثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة تعمل بشكل ايجابي على تحسين رفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق التدريبية والعوامل التي تشتمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل جيد يناسب اتجاهات التدريب من بين أهم طرق التدريب التي يهتم بها المدرب وأكثرها إثارة هي طريقة التدريب التكراري.

إذ يكون المنهج المستخدم مدموجا من حيث الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة بينية. ²

وان ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية عادة يأخذ الوقت الأطول على الفترات مدار التدريب كما ينال من المدرب كثير من الجهد والتفكير ولا غنى عنه للاعب سواء للمتحمدي.

فالمهارات الأساسية بالنسبة له وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمع أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الاتفاق تسهل له أو لفريقه إحراز الهدف. ³

كما أن التمرير والاستقبال مهارتان متلازمتان لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منها، فكلاهما تؤثر في الأخرى وتتأثر بها.

وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية، فليس هناك تسديد أو مراوغة إلا إذا سبقه التمرير والاستقبال كما أن الخطأ خلال أدائهما معناه فقد حيابة الكرة وانتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع وانطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

هل للطريقة التكرارية أهمية في تحسين تقنيي التمرير والاستقبال في كرة القدم لدى فئة الأشبال؟

1- احمد بسطويسي: أسس و نظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص188.

2 - احمد إبراهيم الخوجة و آخرون: مبادئ التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص55.

3- احمد إبراهيم الخوجة و آخرون : نفس المرجع، ص100.

التساؤلات الجزئية:

✓ هل هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تخضع لأداء الوحدات التدريبية المقترحة على حساب المجموعة الشاهدة؟

✓ هل لحجم وشدة التدريب اثر في تحسين تقنيي التمرير والاستقبال؟

✓ هل للوحدات التدريبية فاعلية في تحسين تقنيي التمرير والاستقبال؟

2- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

إن الطريقة التكرارية تعد إحدى الطرق الفعالة التي تؤثر ايجابيا في تحسين تقنيي التمرير والاستقبال في كرة القدم لدى فئة الأشبال

. الفرضيات الجزئية:

✓ هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تخضع لأداء الوحدات التدريبية المقترحة على حساب المجموعة الشاهدة.

✓ لحجم وشدة التدريب اثر في تحسين تقنيي التمرير و الاستقبال.

✓ للوحدات التدريبية فاعلية في تحسين تقنيي التمرير و الاستقبال.

3- أهداف الدراسة:

تعد هذه الدراسة من الدراسات التي اتخذت لمعرفة الصفات الأساسية لدى اللاعبين في تقنيي التمرير والاستقبال في كرة القدم وذلك بإعطاء بعض الاقتراحات والتقييمات الدراسية المتعلقة بصفات اللاعبين من أجل الوصول إلى التنسيق والتوافق التام في الأداء الرياضي وكذلك يهدف البحث إلى:

1- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين تقنيي التمرير والاستقبال عند اللاعبين.

2- إثبات الأهمية التي تتميز بها الطريقة التكرارية في أداء تقنيي التمرير والاستقبال في كرة القدم.

3- معرفة أهمية التدريب عامة والطريقة التكرارية بصفة خاصة في تحسين تقنيي التمير والاستقبال

4- لفت انتباه المعنيين والمشرفين إلى المشكل المطروح.

4- أسباب اختيار الموضوع:

قام الباحث باختيار هذه الدراسة لما فيه من أهمية علمية في تدريب اللاعبين في كرة القدم من اجل تحسين مستواهم ومن اجل معرفة دور هذه الفئة في تحسين تقنيي التمير والاستقبال ويمكن إن نجد عدة أسباب منها:

1- عدم الاهتمام بالطريقة التكرارية.

2- لان الموضوع المختار هو موضوع قابل للدراسة والاختبار وكذا المناقشة من جميع جوانبه.

3- عدم تحقيق نتائج ايجابية لدى الفرق الرياضية.

4- نقص الدراسات والبحوث الميدانية في هذا الموضوع.

5- بالإضافة إلى توفر المراجع والكتب التي تخدم موضوع دراستنا.

5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد علي تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة علي تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وكذلك أن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة القدم في بلادنا، انه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية تدريب هذه المهارات في إحدى النوادي في كرة القدم في الجزائر.

إن المقاييس الدولية تشكل معيارا يستحسن استخدامه في عملية اختبار واكتشاف اللاعبين في كرة القدم وارتقائهم إلى مستوى أعلى، إن نتائج هذا البحث يوضح لنا ولو بنسبة عن نجاعة الطرق المستخدمة حاليا علي مستوى نوادي كرة اليد.

ويمكن تلخيص البعض منها فيما يلي:

- التعرف علي الطريقة التكرارية وكيفية تطبيقها في الحصص التدريبية.

- كشف مدى فعالية الطريقة التكرارية في تحسين تقنيي التمير والاستقبال في كرة القدم.

- معرفة مدى تماشي الطريقة التكرارية مع تقنيتي التمرير والاستقبال في كرة القدم.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- تعريف الطريقة: جمع طرائق وطرق، الكيفية والشكل، الحالة، الأسلوب و المنهج، طريقة الاستعمال، كفاءته.

6-2- تعريف الطريقة التكرارية:

هذه الطريقة تستخدم فترة راحة بعد أداء التمرينات وحتى الوصول الرياضي إلى حالة استعادة الشفاء والاسترجاع الكفافية الحيوية وعدد مرات التكرار لا يكون كبير. وحدة التمرين أن تكون مختلفة للغاية وبشدة منسجمة مع المستوى الآلي.

وعلي سبيل المثال : في أنواع الرياضة ذات الدورة الكبرى والدورة الصغرى فإنها تستخدم بقطع المسافات القصيرة وكذا الطويلة وتكرار الجهد يقطع المسافات الصغيرة تكون في هذه الحالة موجهة إلى تنمية عنصريين (قوة - سرعة) ولذلك فإن قطع المسافات تؤدي بسرعة قصوى واقرب من القصوى، ولكن في المسافات المتوسطة والطويلة فإن قطع المسافة يوجه إلى تنمية عنصر العمل وهذا كله يتوقف علي الواجبات أو المهام المطلوبة من عملية التدريب ومدته. 1

6-3- تعريف تقنيتي التمرير والاستقبال في كرة القدم:

6-3-1 - استقبال الكرة:

إن مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن باقي المهارات كونها أكثر استخداما خلال اللعب وكقاعدة عامة فإن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين مما يساعد علي عدم فقدانها كما يساعد علي أداء التمرير الجيد. ويمكننا تقسيم مهارة الكرة إلى ما يلي:

- تسليم الكرة

- إيقاف الكرة

- تثبيط الكرة. 2

1د محمد بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ص64
2 منير جرجس إبراهيم: كرة القدم للجميع، ط 4 دار الكر العربي مدينة التحثر 1994 ص 185

6-4- تعريف التقنية الرياضية:

يعرفها عصام عبد الخالق عن هرتس: { الخاصية الحركية للفرد الرياضي والتي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي } 1.

6-5- تعريف المراهقة:

هذه الفترة الانتقالية الانفعالية بين الطفولة والرشد والتي تتميز بعدد من المتغيرات الجسمية بالإضافة إلى تغيرات الوجدانية المصاحبة لهذه التغيرات 2.

7- الدراسات السابقة :**الدراسة الاولى:**

من إعداد الطلبة: بوقرة أحمد، زيتوني نبيل، لبيض صلاح الدين. مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية 2007/2006.

بعنوان: " طرق تدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين "

مشكلة الدراسة:

ماهية ظاهم طرق التدريب المنتهجة في تلقين التقنيات الأساسية من طرف مدربي كرة اليد لدى بعض الفرق.

فرضيات الدراسة:

● طريقة التدريب التكراري الأكثر استعمالاً في التدريب لدى بعض المدربين.

● طرق التدريب الدائري الأكثر استعمالاً في تعليم تقنيات كرة اليد.

أهداف الدراسة:

● تحديد طرق التدريب الجيد في تلقين تقنيات كرة اليد.

1 - مفتي إبراهيم حامد: وعفاف بنت صالح محضر: علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، ص 189.

2 - ناصر عبد القادر: مستوى المقاييس المعيارية لقيم بعض الصفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (16-18) تربية بدنية، جامعة مستغانم (رسالة ماجستير) 1995 ص 27.

- تعيين أهم خصائص الطرق التدريبية ومميزاتها.
- محاولة تحسين الطرق المعمول بها حاليا في هذا المجال وذلك بوضع الحلول المناسبة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

نوع العينة: عينة عشوائية بسيطة.

المجال الزماني والمكاني: على مستوى بعض المركبات الرياضية وذلك بعد التطلع على بعض الفرق الرياضية في كرة اليد حيث استغرقت المدة التي تم فيها دراستنا من بداية شهر 12/2006 إلى غاية 05/2007.

المنهج المتبع:

(المنهج الوصفي) هو الذي يتم بواسطة المعرفة الدقيقة لعناصر المشكلة.

الأدوات المستعملة:

الإستبيان: هو مجموعة من الأسئلة مترتبة على موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص معينين.

النتائج المتوصل إليها:

التنوع في طرق التدريب هو الحل الأمثل لتلقين تقنيات كرة اليد.

التوصيات والإقتراحات:

- تخصيص مدربين ذو كفاءة وتكوين للإشراف على التدريب.

- محاولة إدراج دروس نظرية خاصة بطرق التدريب.

- إقامة تربصات خاصة بالمدرين لتوسيع معارفهم الرياضية.

الدراسة الثانية:

من إعداد: ثامر بن حرز الله، دحمان لعباشي، هشام خته.

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية 2007/2008.

بعنوان: "فاعلية البرنامج التدريبي لتحسين مهارات التمرير لدى لاعبي كرة السلة منى 14-16 سنة"

مشكلة الدراسة:

ما مدى تأثير البرنامج التدريبي في تحسين مهارات التمرير لدى لاعبي كرة السلة.

فرضيات الدراسة:

للبرنامج التدريبي تأثير في تحسين مهارات التمرير لدى لاعبي كرة السلة. ويمكن إقترح الفرضيات الفرعية التالية:

للبرنامج التدريبي دور في تطوير مهارة التمرير باليدين.

للبرنامج التدريبي دور في تطوير مهارة التمرير بيد واحدة.

أهداف الدراسة:

معرفة أثر البرامج التدريبية على تحسين المهارات الأساسية وكذا مهارات التمرير.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تتكون العينة من 20 لاعب من أشبال المسيلة، حيث 10 لاعبين يمثلون العين الشاهدة و 10 لاعبين تم

تطبيق عليهم البرنامج التدريبي المقترح وتمثل هذه العينة التجريبية.

المجال المكاني والزمني: أجريت الدراسة الميدانية في القاعة المتعددة الرياضات في المسيلة (الشباب الرياضي لبلدية

المسيلة) وكانت الدراسة في الفترة الممتدة من 2008/03/02 إلى 2008/04/30.

المنهج المتبع:

استخدم المنهج التجريبي كونه أكثر ملاءمة مع موضوع الدراسة، ويتمثل في الاختبارات القبليّة والبعديّة.

الأدوات المستعملة: تتمثل أدوات الدراسة في:

المصادر والمراجع العلمية.

العتاد اللازم لإجراء الإختبارات وتحقيق البرنامج التدريبي المقترح.

النتائج المتوصل إليها:

أن البرنامج التدريبي قد أثر على تحسين مهارة التمرير.

التوصيات والإقتراحات:

- توفير المرافق والعتاد لضمان العمل الناجح والوصول إلى النتائج الموجودة.
- توفير البرامج المسطرة تخدم كافة البرامج التدريبية في جميع المجالات والأنشطة الرياضية.

الدراسة الثالثة:

من إعداد: مسعودي يونس، العمري بوزيد، طيبي مفتاح.

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية 2008/2007.

بعنوان: "تأثير تقنيات الإستقبال على فاعلية الهجوم في كرة اليد لدى فئة الأشبال من (15-18) سنة"

مشكلة الدراسة:

هل يعود غياب الفاعلية في الهجوم إلى نقص مستوى اللعب في تقنية الإستقبال.

فرضيات الدراسة:

غياب الفاعلية في الهجوم مرهون بمدى تحسين اللعب لتقنية الإستقبال.

الإستقبال العلوي هو احسن أنواع الإستقبال الذي يساهم في فاعلية الهجوم.

أهداف الدراسة:

الكشف عن الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة ميدانيا في تطبيق تقنية الإستقبال على مستوى الفريق.

محاولة معرفة علاقة التأثير الموجودة بين الإستقبال والهجوم.

إثراء رصيدنا العلمي لبعض المعلومات في هذا المجال.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تتمثل عينة البحث في فريق الرابطة الولائية للرياضات المدرسية لبرج بوعريرج.

تم إختيار العينة عشوائيا بطريقة تخدم البحث

تتكون العينة من 20 لاعبا، حيث 10 لاعبين يمثلون العين الشاهدة و 10 لاعبين تم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي

المقترح وتمثل هذه العينة التجريبية.

المجال المكاني والزمني: أجريت الدراسة الميدانية في القاعة المتعددة الرياضات لبرج بوعرييج وكانت الدراسة في الفترة الممتدة من شهر فيفري 2008 إلى شهر أفريل 2008

المنهج المتبع:

استخدم المنهج التجريبي كونه أكثر ملائمة مع موضوع الدراسة.

النتائج المتوصل إليها:

أن البرنامج التدريبي قد أثر على تحسين تقنية الاستقبال.

تقنية الاستقبال الكرة العلوية من أحسن الإستقبالات التي تأثر على فاعلية الهجوم.

التوصيات والإقتراحات:

- ينبغي أن تعطى أهمية كبيرة للجانب المهاري خلال إجراء الحصص التدريبية.

- العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات البدنية وخاصة تعليم المهارات في كرة اليد.

8-التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب عدة للتدريب التكراري وقد تناولته في عدة جوانب.

فدراسة محمد كاظم، حسناء خلف بعنوان: تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة، ودراسة بوقرة أحمد، زيتوني نبيل، لبيض صلاح الدين، بعنوان: طرق التدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين، ودراسة ثامر بن حرز الله، دحمان العياشي، هشام خته، بعنوان: فاعلية البرنامج التدريبي مهارات التمير لدى لاعبي كرة السلة (14-16) سنة، ودراسة مسعودي يونس، العمري بوزيد، طيبي مفتاح بعنوان: تأثير تقنية الإستقبال على فاعلية الهجوم في كرة اليد لدى فئة الأشبال من (15-18) سنة. وعلى هذا الأساس: يدرس التدريب التكراري من جانب آخر، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات لمعرفة العراقيل والمشاكل التي تعرض لها الباحثون، واستفادة الباحث من الأخطاء التي وقعوا فيها وأخذ العبرة منها وهذا ما يسمح للباحث بالإلمام والربط بكل جوانب الموضوع، وضبط إشكالية الدراسة، وقد أفادت هاته الدراسات فيما يلي: - الوصول إلى الصيغة النهائية لإشكالية الدراسة. - ضبط الفرضيات.

- تحديد المنهج العلمي لهذه الدراسة. - تحديد أدوات الدراسة.

الجانب النظري



الفصل الاول :

طريقة التدريب التكراري

تمهيد:

تم تحقيق نتائج عالمية تفوق حد التصور وهذا يعكس ما توصل إليه التدريب من مبادئ وأسس، أمكن الاعتماد عليها في تحقيق الانجازات، ومن أهم النظريات هي النظرية التي تعتمد علي تحميل الجسم أعباء بدنية متفاوتة الشدة، ولفترات محسوبة تتخللها راحة مقننة، وتستخدم هذه النظرية ما يطلق عليها بالتدريب التكراري كأسلوب لتنظيم التدريب وتنفيذ عملية التكيف وإعداد اللاعب إلي مستوى عالي.

سنتطرق في هذا الفصل إلي دراسة طريقة التدريب التكراري كأحد طرق التدريب الرياضي، وذلك بتعريف طريقة التدريب التكراري وتوضح أهدافه، وخصائصه والخصائص الفيزيولوجية والمميزات، بالإضافة إلى إنتاج الطاقة وفقا لتدريب التكراري.

1- تعريف التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي له عدة اختلافات من ناحية التعريف تبعاً للهدف ومجال التخصص، فمن جهة النظر الفيزيولوجية، يعرف التدريب لمجموعة التمرينات أو بالمجهودات البدنية التي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي من أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية، لتحقيق مستوى علمي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان.

هو عملية تخضع لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح والفيزيولوجيا، الميكانيك وكذلك العلوم الإنسانية كعلم النفس، وهو يسعى إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدرته واستعداداته وإمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والذي يمارسه بمحض إرادته. 1

ومن المعروف إن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير المطلوب بمعنى إن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها قوتها العضلية، كل هذا له علاقة بحمل التدريب. 2

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقاً لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجهازه للأداء. 3

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

يرى ماتفيق 1976 م إن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكية عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب". 4

1- بهاء الدين سلامة: فيزيولوجيا الرياضة، ط2، القاهرة، 1994، ص357.

2- قاسم حسين حسين وآخرون: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص295.

3- وحدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، المينيا، 2002، ص13

4- بسطوي يساحمد: اسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 1999، ص24

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة." 1

2- أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخطئية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي مهارية والخطئية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة. 2

3- المبادئ الأساسية في التدريب:

في التدريب هناك قواعد أساسية مهمة تؤخذ بعين الاعتبار ونختصرها فيما يلي:

3-1- الشدة:

لتطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فان المبدأ هو أن يعمل الجهاز بشكل أقوى من عمله الطبيعي وهذا المبدأ يدعى فوق الحمل.

إن مستوى فوق الحمل هو الذي يحدد التطبعات الفيزيولوجية التي تحدث في التدريب ويمكن القول أن الشدة العالية تعني التطور الأحسن لذلك الجهاز.

إن الشدة المناسبة لإنتاج تطبع فيزيولوجي مناسب سوف يختلف طبعا للجهاز الذي يتم تدريبه (عضلي ، مفصلي ، قلب) وكذلك مستوى للياقة الرياضية.

1- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، ط2، ص21.

2- بماء الدين سلامة: فيزيولوجيا الرياضة ، ط2، القاهرة، 1994، ص359.

3-2- الوقت:

يشير إلى كمية الوقت الضروري في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الدعم لتطوير التطبعات الفيزيولوجية. يختلف طبقاً لمستوى اللياقة البدنية ومستوى الضغط على الجهاز.

3-3- التكرار:

- يشير هذا المفهوم إلى عدد التكرارات في كل يوم، أسبوع، شهر، سنة.
- بعد تحميل جهاز معين فانه بحاجة إلى الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع وإعادة بناء الجهاز لمستوى أعلى من السابق.

- هناك اختلاف طبقاً لفروق الفردية وطبقاً لطبيعة البرنامج التدريبي.1

3-4- التقدم:

يجب تخطيط البرامج التدريبية بحيث تحدث زيادة في الأحمال لأجل الحصول على تقدم بطيء ومستقر الذي يمكن حدوث التطبع المناسب والمرغوب بأحسن طريقة.2
يحدث هذا بمساعدة تسجيل مستمر للتدريب لملاحظة التطور الحاصل من فترة لأخرى.

3-5- الخصوصية:

- يجب تنظيم برامج التدريب طبقاً للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفاعلية.
- نقطة البداية تكمن في تقويم اللعبة لأجل تثبيت الأجهزة المعنية في التدريب والطريقة التي من خلالها تتفاعل مع بعضها.

3-6- التنوع:

لكي تحصل علي التطبع الفسيولوجي المنشود يحتاج إلى مفهوم المدى الطويل للتدريب لذلك هناك خوف حقيقي من الضجر.

1- موفق مجيد الولي: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، الأردن، 2000، ص43.
2- موفق مجيد الولي: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، الأردن، 2000، ص296-297.

على اللاعب احترام نظام التدريب لكن من الضروري تنويع التمرينات و روتين التدريب لأجل الحصول على التحفيز الكامل ولأجل إدخال المتعة الكاملة.

3-7- قابلية الانعكاس:

إن معظم التطبعات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب العالي تكون منعكسة، فاللياقة البدنية تكسب بصعوبة لكنها تفقد بسهولة.

يجب القبول باستئناف من المستوى الواطئ بعد المرض، والإصابة والحالات الأخرى التي تبعد الرياضي عن البرنامج المقرر. 1.

4- حمل التدريب الرياضي

4-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب جميع المجهودات البدنية والعصبية (المحتويات التدريبية) التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

ومن جهة نظر الفسيولوجية يشير سيد عبد المقصود عن فرخوشانسكي 1988 للحمل بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية. 2.

4-2- تعريف:

يعرف حمل التدريب بأنه: "الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كمرور فعل لممارسة الأنشطة الرياضية" عن محمد عثمان وعن هارا ، كما يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية المستخدمة للإحلال بحالة التوازن الداخلي المشار إليها فيما سبق ... ، ويمثل حمل التدريب أيضا شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم، الشدة، الراحة، والكثافة المستخدمة كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المشيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية. 3.

-
- 1- امر الله احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة ، المعارف، مصر، 1998، ص27.
 - 2- موفق مجيد الولي: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، الأردن، 2000، ص43.
 - 3 مهند حسين البنشاوي واحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005، ص35.

4-3- أشكال الحمل التدريبي:

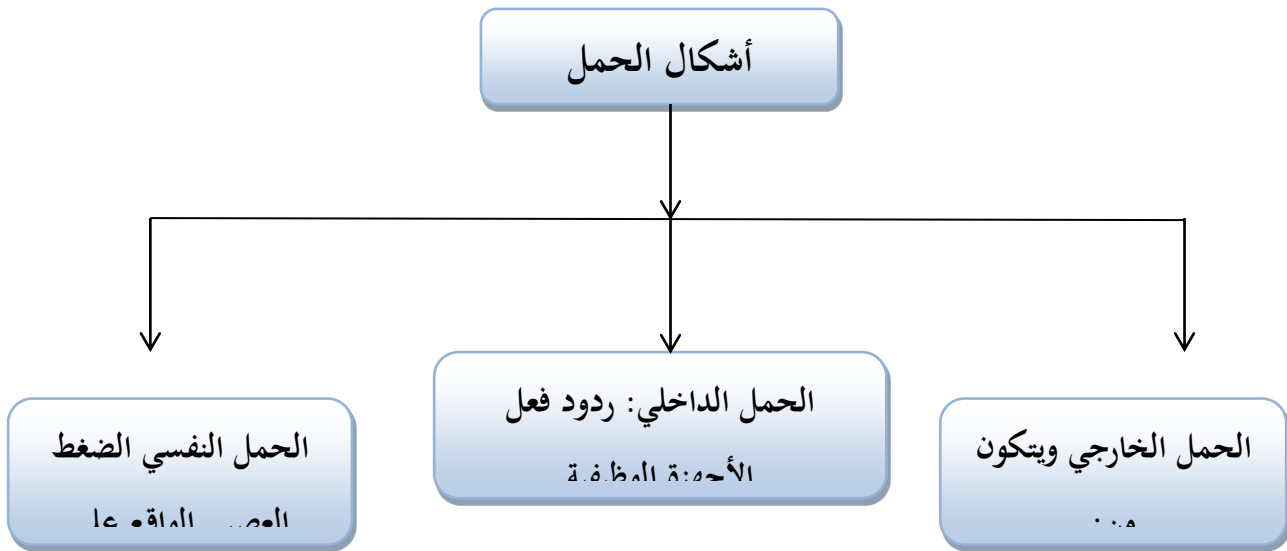
يشتمل الحمل التدريبي بصفة عامة على ثلاث أشكال رئيسية هي:

- حمل خارجي

- حمل داخلي

- حمل نفسي

يجب أن تعطي هذه الأشكال الثلاثة أهمية عند تحقيق واجبات التدريب والشكل (1) يوضح تحليلاً مبسطاً لأشكال الحمل التدريبي:



شكل (1) يوضح أشكال وصور الحمل التدريبي

4-3-1- الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو إنجازها خلال

وحدات زمنية محددة ويتكون الحمل الخارجي من: 1-

- شدة الحمل

1- أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص28.

– حجم الحمل

– كثافة الحمل

و يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما، حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب ويمكن حصر هذه المكونات في النقاط التالية:

4-3-1-1- شدة الحمل :

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية وتتعدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة، وهي بذلك تمثل درجة الصعوبة أداء التمرين بشدة قصوى أو تحت القصوى متوسط أو ضعيف.

درجات شدة حمل التدريب: ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمارين المقدمة للرياضي.

(أ) – الشدة القصوى:

هي الدرجة أو المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بالشدة العالية على أجهزة الجسم، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز، ولا بد أن يبذل قصارى جهده، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95% إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعند التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ونستنتج: " كلما كانت الشدة عالية كلما كان الحجم ضعيفا".1

(ب) – الشدة الأقل من القصوى:

1- قاسم حسن حسين واخرون: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص105.

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ولذلك فان درجة التعب تكون اقل نسبيا عما هو في النوع الأول لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى نسبة 75% إلى 95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 06 إلى 10 تكرارات.

(ج) - الشدة المتوسطة:

تتميز هذه الدرجة بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف اعضاء الجسم ، وتقدر درجة الشدة المتوسطة ب 50% الى 75% من اقصى ما يستطيع الرياضي تحمله في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 الى 20 تكرار

(د) - الشدة الضعيفة:

في هذه الدرجة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة 35% إلى 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار.

4-3-1-2- حجم حمل التدريب:

يعتبر حجم الحمل المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين * زمن دوام المثير * عدد المجموعات + الراحة) بين تدريب وآخر. كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ويمثل تكرار مثير التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل فكلما زاد عدد التكرارات للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كان حجم التدريب فيها كبيرا وكلما زاد عدد التكرارات قلت الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

4-3-1-3- كثافة التدريب:

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وجهة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل من ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة

1- - مفاقكمال:محاضرات في مناهج التدريب الرياضي ،قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، جامعة المسيلة،الجزائر ،2010،2009،ص 75

الحمل من ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذ يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم الشدة المطلوبة وعلى هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة بحيث تمكن إلى التخلص من التعب واستعادة القوة بالقدر الذي تسمح بتكرار نفس التمرين أو الشدة المرجوة وبصفة عامة حيث الشدة والحمل 1

4-3-2 الحمل الداخلي:

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب دائماً إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه وبعد الانتهاء منه. وتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل وفي حقيقة الأمر إن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي هو الهدف الحقيقي في تشكيل الحمل الخارجي .

4-3-3-3 الحمل النفسي:

يمثل 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 والمهارية والخططية والنظرية، إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب وخاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثير على أجهزة الجسم الوظيفية. 2. إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعاً في الوقف الرياضي الواحد، فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب وما يتطلب من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم وتصاحبه ردود أفعال الجسم الوظيفية (حمل داخلي) ويرتبط بالتنفيذ لهذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) الحوافز الخ. 3.

1- مقاق كمال:مرجع سابق ، ص 76

2 كمال درويش ومحمد حسين:التدريبالرياضي ، دار الفكر العربي،مصر،1989،ص175-177

3أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق ،ص81.

5- طرق التدريب:

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي 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 الفترى
- طريقة التدريب الدائرى
- طريقة المنافسة
- طريقة فرتلاك
- طريقة التدريب التكرارى 1

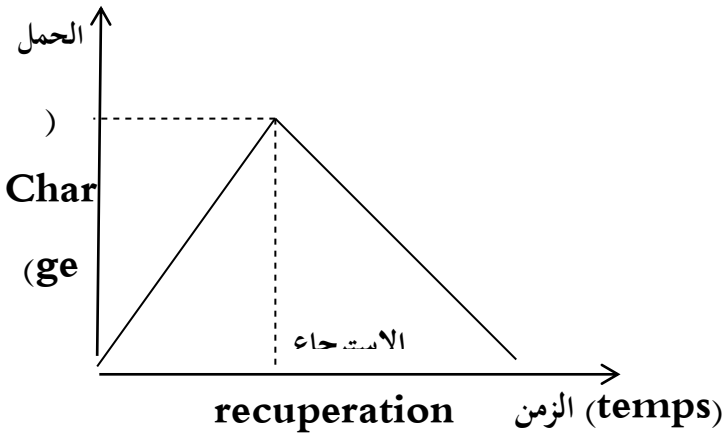
5-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدنى لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف إلى الارتفاع بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أعضاء الجسم وزيادة فاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة.

- تدريب مستمر منخفض الشدة

- تدريب مستوى عالى

- تدريب تناوب الحظ



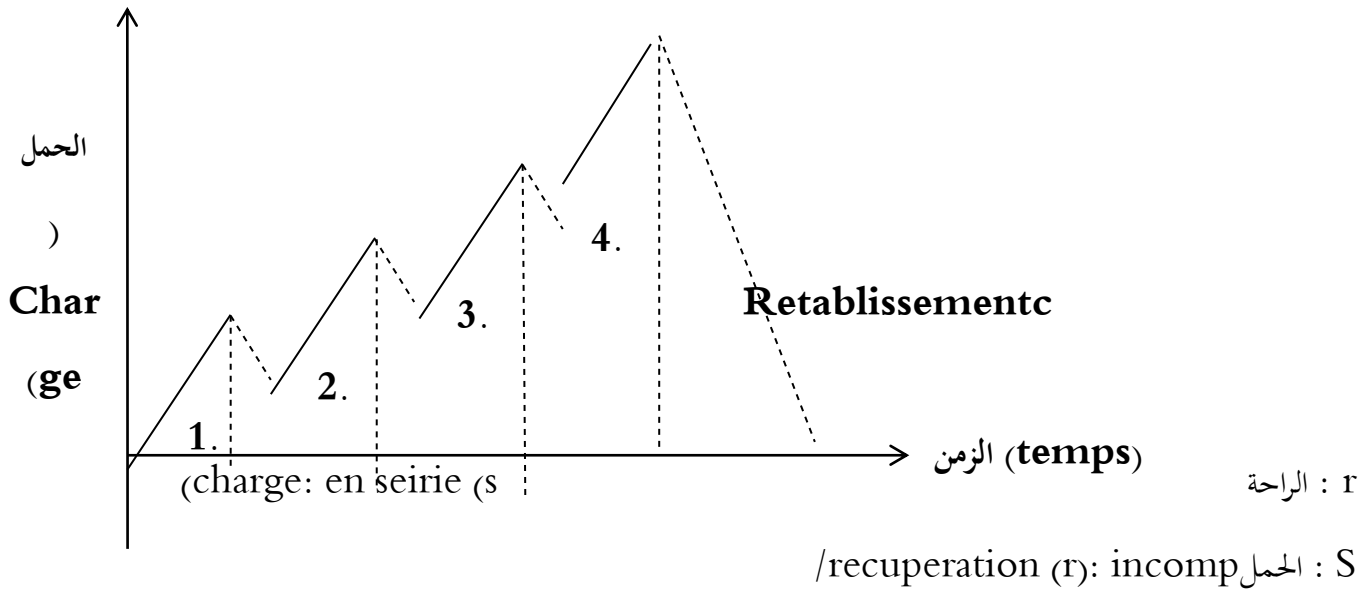
الشكل (2): طريقة التدريب المستمر

1 - أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص 82

5-2- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر بفواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاهات التنمية وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي

الجرى الخفيف 1



الشكل (3) طريقة التدريب الفتري.

5-3- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل الفتري أو التكراري ويرجع الفضل في استخدام هذا الأسلوب للأستاذ Adansonmogam بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينات ومنذ ذلك تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة في فترة زمنية محددة أو إطلاق الوقت وأداء أكبر كمية من العمل. 2.

1- محمد عوض البسوني: نظريات طرق التدريب في التربية البدنية، الجزائر، 1991، ص24.

2- أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص103-85.

4-5- طريقة المنافسة:

وهو نوع خاص من التدريب يستعمل للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية) وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب، ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عال للاعب دون النزول في المستوى أثناء التجديد للحركات.

5-5- طريقة الفار تلاك:

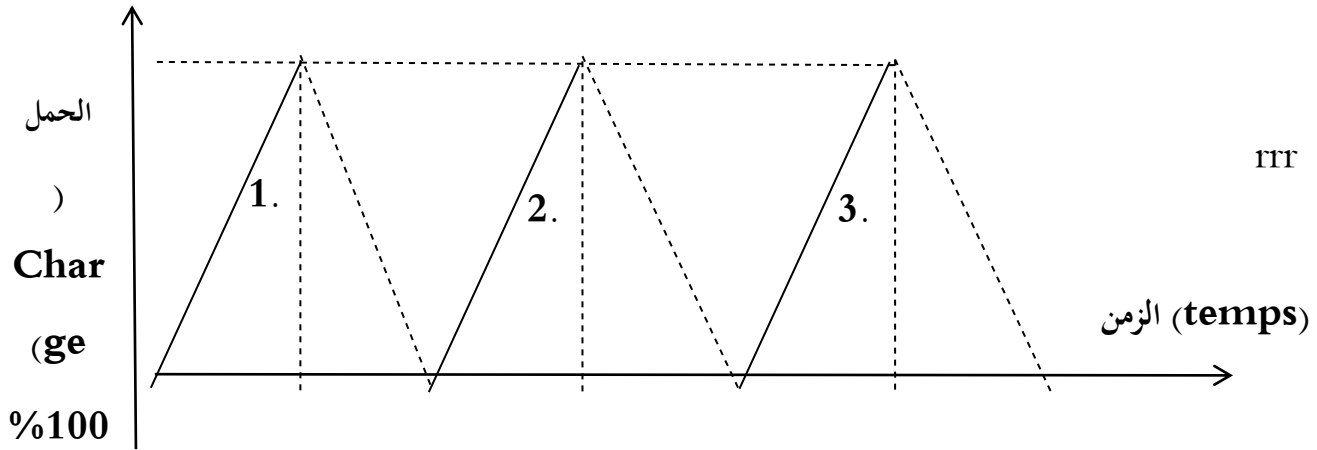
تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة للاعب الخاصة على إحتياز 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 تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانات اللاعب. 1

5-6- طريقة التدريب التكراري:

وهي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريق التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب. 2.

1- أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص 85-103 .

2- أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص 13.



الشكل (4) طريقة التدريب التكراري

5-6-1- أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة (السرعة الانتقالية)

- القوة القصوى (القدرة العظمى)

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

- التحمل الخاص (تحمل السرعة)

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين للعضلات وزيادة الطاقة المختزنة، فإنها تؤثر تأثيراً

كبيراً على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي. 1

5-6-2- خصائص التدريب التكراري:

من حيث تشكيل الحمل ومكوناته في هذه الطريقة كما هو موضح في الجدول رقم (1)

1 مهند حسين البنشاي و احمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005، ص 276-277..

مقدار الجرعة التدريبية	مكونات الحمل للتمرين
شدة عالية لا تقل عن 80 للوصول إلى 100	قوة المثير
من أحق مقدرة الفرد	تمرينات الجري
90—100 من أقصى حدود مقدرة الفرد قوة 90 من أقصى حدود مقدرة الفرد	تمرينات القوة
على أساس شدة عالية تكون قصيرة نسبيا	فترة دوام المثير
2-3 أو 3-6 ثانية ولا تزيد عن 05 دقائق تقريبا	تمرينات الجري
ثواني قليلة	تمرينات القوة
يكون قليلا لزيادة الشدة	تكرار المثير
3-6 مرات	تمرينات الجري
20-30 مرة ربيعة في وحدة التدريب	تمرينات القوة
3-6 لكل مجموعة متتالية	باستخدام الثقل
منخفضة (تتطلب فترات راحة طويلة)	كثافة المثير
3-45 دقيقة حسب الوقت	تمرينات الجري
2-3 ولا تزيد عن 05 دقائق وتشمل تمرينات	تمرينات القوة
استرخاء وتنفس كراحة ايجابية	باستخدام النقل

الجدول رقم (1): تشكيل الحمل ومكوناته في الطريقة التدريب التكراري 1

5-6-3 - الخصائص الفيزيولوجية:

إن التدريب بطريقة الحمل التكراري القصوى يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي إذ تتراوح شدة المثير من 90 إلى 100 من قدرة اللاعب للسرعة و 80-100 للقوة وهذا ما ينتج عنه التعب المركزي وهذا بدوره سوف يؤدي إلى دين أكسجين كبير نتيجة العمل العضلي اللاهوائي. إن زيادة العضلات الناتجة عن العمل العضلي بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بغذائه كما ونوعا وفضلا عن الأملاح والمعادن والفيتامينات. إن التوافق الجيد بين العضلات والأعصاب يعطي دورا كبيرا للتدريب التكراري في تنمية كل القدرات البدنية كالقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين¹

5-6-3-1 - مميزات التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين وهي تشبه التدريب الفئري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :
- طول فترات الأداء وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

5-6-3-2 - تشكيل حمل التدريب التكراري:

تحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري أو الأداء لمسافة أو زمن معين وينقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الجري أو الأداء (دقيقة، ثانية، أو نسبة سرعة الأداء).
- دوام فترة الراحة(استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال مسافة أو الزمن (إيجابي، سلبي).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- مكانة الجري أو التمرين (الموانع، رمل، مضمار، ملعب... الخ)².

1- محمد عوض البسويني: مرجع سابق، ص26-28.

2- أمر الله احمد البساطي: الاعداد البدني الوظيفي لكرة القدم ، دار الجامعة للنشر ، مصر ، 2001، ص50.

5-6-3-3- إنتاج الطاقة وفقا للتدريب التكراري اللاهوائي:

وهو يمثل التدريبات التي تعتمد علي بذل المجهود فيها على النظام الفوسفاتي والكيثاكتي لإمداده بالطاقة، ولذا تتميز ترمينات هذا النوع بالشدة العالية وعليه لا يزيد مدة التمرين عن 120 ثانية ويشتمل على جانبين أساسيين ويتضمن كل منهما أكثر في اتجاه تدريبي هما:

تدريب السرعة، تدريب تحمل السرعة¹

5-6-3-4- أهداف التدريب اللاهوائي:

- زيادة قابلية على الفعل السريع وإنتاج الطاقة بسرعة خلال النشاطات ذات الشدة العالية.
- زيادة القدرة على الاستمرارية في إنتاج(القدرة) و(الطاقة) خلال الأجهزة الأكسوجينية.
- زيادة القابلية على إعادة الشفاء بعد فترة من النشاطات العالية الشدة.

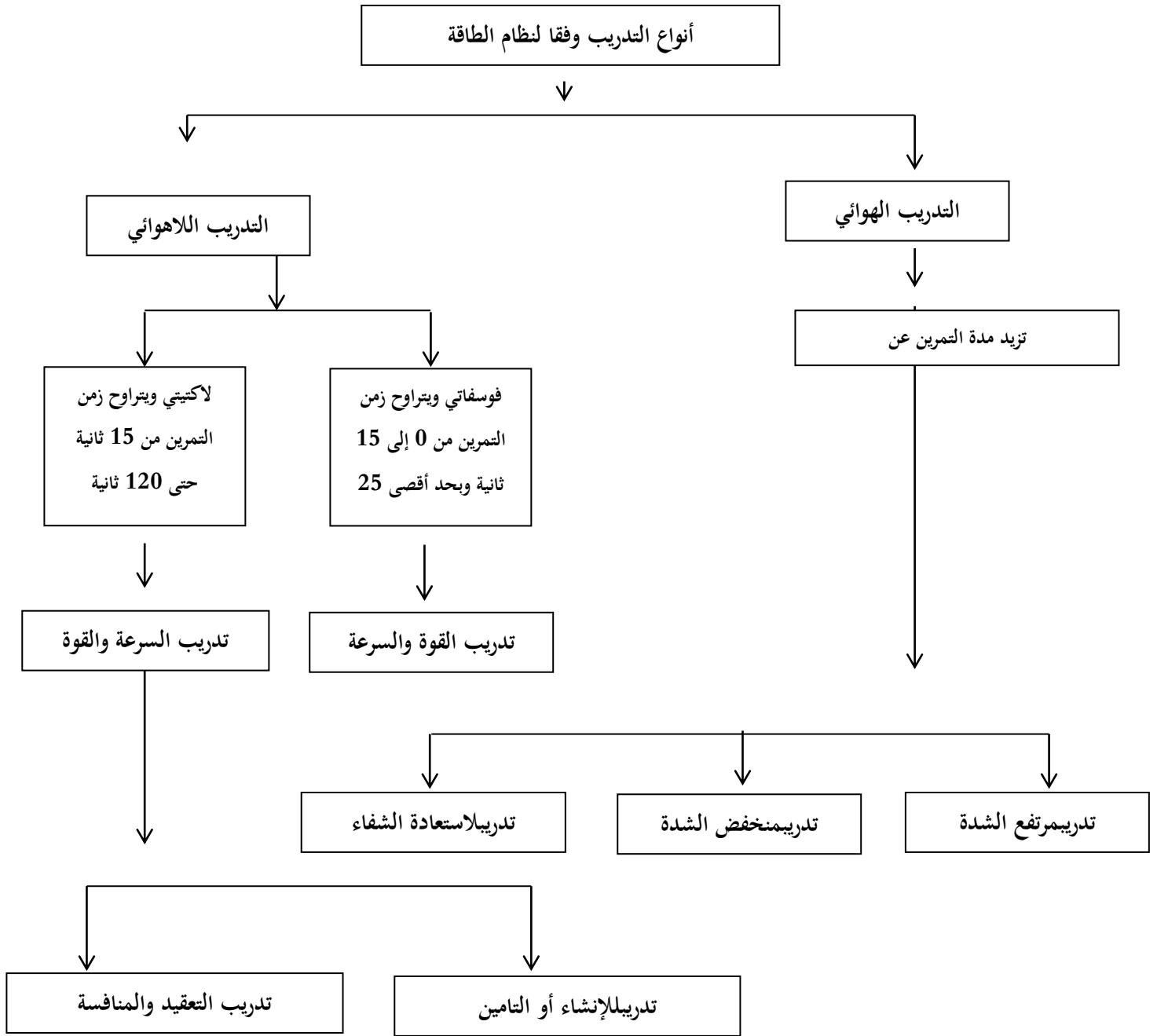
5-6-3-5- التأثيرات:

إن التطبعات الفيزيولوجية الرئيسية للتدريب اللاكسيجينية هي:

- 1- زيادة كفاءة النقل العصبي بين الجهاز العصبي والعضلات.
- 2- زيادة كمية الإنزيمات العضلية المتضمنة في الطاقة اللاكسيجينية.
- 3- ترفع القابلية على إنتاج وإزالة الحمض الأميني².

1أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق،ص52.

2- أمر الله احمد البساطي،مرجعسابق، ص53..



الشكل رقم (5): اتجاهات التدريب وفقا لنظام الطاقة 1

5-6-4- النماذج بطريقة التدريب التكراري القصوى:

من خلال التوصيف الخاص بمكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري ذي الشدة القصوى، من حيث الشدة والحجم والراحة البيئية من جهة، وأشكال القدرات البدنية الخاصة من جهة أخرى، القوة العظمى، السرعة

1- أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، ص 54

القصوى، القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية، تعجيل السرعة، التحمل الخاص بالمنافسة فإن علاقة التدريب التكراري القصوى ببعض متغيرات التدريب:

المتغيرات	المواصفات
الموسم التدريبي	موسمي ما قبل المنافسات بالتناوب مع التدريب الفترتي بنوعيه
الهدف	تنمية كل من القوة القصوى، السرعة القصوى، القدرة الانفجارية
أساليب التدريب المستخدمة	البليو متر، الهرمي الصاعد في الأثقال، التدريب الدائري
نظام الطاقة	لاهوائي
مكونات الحمل	90
الشدة	90-100 للسرعة 80-90 للقوة
الحجم	3-4 تكرار
الراحة	طويلة في حدود 15-45 ق للمتقدمين والناشئين
دوام المثير	2-3 ثواني (للتدريب الايزومتري)

جدول رقم (2): نماذج بطريقة التدريب التكراري القصوى 1

استخدام طريقة التدريب التكراري يمكن تطبيقها في مواسم ما قبل المنافسات لاختبار المستوى ونسبة أكبر في موسم المنافسات وذلك بنسب مقننة مع طريقتي التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة.⁽¹⁾

- مثال (1):

1 - بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1999، ص312

عدائين، متسابقين حواجز، وثب طويل، ثلاثي، قفز بالزانة من 14-16 سنة:

30 م عدوا، تكرر 6 مرات، راحة 5ق(تمريبات خفيفة وإطالة) شدة 90-95

75 م عدوا، تكرر 4 مرات، راحة 7-10ق(تمريبات خفيفة وإطالة) شدة 90-95

100 م عدوا، تكرر 3مرات، راحة 15-20ق(تمريبات خفيفة وإطالة) شدة 90-95

150 م عدوا، تكرر 2 مرات، راحة 20-25ق(تمريبات خفيفة وإطالة) شدة 90-95

- مثال (2):

عدو مع تغير سرعات:

50 م عدوا + 50 م دحدحة + 50 م عدوا + 50 م دحدحة

30 م عدوا + 30 م دحدحة + 30 م عدوا + 30 م دحدحة

مثال (3):

تدرج سرعة حتى الحصول إلى أقصى سرعة، بعدها 50 م دحدحة + 50 م

تدرج سرعة حتى الوصول لأقصى سرعة، بعدها 50 م دحدحة + 80 م

تدرج سرعة حتى تنتهي 20 م قصوى.

مثال (4):

تدريبات قوة عضلية بالأثقال:

90-95 من الشدة القصوى يكرر 1-2 مباشرة ويعاد في مجموعات لكل تمرين ضغط باليدين، نتر، دفع ورمي بيد

واحدة.... باليدين، ثني ومد الركبتين (الأثقال علي الكتفين) استخدام المصطبة الخاصة بتمريبات الأثقال المختلفة.

- مجموعة (1):

40 كحجم*10مرات، تدفع من الصدر، راحة 45 ث تمرينات إطالة

40 كحجم*10مرات، خطف، راحة 45 ث تمرينات إطالة

40 كحجم*10مرات، ثني ومد الركبتين، راحة 45 ث تمرينات إطالة

- مجموعة 2 ، 3 :

تزداد الشدة ويقل التكرار تدريجيا. 1

خلاصة:

تتميز طريقة التدريب التكراري بإمكانية التدريب لفترات طويلة، أي أداء حجم التدريب أكبر مما تكيف التمثيل الغذائي لعملية التدريب، وكذا التناوب بين الراحة والعمل، والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص اللاعب من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا يجدد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين وتؤثر طريقة التدريب التكراري على القدرة الهوائية وبذلك تسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والخارجي، وقد حقق هذا الأسلوب في تنظيم وتنفيذ التدريب ما لم يحققه أسلوب آخر حيث أصبح قابل للتنفيذ في معظم الرياضات.



الفصل الثاني :

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1 - تعريف كرة القدم:

1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".1

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

1 - رومي جميل: "كرة القدم"، دار الفنائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها".1

1 - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.1

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963 . أول دورة باسم كأس العرب.2

1 موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9.

2 - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.

- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعاب كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. 1

1- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998, p14.

4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي ريس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أولي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان

" محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية. 1

1 بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص46، 47.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .

4-1 النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

4-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

4-1-2 هياكل النادي: 1

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

4-1-3 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي.

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.1

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم تميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.1

6- 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 وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

1- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

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 مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاوره.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى .1

7-قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

1 حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

. السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... 1

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

7-1 ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

7-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

7-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

7-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

7-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

7-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة. 2

1 سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

2 علي خليفة المنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255.

7-7 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

7-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. 1

7-9 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

7-10 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه... 2

7-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخاطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

7-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

7-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

1 علي خليفة المنشري وآخرون: كرة القدم، مرجع سابق، ص 255

2 سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

7-14 ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم . 1

7-15 الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها. 2

8- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

8-1 طريقة الظهير الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابها للحرفين الإنجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

1 حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177

2 حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

2-8 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تداخل دفاع الخصم. 1

3-8 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. 2

4-8 طريقة 4-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

5-8 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط... 3

6-8 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

1 رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص36، 104، 105.

2 رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 36

3 Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent, p142

8-7 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

8-8 الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...

9 متطلبات كرة القدم :

9-1 الجانب البدني :

9-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. 1

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

9-1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

1 حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. 1

2-1-1-9 الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). 2

3-1-1-9 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ. هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. 3

2-1-9 عناصر اللياقة البدنية :

1-2-1-9 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. 4

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والحفاظ على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم

1 أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70

2 MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication , Paris, 1997, p22

3 أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص63 .

4 AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football", ENAL , Alger , 1990, p107 .

للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من المهاجم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

9-1-2-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. 1

9-1-2-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالمهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. 2

9-1-2-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب

1 أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 111.

2 قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984، ص 48

متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. 1

9-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. 2

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. 3

9-1-2-6 المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. 3

1 حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60.

2 قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية، مرجع سابق، ص 200

3- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994، ص 110.

3 PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 , p145 .

وعادة ما يستخدم المدرب ترمينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ ترمينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرنات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب. 1

9-2 الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

9-3 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ... 2

10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

10-1 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

1 أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر، 1994، ص 395

2 حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127

10-2 الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

10-3 التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

10-4-4 المشاركة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المشاركة لتسجيل إصابة أخرى.1

10-5-5 الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

10-6-6 الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص21-22 .

10-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه المجهومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق . 1

11- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. 2

12 - خصائص كرة القدم :

"تميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1- الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.
- و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

1 حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص288

2 منهاج التربية البدنية : "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص29 .

3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7- الحرية : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا "1.

13- 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 التأثيرات 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:

1 زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط", ملكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995, ص 46 .

- 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 للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

- 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.
- تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية. - 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 توجيهها 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. 1
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء

1 - زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط،" مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص48

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.1

14- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

* الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

* الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء.

* الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنفاسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

* الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحوجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.2

1 - زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص49.

2 - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص132، 133.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الثالث :

صنف الأشبال

(المرحلة العمرية 13-15 سنة)

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين 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 وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد ، فالمرهق هو الغلام الذي قارب الحلم حيث نشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط¹.

1-1- التعريف اللغوي:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"².

والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة "Adolescence" والمشتقة من الفعل "Adolescerie" ومعناه تدرج نحو النضج البدني والانفعالي والاجتماعي³

1-2- التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي⁴. كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين⁵.

ولقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 إلى اعتقاده إن طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل إلى الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية⁶.

1- عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأسس، القاهرة، مكتبة الخليجي، 1976، ص186.

2- إبراهيم أنيس و آخرون: المعجم الوسيط، 1976، ص278.

3- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974، ص24.

4- عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999، ص100.

5- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1977، ص289.

6- محمد عماد الدين إسماعيل: النحو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982، ص20.

وهذا ما ذهب إليه الدكتور "مصطفى فهمي" في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها: "التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي".

كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي فالمراهقة إذن ماهي إلا محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر لها المراهق .

2- أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية المراهقة صعبة وهذا بسبب التغيرات فيزيولوجية وتحولات بنيوية ولذلك إختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي له هذه القياسات إنما أخضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلا لها. حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

2-1-مرحلة ما قبل المراهقة:

ويطلق عليها أحيانا ما قبل البلوغ وتسمى مرحلة التحفز والمقاومة وهي ما بين (14-12) تقريبا وتظهر لدى الفرد مرحلة التحفز تمهيدا للانتقال إلى المرحلة الثانية من النمو، وكذاتية ومقاومة نفسية يبذلها ضد تحفز الميول الجنسية ومن علامات هذه المرحلة زيادة إحساس الفرد بجنسه والشعور بالحرج¹.

2-2- المراهقة المبكرة (14-12) سنة:

تمتد منذ بدا النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تجدها به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وكذا التفطن الجنسي.

1- خليل ميخائيل عوض: مشكلة المراهقة في المدن و الريف، ص72.

3-2- المراهقة الوسطى (15-17) سنة:

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

4-2- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

ويطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل كذلك اختيار الزوج أو العزوب، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي، والبحث عن المكانة الاجتماعية.

3- خصائص المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

3-1- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها " الصفات الجنسية الثانوية " مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى واختزان الدهن في الأرداف ونموها كذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين¹

ويحدث في هذه المرحلة النمو الجنسي في تتابع منتظم أي عملية بعد أخرى بنوع من التدريب الثابت لا يتغير

من حالة إلى أخرى إلا نادرا إلا أن السن الذي تبدأ عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافا بينا²

ومما سبق يتضح لنا أن المراهقة تتميز بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريبا في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة، ويكون الفتيان أطول وأثقل وزنا عن الفتيات.

1- عبد الرحمان العيساوي: معالم النفس ، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، بيروت، 1984، ص42-43-80.

2- محمد عماد الدين إسماعيل: النحو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982، ص39.

2-3- النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة كما تتضح القدرات الفكرية والميول إلى نشاط معين دون غيره وتزداد قدرة المراهقة للقيام بالعمليات العقلية العليا، ولقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة قد أطلقوا على هذه القدرات " القدرات العقلية " وهي الفهم اللغوي، والقدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك، الذكاء. 1

3-3- النمو الجسمي:

أما هذه الفترة فتتميز المراهقة بالنسبة للنمو الجسمي بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة، وتزداد الحواس دقة وإرهاقا كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق. 2. ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا 3 ويستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في الاتزان بواسطة ممارسة رياضة كهواية يمارسها أسبوعيا أو يوميا حسب هوايته ومجمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعينه على تحطيم المرحلة بنجاح

4-3- النمو النفسي الانفعالي:

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وهذا ما ذهب إليه "فؤاد البهي" بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية. ويتأثر النمو الإنفعالي لدى المراهقين البيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

- 1- عبد القادر بن محمد: دروس في التربية و علم النفس، دار الطباعة و البحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973، ص228.
- 2- توما جورج خوري: علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، بيروت، 1986، ص123.
- 3- عبد الرحمان العيساوي، مرجع سابق، ص24.

3-5 النمو الاجتماعي للمراهق:

مما يميز النمو الاجتماعي للمراهق أن المراهق يشعر في هذه المرحلة البلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها جاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم¹.

ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على إختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر هذه المرحلة فهو ميل للجنس الآخر نحو عكسه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد لمشاركة فيما بعد لان يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله².

المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة على الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف والحجل وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيشها المراهق وعلى ذلك فان هناك أشكالا مختلفة للمراهق ونذكر منها:

- مراهقة سوية. - مراهقة انسحابية. - مراهقة عدوانية .

4- مشاكل المراهقة:

4-1- المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

1- الاستملاء: العادة السرية MostuRaatine.

2- عبد الرحمان العيساوي : مرجع سابق، ص41-43.

ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

2-4 المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهقين إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزم للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك فيصاب بعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فان المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة "كالاستمناء".¹

ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

3-4-3 المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تتميز الأفعال بسرعة التغيير والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور " احمد عزت راجع " عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين السلطة الأسرية.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله والجيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

1- عبد الرحمان العيساوي : مرجع سابق، ص43

- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الجديد بالجماعة.

4-4- المشاكل الاجتماعية:

كما أنه معروف علي المراهقة انه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عيه قيودا معينة وسلطة قوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصرافة غير انه يجب أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتميز فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وان تساحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة. 1

5- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للمرحلة السنية:

إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي للأطفال ولكي تتطور عندهم القابليات والعادات التي من بعد تسمح لهم بنشاط رياضي يدوم طوال حياتهم الرياضية لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية وتحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة. إذا كانت مرحلة النمو من 07 إلى 12 سنة تعتبر مرحلة هادئة في نمو مختلف الأجهزة لدى الإنسان، فان مرحلة 12 إلى 14 سنة تختلف اختلافا كبيرا عن بقية مراحل النمو في حياة الفرد فهي تتميز خاصة بالنمو الغير منتظم، وقد يختلف هذا السن حسب المناطق وكذا حسب الأجناس، واهم العوامل التي تؤثر على النفس هي الوراثة، طبيعة الفرد النفسية وكذا حالته الاجتماعية.

1-5- الجهاز العصبي:

إن تكوين الجهاز العصبي يؤثر إيجابيا في النشاط الحركي ، وفي هذه المرحلة القدرات الوظيفية للجهاز العصبي المركزي تزيد زيادة معتبرة وقد تخلق إمكانيات كافية لتحسين القدرات الحركية التي تتطور بقوة أثناء هذه المرحلة، حيث نلاحظ تطور النضج الجنسي وكذا زيادة كبيرة في تنمية الجهاز العصبي وصنع كل المكبوتات الداخلية، وهذا ما يجعله سريع التأثير والانفعال ونظرا لكل هذه العوامل فان أي حمولات بدنية أو ذهنية زائدة تسبب إرهاق شديد لدى الطفل.

1- عبد الرحمان العيساوي، مرجع سابق، ص43.

-2-5 الجهاز الدوري القلبي:

إن الضيق الموجود في القفص الصدري لا يسمح للقلب بالنمو المنسجم والمتناسق ولكن النمو يكون كتدرج حسب APLATEVE فإن وزن القلب لدى الأطفال والمراهقين من 8 سنوات إلى 15 سنة يكون من 96 إلى 200 غرام، ومن هنا نستنتج إن قلب الأطفال والمراهقين صغير، يبدأ نموه في المراحل الأولى من الطفولة من الناحية الطولية، وبعد بداية سن المراهقة يبدأ النمو العرضي وكذا من ناحية السمك.

ومن هنا نستنتج أن تباطؤ النبضات القلبية في الحالة العادية بزيادة عن كبير السن حيث تكون 90 د/د من 8 سنوات و 76 د/د من 15 سنة، ولهذا نلاحظ تغير سريع عند أداء التمارين البدنية ذات الحمولة الكبيرة 1

-3-5 الجهاز التنفسي:

إن المشكل الذي يواجه القلب أثناء الطفولة هو نفسه الذي تواجهه الرئتين حيث يؤثر القفص الصدري تأثيرا كبيرا على الرئتين على الشكل التالي:

• نحو 07 سنوات يصل إلى 1400 ملل

• نحو 08 سنوات يصل إلى 2200 ملل

• نحو 17 سنة يصل إلى 4000 ملل

ولأن زيادة حجم الرئتين يزيد علي حساب العمر فان كمية الأكسجين الممتصة في كل لتر واحد من الهواء تكون كذلك على حسب سن الطفل، حيث يكون نموها على الشكل التالي:

• 35 إلى 36 ملل من سن 8 إلى 10 سنوات.

• 38 إلى 43 ملل من سن 14 إلى 16 سنوات.

1- باغي العيد: دراسة و تعليم تقنية القذف عند اصاغر كرة القدم، مذكرة تقني سامي، م و ع ت الرياضة، قسنطينة، 2003، ص 37.

• ويصل إلى 75 ملل عند البالغين.

4-5 لجهاز العظمي:

إن أهم ملاحظة بارزة عند مقارنة للعظام تكون لدى الأطفال رخوة وتتقوس بسهولة، ولهذا نلاحظ تطورات كبيرة تحدث أثناء هذه المرحلة على الجهاز العظمي.

وبالنسبة لتقوسات الجهاز العظمي فإنها تثبت على مستوى الفقرات العنقية والصدريّة من سن 07 سنوات أما نحو 12 سنة فنلاحظ نفس الشيء على مستوى الفقرات القطنية، ونلاحظ توقف العمود الفقري على النمو والتقوسات الطبيعية في سن 18 إلى 25 سنة، والجديد بالذكر هو أن عظام الحوض تلتحم في سن 14 سنة، ويجب الملاحظة بأن الأقسام العظمية للأطراف تأخذ نموها في أوقات مختلفة حيث إن الأقدام والأيدي تنضجان قبل الساقان والسواعد، وهذه بدورها تنضج قبل الفخذ والعضد، ومن أهم ما نلاحظه على الطول هو زيادة ب 10 سم سنويا وفي هذا السن يكون رأس الطفل 1/8 من الجسم العام أو الجذع فانه يكون من طول الجسم العام ، وتكون الأطراف 1.3/8

4-5- الجهاز العضلي:

إن من المهم النظر بعين الاعتبار إلى التغييرات في حجم الهيئة (الشكل) وكذا التكوين البيوكيماوي والعمليات العضلية على حسب تغيير السن، حيث في سن 07 سنوات تحدث تغيرات هامة على مستوى العضلات أهمها زيادة في سمك الألياف العضلية، وكن حتى سن 10 سنوات فان الجهاز العضلي لا يزال ضعيف النمو، أما في سن 12 سنة فان القوة العضلية تكون أكثر نمو في الأعضاء العلوية منه في الأعضاء السفلية، ونلاحظ أن تطور الجهاز العضلي لدى الأطفال قد اقترب من النمو الكامل على مستوى الأوتار نحو 14 سنة وأهم ما يمكن الإشارة إليه هي زيادة وزن الطفل في هذه السنة بحوالي 9.5 كلغ في السنة.

6- التغيير المرفولوجية:

حسب WEINGLIS فان الزيادة في الوزن عند الذكور هو 5 كلغ كمعدل من 12 إلى 15 سنة و 9.5 كلغ من 11 إلى 12 سنة كمعدل عند الإناث، كما أن الزيادة في الوزن والطول توافق نقص في تطور النسيج الدهني للجسم ويصبح عضليا وأكثر مردودية، حيث أنه عند الذكور يحدث نمو سريع في الطول والوزن واتساع الكتفين والصدر

1- باغي العيد:مرجع سبق ذكره،ص34.

ونشاط أكثر للغدد التناسلية وتضخم في الصوت، كما أنه نلاحظ في بعض الحالات عدم تناسق النمو العضلي والعظمي، الأمر الذي يسبب إرتباك في حركات المراهق وتجعله يشعر بالإرهاق والتعب، أما الهيكل العظمي عند الأطفال فهو أكثر ليونة بالنسبة للراشدين لذا يجب تجنب كل مجهود مؤثر على العمود الفقري خاصة الأطفال الذين لا يتجاوز سنهم 07 سنوات حيث أن العمود الفقري يكتمل نموه في سن 25 سنة.1

6-1-التغيرات التي تنشأ في الدورة الدموية:

عندما يكون الانقباض العضلي شاملا يزداد الدم الموجود بالعضلات بسبب تفتح الشرايين الصغيرة والشعيرات الدموية وقد يصل إلى 30سم³ من العضلات ، وبذلك يزداد مجموع تصبب العضلات إلى 4 لتر من الدم في الدقيقة الواحدة ويستدعي ذلك تغيرات واسعة في الدورة الدموية وتشمل هذه التغيرات ما يلي:

- زيادة معدل رجوع الدم إلى القلب بسبب الانقباض العضلي نفسه الذي يقوم بعملية ضغط خارجي لتقصير الأوردة مع وجود صمامات بها تساعد علي دفع الدم إلى القلب.

- زيادة معدل وعمق التنفس.
- ارتفاع ضغط الدم في الشعيرات والأوردة.
- زيادة معدل ضربات القلب الذي يصل إلى 150ن/د بالنسبة إلى المداومة.
- زيادة الدفع في الضربة الواحدة الذي يصل إلى 200سم³ وذلك نتيجة الشد المبدي في الألياف العضلية للقلب.
- يزداد معدل دفع الدم من الناحية اليسرى للقلب بمقدار متساوي لزيادته من الناحية اليمنى.
- يعادل نظام توزيع حصص الدم بين الأعضاء المختلفة فتزيد حصة العضلات نتيجة اتساع الأوعية الدموية بها.
- ارتفاع ضغط الدم الذي يصل من 160 إلى 180 سم زئبقي.
- اتساع قطر الشعيرات الدموية في العضلات في سير الدم فيها.

1- قربوع سمير : تحضير مباريات الاصاغر،مذكرة تقني سامي،م و ع ت الرياضة،الجزائر،1998،ص37.

6-2- التغييرات التي تنشأ في الدم للجهاز التنفسي:

- زيادة نسبة CO_2 . 1
- إرتفاع معدل استهلاك الأوكسجين في الدم.
- تغير في تفاعلات الدم وقدرته على حمل الغازات، حيث تزداد نسبة حمض اللبن نتيجة تنقل الدم إلى الحموضة فتتخفف الكربونات في الدم وترتفع نسبة الكاربونيك ويؤدي إلى تمديد مراكز التنفس وزيادة معدل التهوية بدرجة جيدة وكافية.

7- خصائص التحضير النفسي عند المراهق 12 إلى 14 سنة:

إن تاريخ كرة القدم أعطانا الكثير من الأمثلة، حيث انه كم من فريق ذو تكتيك تقني محدود تغلب علي فريق يملك مستوى عال من التحضير التقني والتكتيكي، وذلك باستعمال رقة التحضير النفسي والإداري.

7-1- المهام الأساسية للتحضير النفسي:

- تكوين الصفات الذهنية والإرادية للاعب.
- تطوير قدرة التفكير التكتيكي وقدرة التعلم السريع والصحيح.
- تطوير قدرة الاختبار الصحيح للحلول المناسبة واخذ القرارات الفعالة في مختلف الوضعيات.
- تطوير الانتباه (الملاحظة، دقة التوجيه السريع والصحيح في الوضعيات المعقدة للعب). 2
- تنمية القدرات الموجهة للتحكم في الانفعالات أثناء اللعب.

7-2- الطرق المستعملة أثناء التدريب:

توجد سبعة طرق هي:

- 1- قروب سمير، مرجع سابق، ص36.
- 2- باغي العيد: مرجع سابق، ص37.

- طريقة الألعاب: هي من أحسن الطرق الموجهة لهذه الفئة واللعبة، وهي التطبيق الواقعي للنشاط الرياضي دونت الخرج من نطاق العمل والقوانين، والهدف منها خلق جو جماعي ذو حماس دون الشعور بالتعب أو الملل
- طريقة الشرح: يستعمل المدرب ما يلي:
 - تعلم وشرح نظرية التقنيات، تفسير وإعطاء ملاحظات أثناء الشرح وتنفيذ التمارين.
 - فهم الرياضي واستفساره ومكالمته ، تمثيل عقلائي للتمارين المنفذة.
- طريقة التكرار: وهي طريقة نظامية تعتمد علي السهولة والراحة.
- طريقة التبيين: أثناء تعلم كل حركة: يقوم المدرب بأداء حركة أمام الأطفال ولفت انتباههم كي يؤديونها كما هي.
- طريقة المنافسة: تعتمد علي التمارين قريبة من المنافسة من حيث القوانين والشدة والوقت وبتعويد الطفل على المنافسة.

- طريقة التمارين: هناك نوعان:

- الإجمالية: وهي القيام بعدة تمارين في وقت واحد
- التجزئية: نقوم فيها بتقسيم الحركة إلى عدة أجزاء وتستعمل خاصة أثناء مرحلة التعليم.
- طريقة المراقبة: تستعمل فيها كل الاختبارات البدنية والتقنية والمرفولوجية¹

3-7-الخصائص النفسية لهذه المرحلة:

يمكن ملاحظة عدة سلوكيات مختلفة وكذا عدة أنماط:

- الطفل النشيط: وهو الذي يتطور نحو الأحسن وله ردود فعل شرطية تكون في حينها وهو حيوي
- الطفل المتدخل الانطوائي: وهو الطفل المهمل الذي لا يبالي يمتاز بحجل والكسل له ردود فعل لا تكون جيدة يعرف بعدم التنظيم ويجد صعوبة كبيرة في التعليم .
- الطفل الخجول: ردود فعله تكون ببطء شديد لكنها تنعدم فيما بعد ويمتاز بالهدوء والتركيز والحذر.

1- قربوع سمير، مرجع سبق ذكره،ص37.

- الطفل الهائج: يمتاز بتطور سريع وردود فعل غير ثابتة ومتغيرة سريع الهيجان والتنبيه هذا الطفل له سلوك شاذ
Weineek1990. وانطلاقاً من هذه الاختلافات الموجودة بين التركيبات النفسية للطفل يجب مراعاة كل نوع
وإعطائه العناية الكاملة واللازمة وهو ما يمكننا من الوصول إلى نتائج جيدة خلال مرحلة ما قبل وأثناء وبعد المراهقة
ويتم تطوير ونمو مختلف السمات الإرادية والمعنوية والشخصية الرياضية والاجتماعية وهو ما يستدعي متابعة بكل دقة
مختلف تصرفات الطفل أو اللاعب وتحضير نفسي عام ومتابعة مشاكله ومحاولة إيجاد دخول لها. 1

8- خصائص التحضير النظري للمرحلة السنوية:

يعتبر كباقي أنواع التحضير الأخرى ومنها تكتيكي حيث يلعب دوراً هاماً في تكوين اللاعبين الشباب على قواعد
رياضية صحيحة إذا أثبتت التجارب أن التدريب وحده لا يكفي إذا لم يكن مرفقاً بثقافة رياضية ويلعب المدرب هنا
دوراً هاماً لإيصال المعلومات النظرية لكافة اللاعبين على اختلاف سنهم ومستواهم الثقافي.

8-1- محتوى التحضير النظري:

- هو إدخال قواعد ومعلومات هامة من الجانب النظري
- أشكال التحضير (بدني، تقني، تكتيكي، نفسي، نظري)
- تاريخ وقوانين كرة القدم وحتى الرياضات الأخرى
- قياسات النظافة (الاسترخاء، الأكل، اللباس، الحمام)
- التحكم والانضباط
- تحضير اللاعبين بنظرية صحيحة وتهيئتهم نفسياً لمقابلة مختلف الظروف التي تفرضها كرة القدم ونقصها بها الفوز
والانحزام الشيء الذي يجعل في مستوى عالي من التحضير الثقافي.
- إعطاء بعض المعلومات العامة حول الجانب الفزيولوجي.

8-2- أشكال التحضير النظري:

- المحاضرات
- الحوارات
- نقاشات عامة بمختلف أوقاف التدريب علي طريق وسائل تعليمية سمعية بصرية.

1- باغي العيد: مرجع سابق، ص39.

خلاصة:

هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة الطفل كونها أسمى المراحل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي النشاط البدني الرياضي له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه وهذا الدور الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يحتم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة هذا النشاط

أثناء هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة لتشكيل وحدة كاملة.

فالطفل أو اللاعب أو الناشئ يحتاج إلى تنمية وتوفير احتياجاته المختلفة كي يستطيع التأقلم مع نظام محدد من المعارف والمكتسبات لمعرفة التصرف كفرد في المجتمع وكلاعب في الفريق أملا في مستقبل أرقى.



الجانب التطبيقي



الفصل الرابع :

الجانب النهجي للدراسة

تمهيد :

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح، حيث تطرقنا إلى معالجة و تحليل النتائج الأولية للاختبارات ، و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة ، وفي النهاية وضعنا التوصيات و الاقتراحات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن و النوادي و المنشآت التي تكون لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لانجاز هذا البحث ، و الهدف منها هو إلقاء نظرة حول أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها لانجاز هذه التجربة .

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. و منه

قمنا بالدراسة الاستطلاعية بالملعب الشهيد مناني ولاية بسكرة وكان الغرض منها: **ملحق رقم 01**

- التعرف على المدرب و أخذ موافقته من أجل القيام بالدراسة الميدانية على اللاعبين صنف أشبال واطلاعه على موضوع الدراسة.
 - التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الإطلاع على الملفات الإدارية والطبية و حجم العينة.
 - اخذ نظرة شاملة عن واقع التدريبات اليومية و الأجهزة و الوسائل و المساحة المتاحة للعمل.
 - جمع البيانات حول اختبارات بدنية و قياسات الجسمية و نظر في الوسائل التي ستستعمل لإجراء الدراسة.
- وبعد ذلك قمنا بضبط الاختبار الذي يساهم في قياس مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم بالإضافة إلى تجهيز الأدوات اللازمة للبدء في تطبيق الاختبارات، وأخذ القياسات اللازمة.

2- منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج "التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة"1

1 عامر إبراهيم : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية ، بغداد ، العراق ، 1993 م ، ص95

3-مجتمع وعينة الدراسة :

تعد العينة هي الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، يقول عبد العزيز فهمي " عينة البحث هي معلومات عن عدد الحصص التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا " 1.، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة القصدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي ، من مجتمع لاعبي كرة القدم تصنف أشبال بولاية بسكرة ، وتم اختيار فريق اتحاد بسكرة صنف أشبال، لكرة القدم الناشط القسم الوطني الاول المحترف، اذ اشتملت العينة الأساسية على 20 لاعب صنف أشبال، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 10 لاعبين وضابطة وعددها 10 لاعبين .

4- متغيرات الدراسة:

تم ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح

ب - المتغير التابع: ويتمثل في تحسين تقنيي التمير و الاستقبال

5-المجال الزماني والمكاني للدراسة :

5-1.المجال الزماني:

لقد تم البدء بإجراءات الدراسة ابتداء من شهر فيفري 2018 وذلك بدراسة نظرية في حين أجريت الاختبارات القبليية لفريق اتحاد بسكرة (العينة الشاهدة) بتاريخ 15 /02/ 2018 و الاختبارات القبليية للعينة التجريبية بتاريخ 19-02/2018.

وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج المقترح بالنسبة للعينة التجريبية وذلك يوم 22/02/2018 الى غاية 02/04/2018

و أجريت بعد ذلك الاختبارات البعديية يوم 04/04/2018 للعينة التجريبية ويم 05 /04/ 2018 للعينة الشاهدة

1 عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994 م، ص 95.

5-2. المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني بالنسبة لفريق اتحاد بسكرة صنف أشبال لكرة القدم .

6-أدوات الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبارات والتي تمثلت في اختياري التمرير والاستقبال والتي أجريت على كلت المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير التمرير والاستقبال وتخضع لذا المجموعة التجريبية من عينة البحث.

7-الاختبارات المستخدمة :

أ- الاختبار الأول :اختبار المستطيلات المتداخلة .

-الهدف: الدقة في التمرير

الأدوات : 10 كرات قدم, حائط ارتداء , خط الرمي يبعد على الحائط ب 5متر يرسم على الحائط 3 مستطيلات متداخلة أبعادها من الخارج الى الداخل (60/80 سم) و (40/60سم) عرض خطوط المستطيلات 5 سم .

الحد السفلي للمستطيلات الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 180 سم

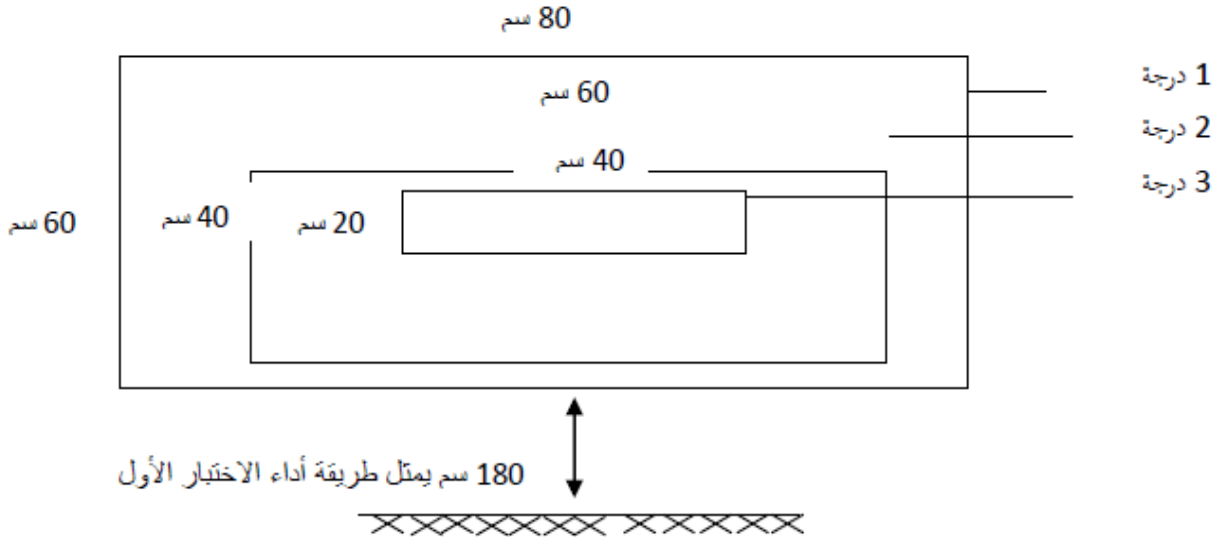
مواصفات الأداء :من خلف خط الرمي يقوم المختبر بتصويب الكرة محاولا إصابة المستطيل الأصغر وذلك على ضوء المواصفات التالية: 5 تصويبات بالقدم اليمنى 5 تصويبات بالقدم اليسرى .

- الشروط:

- التصويب من خلف خط ارمي

- غير مسموح أن تلمس الكرة بعد تركها قدم المختبر وقبل وصولها للحائط

- تراعي المواصفات الواردة في طريق الأداء.



شكل رقم 06 يمثل اختبار المستطيلات المتداخلة

التسجيل:

تقوم التصويبات العشر تبعا للشروط التالية:

- إذا أصابت الكرة المستطيل الداخلي تحسب ثلاث 03 درجات .
- إذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط تحسب درجتان 02
- إذا أصابت الكرة المستطيل الخارجي تحسب درجة واحدة (01) ¹

ب- الاختبار الثاني:

- سرعة التمرير على الحائط.
- الهدف من الاختبار: قياس سرعة التمرير مع حائط الملعب .
- الوسائل المستعملة: ملعب كرة قدم
- صفارة.
- ميقاتية.

1 كمال عبد المجيد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: رباعية الكرة الحديثة، مركز الكتاب والنشر، 2001، ص 115، 116

-بطاقة تسجيل.

-كرات.

- وصف الاختبار :

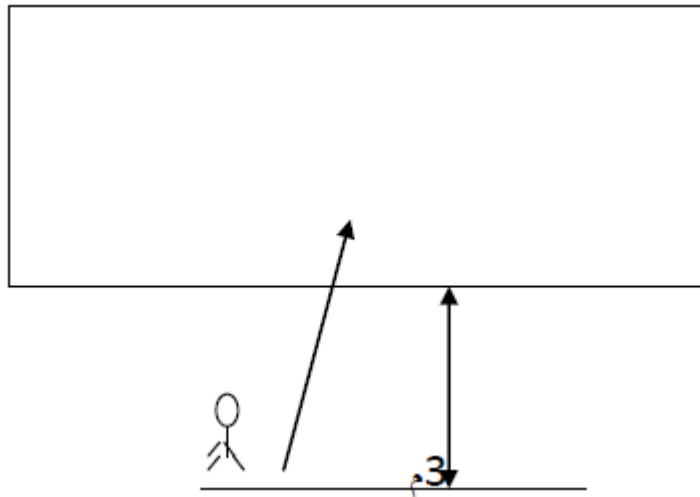
يقف اللاعب على بعد 3 أمتار من الحائط عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالتمرير على الحائط وذلك لأكثر عدد ممكن من المرات في الزمن المحدد خلال 30 ثا، يقوم اللاعب بمحاولتين وأخذ أحسن محاولة .

تعليمات الاختبار:

-الاستمرار في الأداء منذ إعطاء إشارة البدء وحتى إشارة النهاية

- عدم تجاوز المسافة المحددة للأداء.

-يحسب اللاعب عدد مرات الأداء خلال 30 ثا.



شكل رقم 07 يمثل اختبار سرعة التمرير مع الحائط

ج- الاختبار الثالث:

التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر.

-الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير.

- الوسائل المستعملة: ملعب كرة القدم .

- صفارة

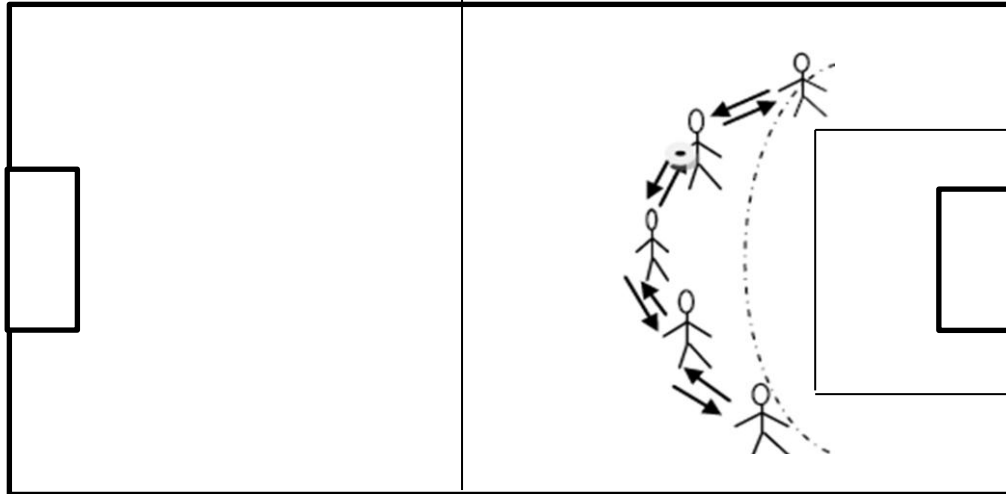
-بطاقة تسجيل .

-كرة قدم - ميقاتية

- وصف الاختبار:

يقف اللاعبون موزعين ابتداء من احد خطي الجانب إلى الخط الآخر على الحدود الخارجية يتم تبادل تمرير واستقبال الكرة من احد لأخر ذهابا وإيابا إلى أن يتم اللاعبون 20 دورة ذهابا وإيابا بالكرة .

الشروط: قام مصممي الاختبار بتحديد مستويات الأزمنة المسجلة للاعبين متوسطات مستويات اللاعبين في اختبار التمرير على الحدود الخارجية للرمية الحرة.1



شكل رقم 08 يمثل التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر

8- الشروط العلمية للأداة :

إن العينة التي نحن بصدد دراستها تنتمي إلى نفس الفئة (13-15 سنة) بالإضافة إلى المستوى ، بحيث ينتمي الفريق إلى الرابطة الأولى المحترفة لكرة القدم لموسم 2018/2017 ، كذلك نجد أن الوسائل البيداغوجية المتاحة للعمل في القاعة و وسائل التدريب وكذا مستوى المدربين .

1 كمال عبد المجيد , د/محمد صبحي , نفس المرجع , ص 213-214

9- المعالجة الاحصائية :

9-1- المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالا حيث يعتبر حاصل القسمة مجموع المفردات أو القيم في

المجموعة التي يجري عليها القياس س1، س2، سنعلى عدد القيم ن' وصيغة المتوسط الحسابي

س: المتوسط الحسابي

س: هو مجموع القيم (المفردات)

ن: عدد القيم

$$\bar{s} = \frac{\sum s}{n}$$

9-2- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنها دقتها ، حيث يدخل استعماله في الكثير من القضايا التحليل و الاختبار ، فادا

كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح ، ويرمز بالرمز "ع"

ويكتب على الشكل التالي: الشكل (ر) الانحراف المعياري.

س - متوسط الحسابي

س - قيمة العينة

ن - عدد العينة¹

$$e = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n - 1}}$$

1 عبد القادر حليني : مدخل الى الاحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2، الجزائر ص 4

9-3- (T) ستودنت: تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات وتكتب على الشكل التالي:

س₁ المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي)

س₂ المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع₁ , ع₂ الانحراف المعياري لكل عينة .

ن: عدد افراد العينة .²

$$T = \frac{|2\bar{س} - 1\bar{س}|}{\sqrt{\frac{(2ع)^2 + (1ع)^2}{1-ن}}}$$

1 التكريتي وديع, لعبيدي حسن : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية دار الكتاب ن جامعة الموصل , 1996 , ص 27



الفصل الخامس :
عرض وتحليل ومناقشة
نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية :

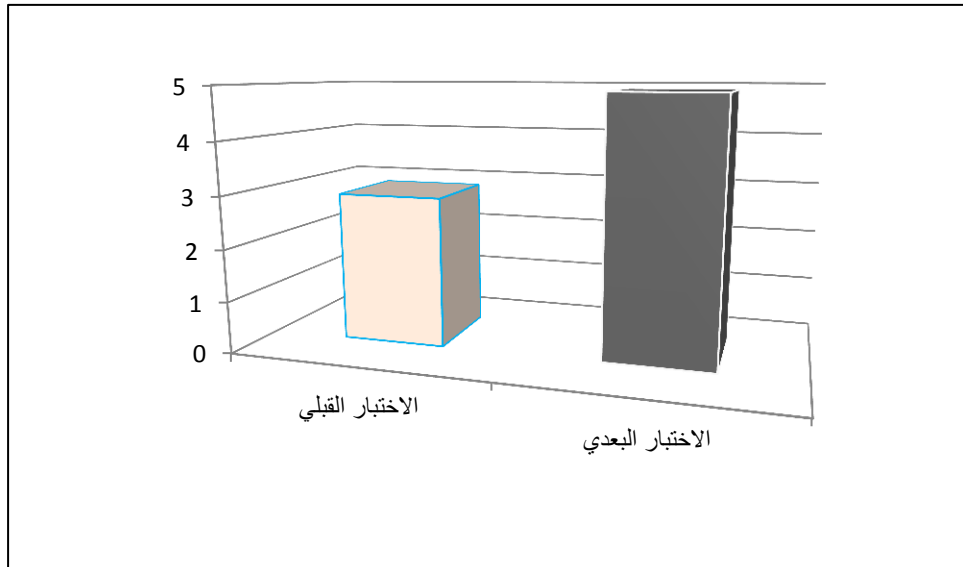
1-1- اختبار المستطيلات المتداخلة

- المجموعة التجريبية:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	10	2.9	1.19	1.83	1.97	ذات دلالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	4.6	2.31			

الجدول رقم 3: يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة التجريبية .

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 2,9 والانحراف المعياري لها يساوي 1,19 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 4,6 أما الانحراف المعياري كان يساوي 2,31 بحساب t المحسوبة عند مستوى الدلالة 0,05 والتي تساوي 1,97 وبالمقارنة مع T الجدولية ($1.83 > 1.97$) وهذا مايدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ويعني أن هناك تطور ملحوظ في دقة التمرير على المستطيلات المتداخلة للعبة التجريبية التي عملت وفق البرنامج المقترح.



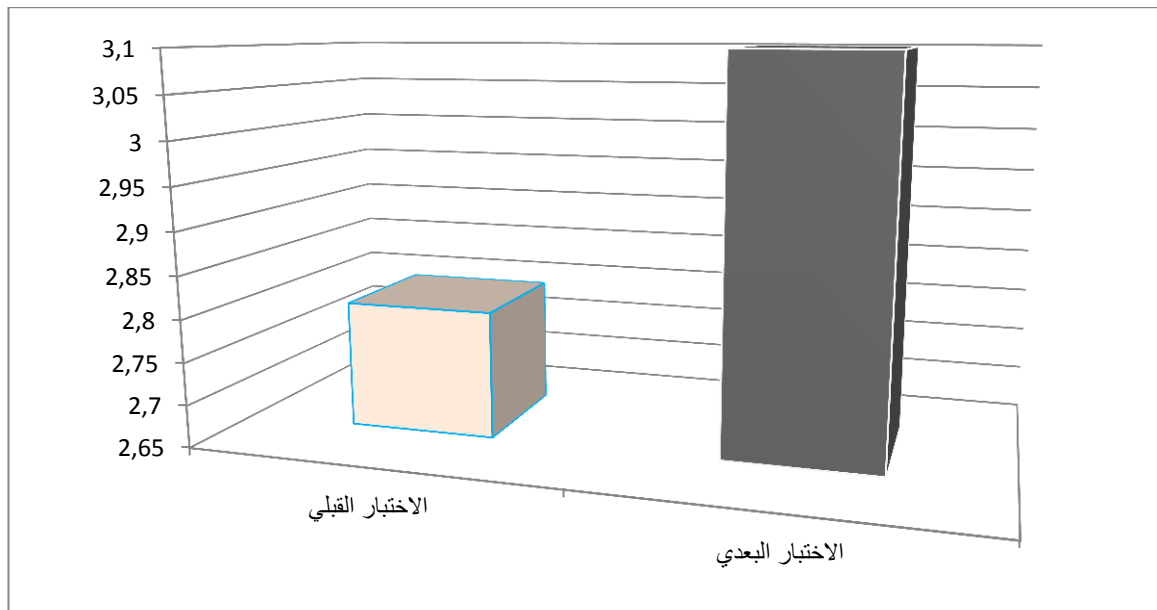
الشكل رقم 9: يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة التجريبية .

- اختبار المستطيلات المتداخلة
- المجموعة الشاهدة.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	10	2.8	1.68	1.83	0.46	غير دالة
الاختبار البعدي	10	3.1	0.99			

الجدول رقم 4: يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة الشاهدة .

من خلال الجدول رقم(4) يتضح لنا من مقارنة نتائج المتوسط الحسابي للعينة الشاهدة للاختبار القبلي تساوي 2.8 أما الانحراف المعياري يساوي 1.68 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة هو 3.1 أما الانحراف المعياري يساوي 0.99 و بحساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 و التي تساوي 0.46 بالمقارنة مع T الجدولية و التي تساوي 1.83 نجد أن T المحسوبة اقل من T الجدولية ($1.83 > 0.46$) .
ومن خلال النتائج المتحصل عليها عند دالة إحصائية ما يدل على عدم وجود فرق كبير بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة.



الشكل رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة الشاهدة.

2-1- سرعة التمرير على الحائط

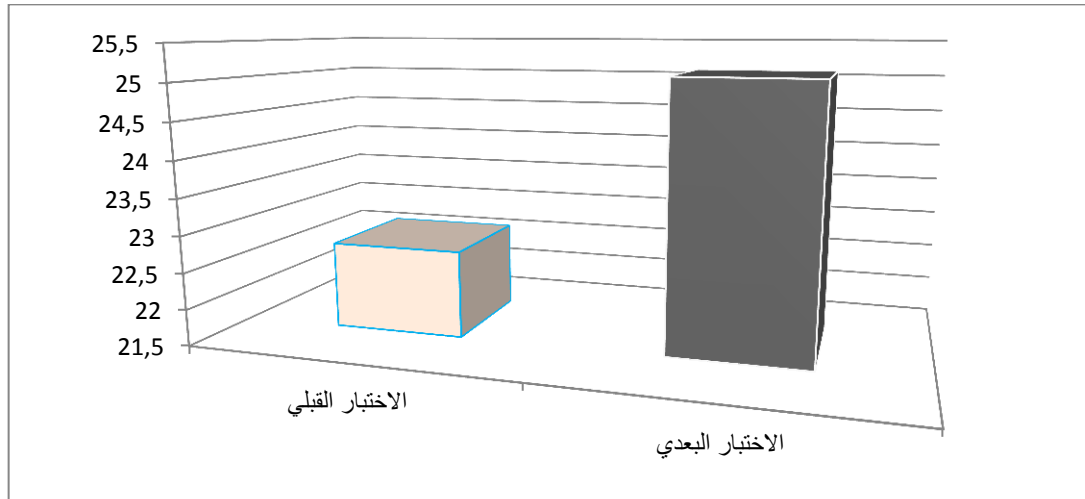
– المجموعة التجريبية:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	10	22.70	0.82	1.83	5.71	ذات دالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	25.10	0.99			

الجدول رقم (5) :يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (سرعة التمرير على الحائط) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي .

ومن خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا من مقارنة النتائج إن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 22.70 أما الانحراف المعياري لها فكان يساوي 0.82 ، و يتضح لنا من خلال نفس الجدول إن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة كان يساوي 25.10 أما الانحراف المعياري لها هو 0.99 و بحساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 و التي تساوي 5.71 ، وبالمقارنة مع T الجدولية و التي تساوي 1.83 نجد أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية ($1.83 < 5.71$).

و التي تعني أن النتائج المحصل عليها دالة إحصائية معناه وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار سرعة التمرير على الحائط.



الشكل رقم (11):يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار سرعة التمرير على الحائط للمجموعة التجريبية.

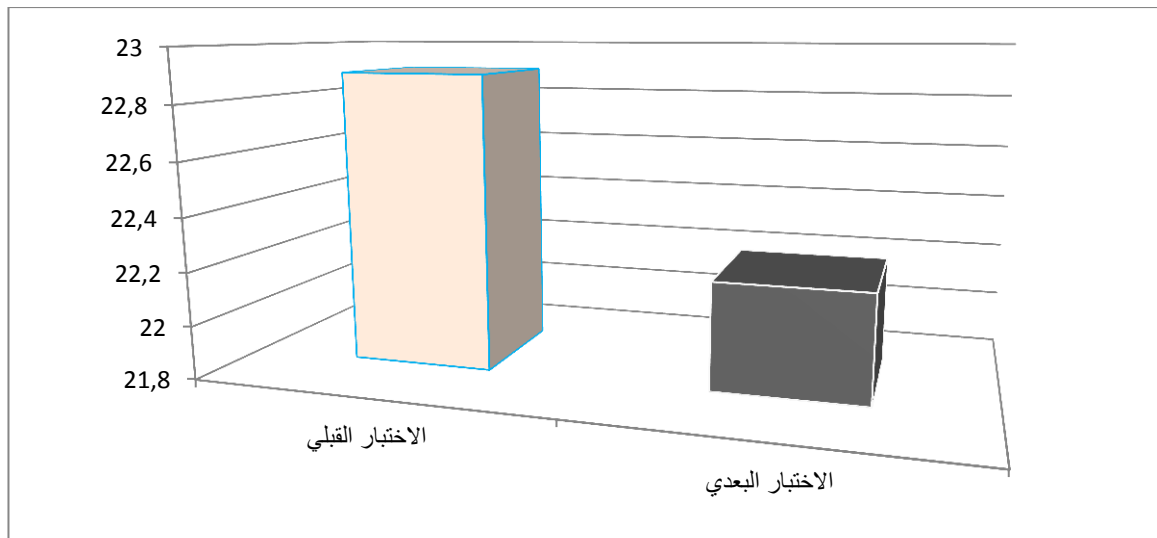
- اختبار سرعة التمرير على الحائط.

- المجموعة الشاهدة:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	10	22.90	1.19	1.83	1.09	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	22.20	1.54			

الجدول رقم(6) :يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (سرعة التمرير على الحائط) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي .

من خلال هذا الجدول تبدو لنا قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب22.90 بالنسبة للاختبار القبلي، و22.20 للاختبار البعدي ، أما الانحراف المعياري فقدر ب 1,19 بالنسبة للاختبار القبلي , و 1,54 بالنسبة للاختبار البعدي , ومن هذه الأرقام يظهر أن الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للنتائج القبليّة



الشكل رقم 12: بين النتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار بسرعة التمرير على الحائط للمجموعة الشاهدة.

3-1- التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر.

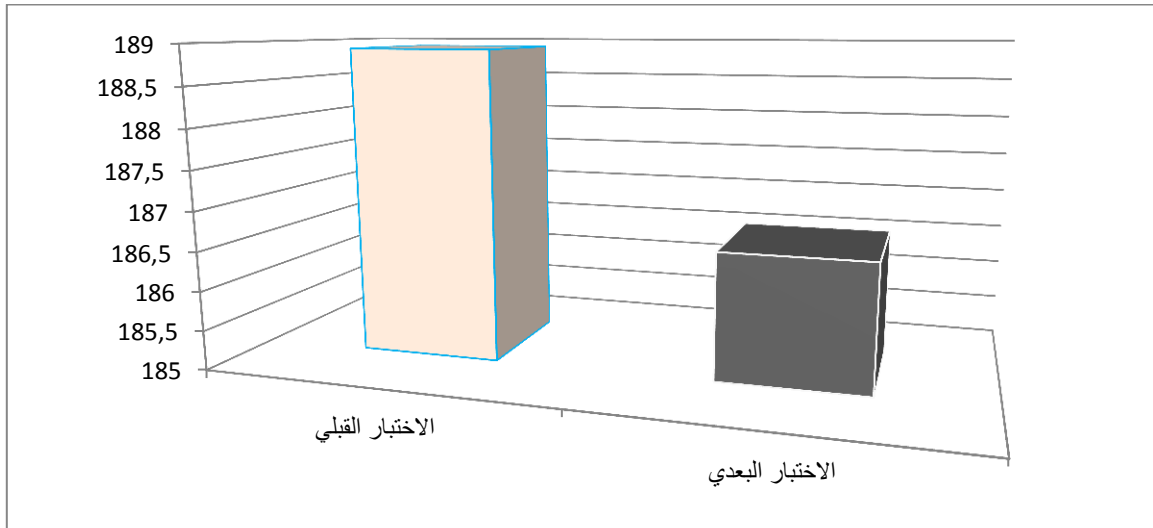
– المجموعة التجريبية:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	10	188.92	0.62	1.83	7.73	ذات دالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	186.60	0.68			

الجدول رقم (07) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث والتمرير و لاستقبال على

الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي .

من خلال الجدول رقم 07 يتضح أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 188,92 والانحراف المعياري 0,62 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 186,60 والانحراف المعياري يساوي 0,68 وبعد تحديد T المحسوبة التي وجدناها تساوي 7,73 وبمقارنتها مع T الجدولية والتي تساوي 1,83 عند مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية ويعني الكأن النتائج المتحصل عليها ذات الدلالة الإحصائية مايدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التمريرة على الحدود الخارجية لخط 18 متر .



الشكل رقم 13: بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير و الاستقبال على الحدود التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر.

- المجموعة الشاهدة :

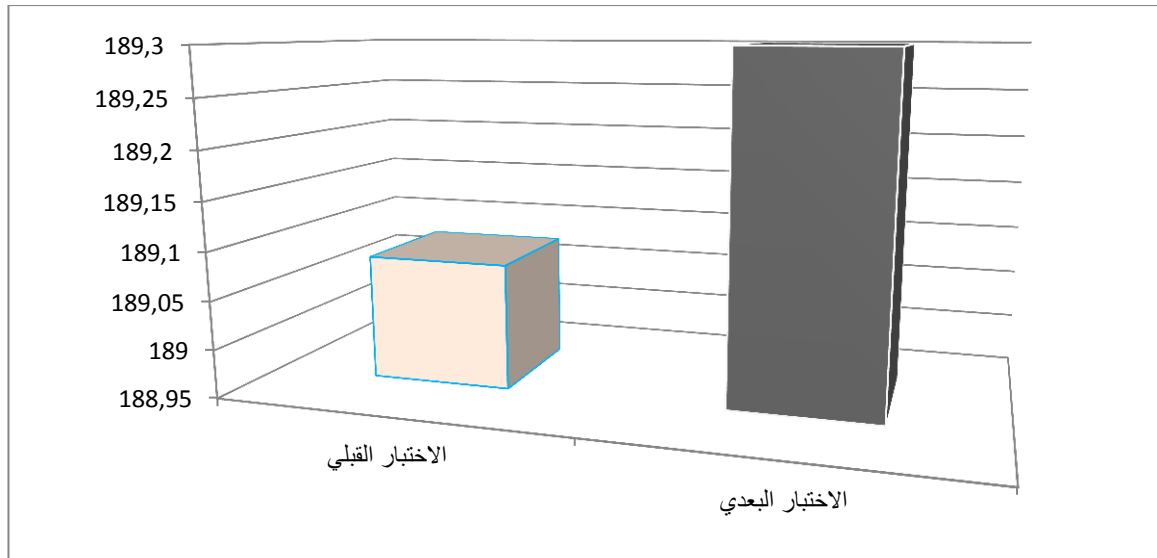
نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	10	189.08	0.53	1.83	1.22	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	189.30	0.14			

الجدول رقم 08: الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث والتميرير والاستقبال على

الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعة الشاهدة بن الاختبار القبلي والبعدي.

من خلال الجدول رقم 08 نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 189,08 أما بالنسبة للاختبار البعدي فيقدر المتوسط الحسابي بـ 189,30 فيما يقدر قيمة الانحراف المعياري بـ 0.53 بالنسبة للاختبار القبلي ويقدر بـ 0.14 بالنسبة للاختبار البعدي.

ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود فروق طفيفة جدا لا يكاد يمثل النسبة للاختبارات البعدية وقد أكدت ذلك قيمة T المحسوبة المقدر بـ 1.22 وهي قيمة غير دالة إحصائية لأنها أقل من T الجدولية عند مقارنتها بمستوى الدلالة 0.05 وهذا مايدل على انه لا توجد فروق كبيرة بين النتائج القبليّة والبعدية في اختيار التميرير على الحدود الخارجية لخط 18 متر.



الشكل رقم 14: بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التميرير و الاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعة الشاهدة.

1-4- اختبار المستطيلات المتداخلة:

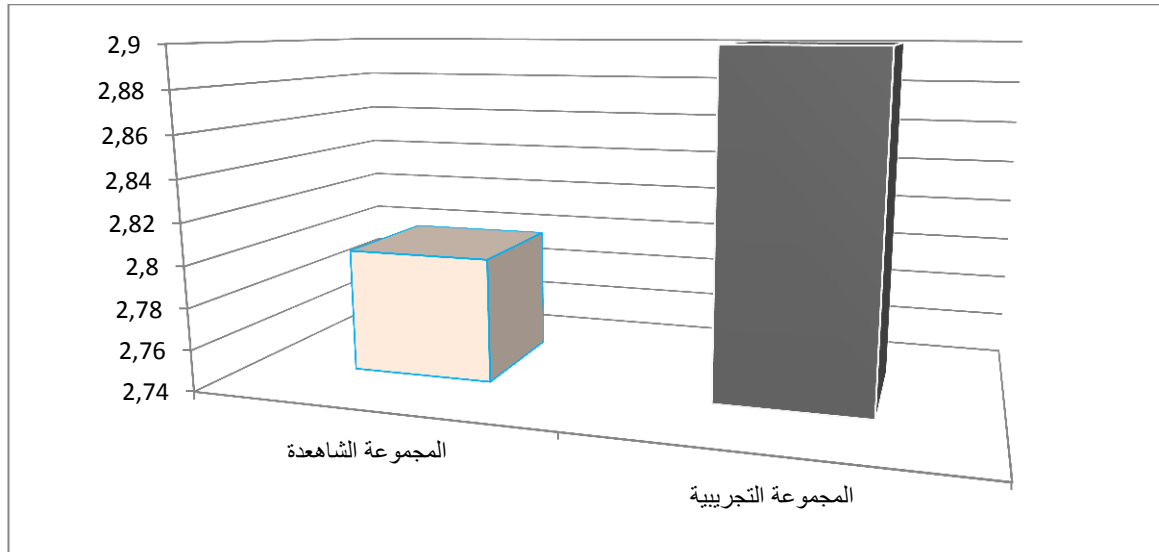
- الاختبار القبلي للمجموعتين.

نوعية الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة 0.05
المجموعة الشاهدة	2.8	1.68	1.73	0.20	0.05	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	2.9	1.19				

الجدول رقم 09: يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين.

من خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي كان يساوي 2.8، أما الانحراف المعياري 1.68، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان يساوي 2.9، أما الانحراف المعياري كان يساوي 1.19.

وبحساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 0.20 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة أقل من T الجدولية ($1.73 < 0.20$) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها غير دالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار المستطيلات المتداخلة.



الشكل رقم (15): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين.

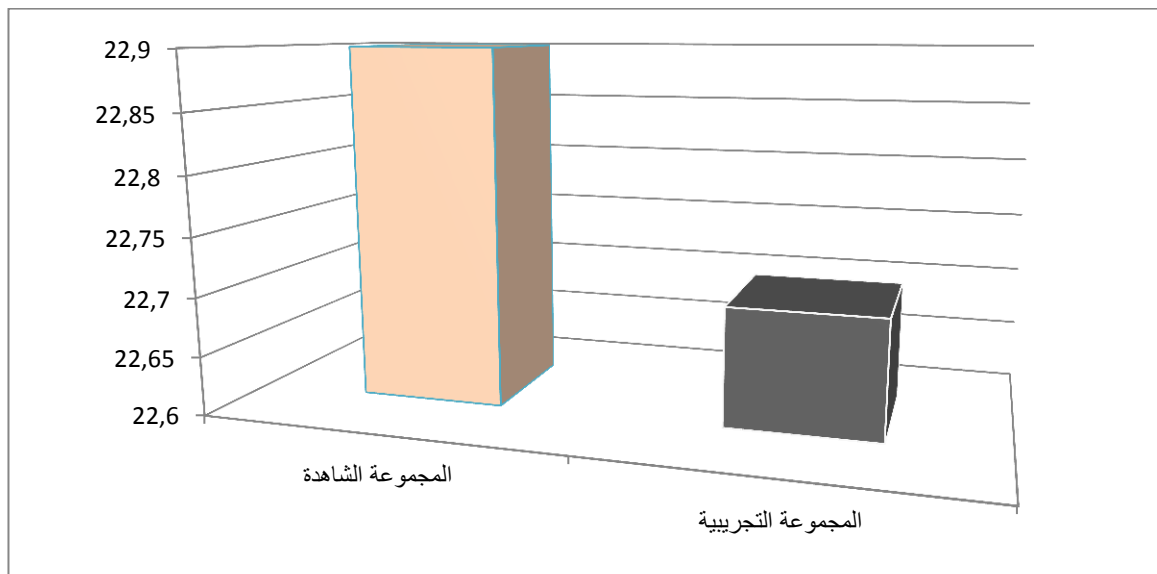
1-5- اختبار سرعة التمرير على الحائط:

- الاختبار القبلي للمجموعتين.

مستوى الدلالة 0.05	مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	0.05	0.60	1.73	1.19	22.90	المجموعة الشاهدة
				0.82	22.70	المجموعة التجريبية

الجدول رقم 10: يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار سرعة التمرير على الحائط للمجموعتين.

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي كان يساوي 22.90، أما الانحراف المعياري 1.19، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان يساوي 22.70، أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.82. وبحساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 0.60 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة أقل من T الجدولية ($1.73 < 0.60$) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار سرعة التمرير على الحائط.



الشكل رقم (16): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار سرعة التمرير على الحائط للمجموعتين.

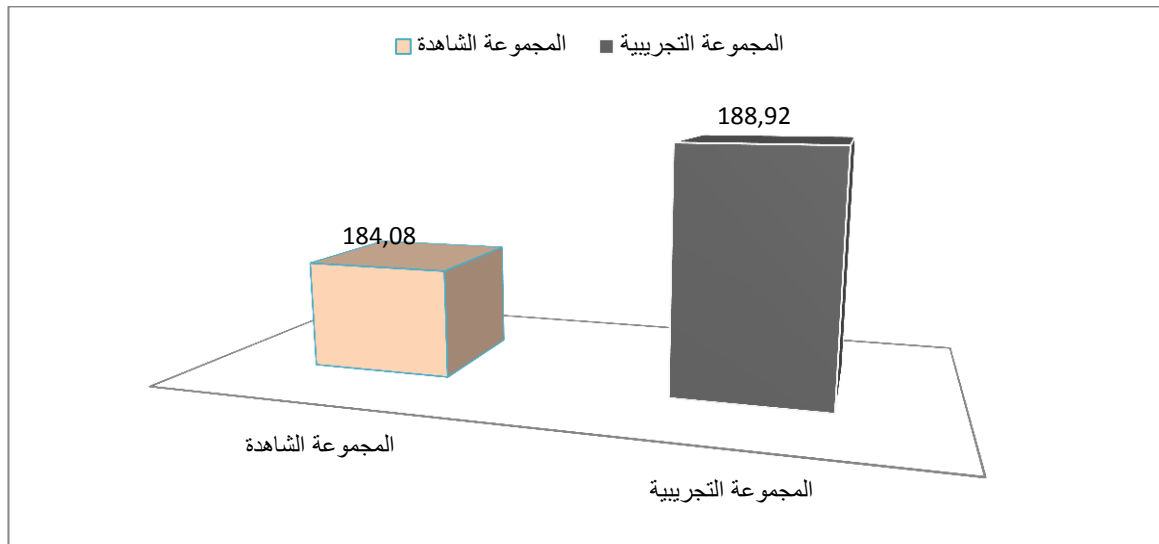
1-6- اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر:

- الاختبار القبلي للمجموعتين.

مستوى الدلالة 0.05	مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	0.05	0.84	1.73	0.53	184.08	المجموعة الشاهدة
				0.62	188.92	المجموعة التجريبية

الجدول رقم 11: يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعتين.

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي كان يساوي 189.08، أما الانحراف المعياري 0.53، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان يساوي 188.92، أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.62. وعند حساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 0.84 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة أقل من T الجدولية ($1.73 < 0.84$) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار التمرير على الحدود الخارجية لخط 18 متر.



الشكل رقم (17): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعتين.

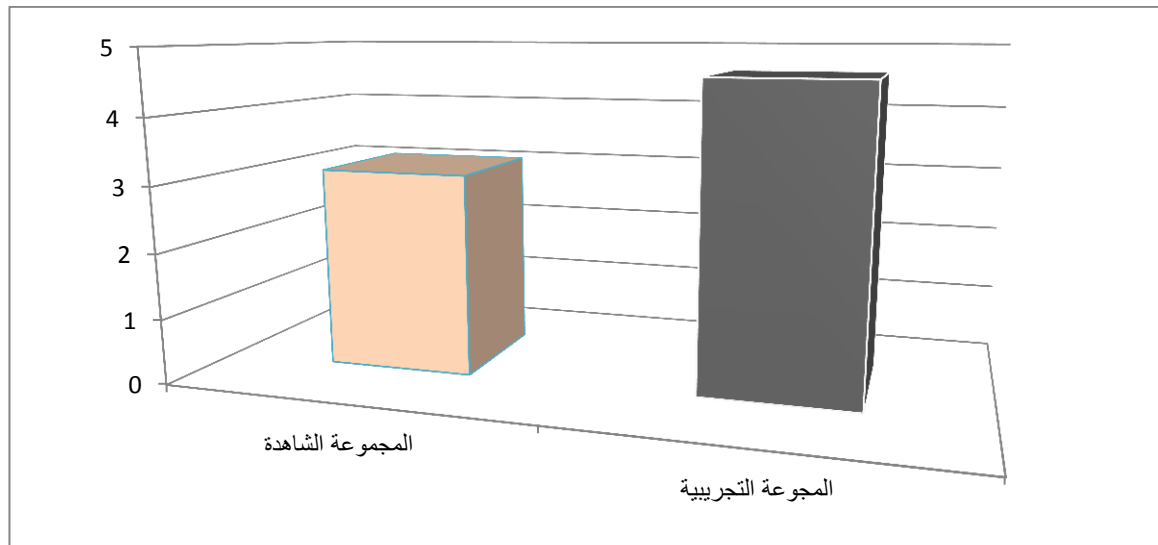
7-1- اختبار المستطيلات المتداخلة:

- الاختبار البعدي للمجموعتين.

مستوى الدلالة 0.05	مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
ذات دالة إحصائية	0.05	2.54	1.73	0.99	3.1	المجموعة الشاهدة
				2.31	4.6	المجموعة التجريبية

الجدول رقم 12: يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين.

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي كان يساوي 3.1، أما الانحراف المعياري 0.99، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان يساوي 4.6، أما الانحراف المعياري كان يساوي 2.31. وبالمقارنة مع T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 2.54 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية ($1.73 > 2.54$) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها ذات دالة إحصائية وبالتالي وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار المستطيلات المتداخلة.



الشكل رقم (18): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين.

1-8- اختبار سرعة التمرير على الحائط:

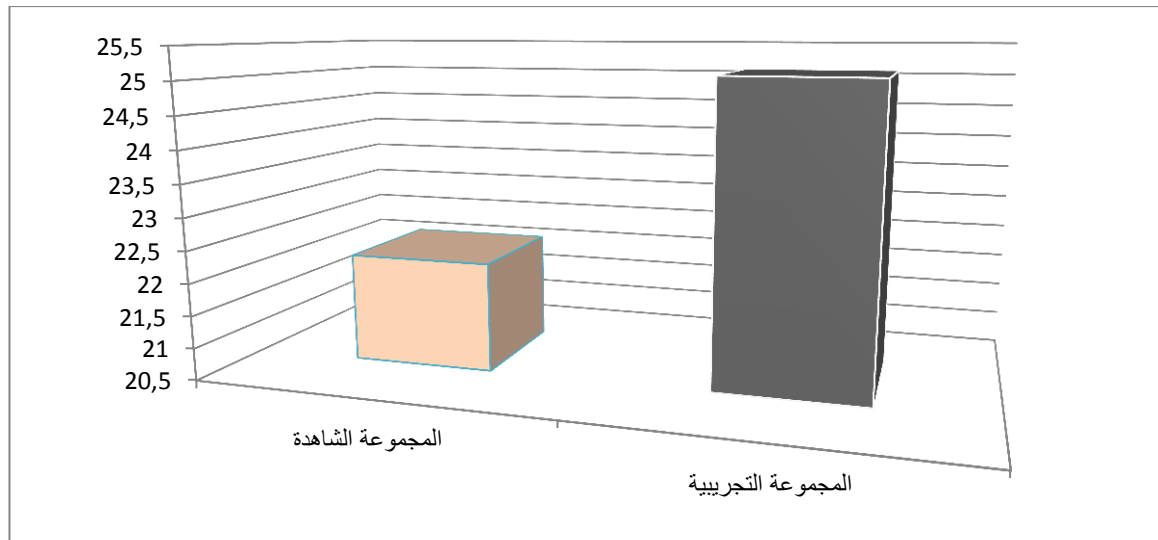
- الاختبار البعدي للمجموعتين.

مستوى الدلالة 0.05	مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
ذات دالة إحصائية	0.05	6.73	1.73	1.54	22.20	المجموعة الشاهدة
				0.99	25.10	المجموعة التجريبية

الجدول رقم 13: يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين.

من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار البعدي كان يساوي 22.20، أما الانحراف المعياري 1.54، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان يساوي 25.10.

وبحساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 6.73 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية ($1.73 < 6.73$) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها ذات دالة إحصائية وبالتالي وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار التمرير على الحائط.



الشكل رقم (19): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار سرعة التمرير على الحائط للمجموعتين.

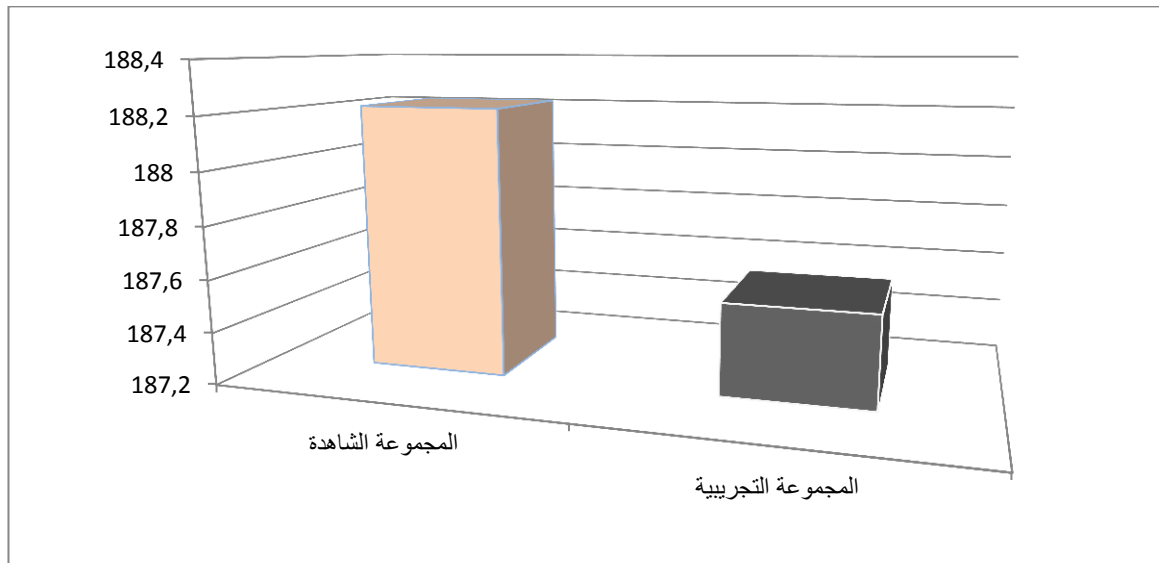
1-9- اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر:

- الاختبار البعدي للمجموعتين.

مستوى الدلالة 0.05	مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
ذات دالة إحصائية	0.05	3.94	1.73	0.17	188.22	المجموعة الشاهدة
				0.75	187.55	ب

الجدول رقم 14: يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير و الاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر للمجموعتين.

من خلال الجدول رقم (14) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة للاختبار البعدي كان يساوي 188.22، أما الانحراف المعياري 0.17 ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان يساوي 187.55، أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.75 نجد أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية ($1.73 > 3.94$) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها ذات دالة إحصائية وبالتالي وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار التمرير على الحدود الخارجية لخط 18 متر



الشكل رقم (20): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية للخط 18 متر للمجموعتين .

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :

في إطار موضوع الدراسة هذا والذي يتطرق أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين تقنيي التمير والاستقبال في كرة القدم صنف الأشبال (13-15) سنة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها جراء القيام باختبارات التقنية التي شملت اختبار المستطيلات المتداخلة، اختبار سرعة التمير على الحائط، اختبار التمير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دوت في الجداول من (03) إلى (14).

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليه العلماء والأخصائيون في هذا المجال، والتحليل الإحصائي لهذا الأخير في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

بما أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي وهذا ما توضحه الجداول (09) إلى (11) وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية على المجموعة التجريبية، اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وهذا ما توضحه الجداول من (12) إلى (14).

فما حققته المجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة (اختبار المستطيلات المتداخلة، اختبار سرعة التمير على الحائط، اختبار التمير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر)، بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للمستطيلات المتداخلة على نتيجة 2.9 كمتوسط حسابي وفي الاختبار البعدي على نتيجة 4.6 كمتوسط حسابي، لتحدث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح Tالجدولية ($1.97 > 1.83$) كما حصلت في الاختبار القبلي لسرعة التمير على الحائط على متوسط حسابي يساوي 22.70 بينما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي

يساوي 25.10، لتحديث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح T المحسوبة على حساب T الجدولية (5.71 >1.83).

أما في اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر، فكانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لهذه المجموعة يساوي 188.92 وفي الاختبار البعدي تحصلنا على نتيجة 186.60 كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح T المحسوبة على حساب T الجدولية (1.83 > 7.73).

بينما كانت المجموعة الشاهدة عكس ذلك حيث أبدت نتائجها انعدام الدلالة في اختبارات المستطيلات المتداخلة، فقد كانت نتائجها في الاختبار البعدي 3.1 كمتوسط حسابي ونتيجة 2.8 كمتوسط حسابي للاختبار القبلي، دون إحداث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح T المحسوبة على حساب T الجدولية (1.83 < 0.46).

وكذا نتيجة 22.90 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لاختبار سرعة التمرير على الحائط، ونتيجة 22.20 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح T المحسوبة على حساب T الجدولية (1.83 < 1.09).

أما نتائج اختبار التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر فتحصلت على 189.08 كمتوسط حسابي للاختبار القبلي ونتيجة 189.30 كمتوسط حسابي للاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح T المحسوبة على حساب T الجدولية (1.83 > 1.22).

كل هذه النتائج المحصل عليها والمدونة في الجداول (01) إلى (12) الخاصة بالمجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي أثبتت وجود فروق معنوية دالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على حساب الاختبارات القبلية لنفس المجموعة، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لمدة خمسة أسابيع بمعدل حصتين تدريبيتين في الأسبوع بطريقة التدريب التكراري عالي الشدة، كان له الأثر على تحسين تقنيي التمرير والاستقبال وهذا ما توضحه الجداول من (09) إلى (14) التي تبين مستوى دلالة الفروق إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي، هذا ما يدل على تحسين مستوى تقنيي التمرير والاستقبال يتأثر بالشدة والحجم، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

من خلال الدراسة سجلنا فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية بعد العمل بالوحدات التدريبية، ما يفسر أن التطور الحاصل لدى هذه الأخيرة كان أكبر من المجموعة الشاهدة ويرجع ذلك أساسا إلى نجاعة الوحدات التدريبية التي استفادت منها المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة، حيث أن الإنسان مهما طالت تجربته فإنه يستطيع رفع كفاءته عن طريق التدريب.

كما أن المهارات الحركية بالنسبة للاعب تتطور عن طريق التدريب المتواصل والمنتظم¹

من كل هذه النتائج نثبت صحة الفرضية الثالثة.

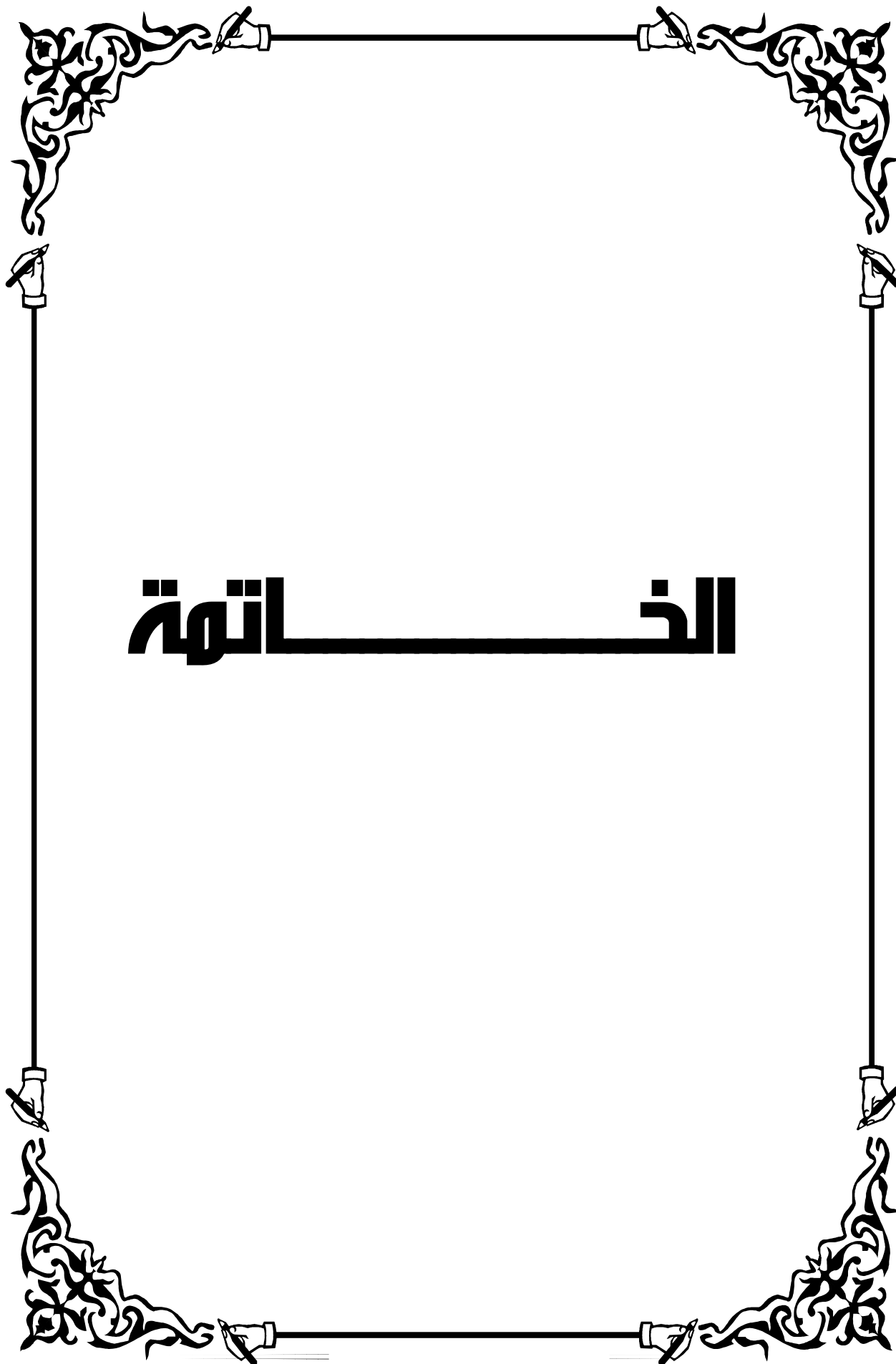
1 - محمد صبحي حسانين: طرق بناء الاختبارات والمقاييس تربية بدنية ورياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص 55.

3-الاستنتاج العام :

تناولنا في بحثنا هذا دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري و تتعرض لموضوع أهمية الطريقة التكرارية في تحسين تقنيي التمير والاستقبال في كرة القدم حيث تعتبر هاتين المهارتين، من أهم التقنيات الممارسة في هذه اللعبة والتي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى إذ هما إحدى الوسائل الأساسية لبناء الهجمات وبناء اللعب واللتان تتطلبان تجمع عدة عناصر من الرشاقة أثناء الأداء ودقة في التنفيذ ودقة في التمير والاستقبال، وجاءت هذه الدراسة عن طريق وضع وحدات تدريبية، لمعرفة أهمية هذه الطريقة في تحسين تقنيي التمير والاستقبال. فهذه الوحدات المقترحة مساهمة إلى حد ما إلى رفع الدقة في التمير والاستقبال لدى اللاعب والتي صاحبها تحسن لا بأس به في تعلم هاته التقنيتين والتي أحدثت فروقا معنوية لدى المجموعة التي استفادت من البرنامج التدريبي المقترح على شكل وحدات تدريبية فأفرزت نتائج كانت فيها T المحسوبة بين الاختبار القبلي لدى هذه المجموعة في اختبارات والتي كان غرضها دقة التمير والاستقبال على التوالي:

الاختبار الأول ($1.73 > 2.54$)، الاختبار الثاني ($1.73 > 6.73$) ، الاختبار الثالث ($1.73 > 6.73$).

مما يدل على وجود فروق دالة وتحسن ملحوظ، كما أن النتائج المحصل عليها لم تكن إلا دليلا على أن للطريقة التكرارية أهمية في تحسين تقنيي التمير والاستقبال لدى اللاعب، فالمجموعة التي خضعت للتجربة أحدثت فروق دالة عكسية المجموعة الشاهدة التي لم تبد أي تحسن ملحوظ الشيء الذي يؤكد أن للطريقة التكرارية أهمية في تحسين تقنيي التمير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم ، خاصة مع هذه الفئة العمرية (13-15) سنة (صنف أشبال) والتي تعتبر مرحلة مناسبة لاستعمال هذه الحصص التدريبية مما قد يساهم في فتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلق ببحث أشمل وأوسع يأخذ فيه بعين الاعتبار أهمية الطريقة التكرارية ودورها في تحسين تقنيي التمير والاستقبال في جميع الرياضات الجماعية لتحسين ورفع المستوى المهاري والتقني للاعب.



الخاتمة

خاتمة :

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية وممارسة في العالم ويرجع ذلك إلى المهارات الفنية التي ساهمت بشكل كبير في ذلك، حيث أضفت عليها جمال وانسيابية مما ساهم في اتساع وزيادة عدد الممارسين لها والمختصين فيها بهدف تطويرها وتحسينها أكثر، ومن بين كل المهارات نذكر كل من المراوغة ودقة التمرير ودقة التصويب والتي تعتبر من أهمها، وللقيام بذلك وجب إعداد متكامل للرياضي بما فيه التحضير البدني لجميع التقنيات المهارية والتي من بينها تقنيي التمرير و الاستقبال.

لمعرفة مدى تأثير تطوير تقنيي التمرير و الاستقبال على أداء بعض المهارات الحركية لكرة القدم جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع وحدات تدريبية مدمجة لتطوير تقنيي التمرير و الاستقبال لمعرفة مدى انعكاسها على تحسين الأداء التقني لهذه المهارات الحركية، وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية أدائها وكيفية تطويرهما.

فهذه الوحدات المطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت إلى حد ما في تحسين التمرير و الاستقبال لديهم والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في مهارة المراوغة ودقة التصويب، وهذا انطلاقا من النتائج المتحصل عليها.

حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة التدريب التكراري قصد الوصول إلى تحسين الأداء الحركي للتقنيات السابقة الذكر لدى اللاعب، وعلى الرغم من النتائج المحصل عليها إلى أنها تبقى غير كافية، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين أداء المهارات الحركية لدى اللاعب في كرة القدم.

و بالنظر إلى المعطيات والنتائج التي تحصلنا عليها من هذا البحث فإنه وجب علينا الخروج ببعض الاقتراحات وتقديم نداء إلى كافة المسؤولين المكلفين بالتدريب في قطاع التربية البدنية والرياضية لأخذ بعين الاعتبار هذه الاقتراحات والتي نوجزها فيما يلي:

الاقتراحات :

نوجزها في النقاط التالية :

- ✓ استعمال جميع الطرق الممكنة لتطوير تقنيي التمرير والاستقبال.
- ✓ الاهتمام بتقنيي التمرير والاستقبال كونها القاعدة الأساسية لمعظم الألعاب
- ✓ الاهتمام بتقنيي التمرير والاستقبال ابتداء من صنف الأشبال لأنه أنسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات.
- ✓ إدراج دروس نظرية وتطبيقية، خاصة بطرق التدريب.
- ✓ الاهتمام أكثر بالحصص التدريبية ومحتواها.
- ✓ ضرورة مسايرة التقدم الحاصل في الطرق ووسائل التدريب.

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

أولا : المعاجم :

إبراهيم أنيس و آخرون:المعجم الوسيط،1976

ثانيا : الكتب باللغة العربية

- 1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي ،مصر، 1994
- 2- احمد إبراهيم الخوجة و آخرون: مبادئ التدريب الرياضي، دار الفكر العربي،القاهرة2002
- 3- احمد بسطويسى: أسس و نظريات التدريب ،دار الفكر العربي،القاهرة،1999
- 4- أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف،ط2،مصر،1990
- 5- أمر الله احمد البساطي: الاعداد البدني الوظيفي لكرة القدم ، دار الجامعة للنشر ،مصر ،2001
- 6- امر الله احمد البساطي:اسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة ، المعارف، مصر،1998
- 7- أمين أنور الخولي : "الرياضة والمجتمع،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"،الكويت،1996
- 8- بسطويسى احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي،دار الفكر العربي،مصر ،1999
- 9- بسطويسياحمد:اسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة نصر ، القاهرة،1999
- 10- بهاء الدين سلامة :فيزيولوجيا الرياضة،ط2،القاهرة،1994
- 11- التكريتي وديع, لعبيدي حسن : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية دار الكتاب ، جامعة الموصل , 1996
- 12- توما جورج خوري:علم النفس التربوي،المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر،بيروت،1986
- 13- حامد عبد السلام زهران:علم النفس النمو،ط4،عالم الكتب،القاهرة،1977
- 14- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف،مصر،1998

- 15- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001
- 16- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان
- 17- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997
- 18- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986
- 19- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982
- 20- عامر إبراهيم: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية، بغداد، العراق، 1993م
- 21- عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأسسها، القاهرة، مكتبة الخليجي، 1976
- 22- عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999
- 23- عبد الرحمان العيساوي: معالم النفس، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، بيروت، 1984
- 24- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980
- 25- عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م
- 26- عبد القادر بن محمد: دروس في التربية و علم النفس، دار الطباعة و البحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973
- 27- عبد القادر حللمي: مدخل الى الاحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر
- 28- علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987
- 29- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق، 1984

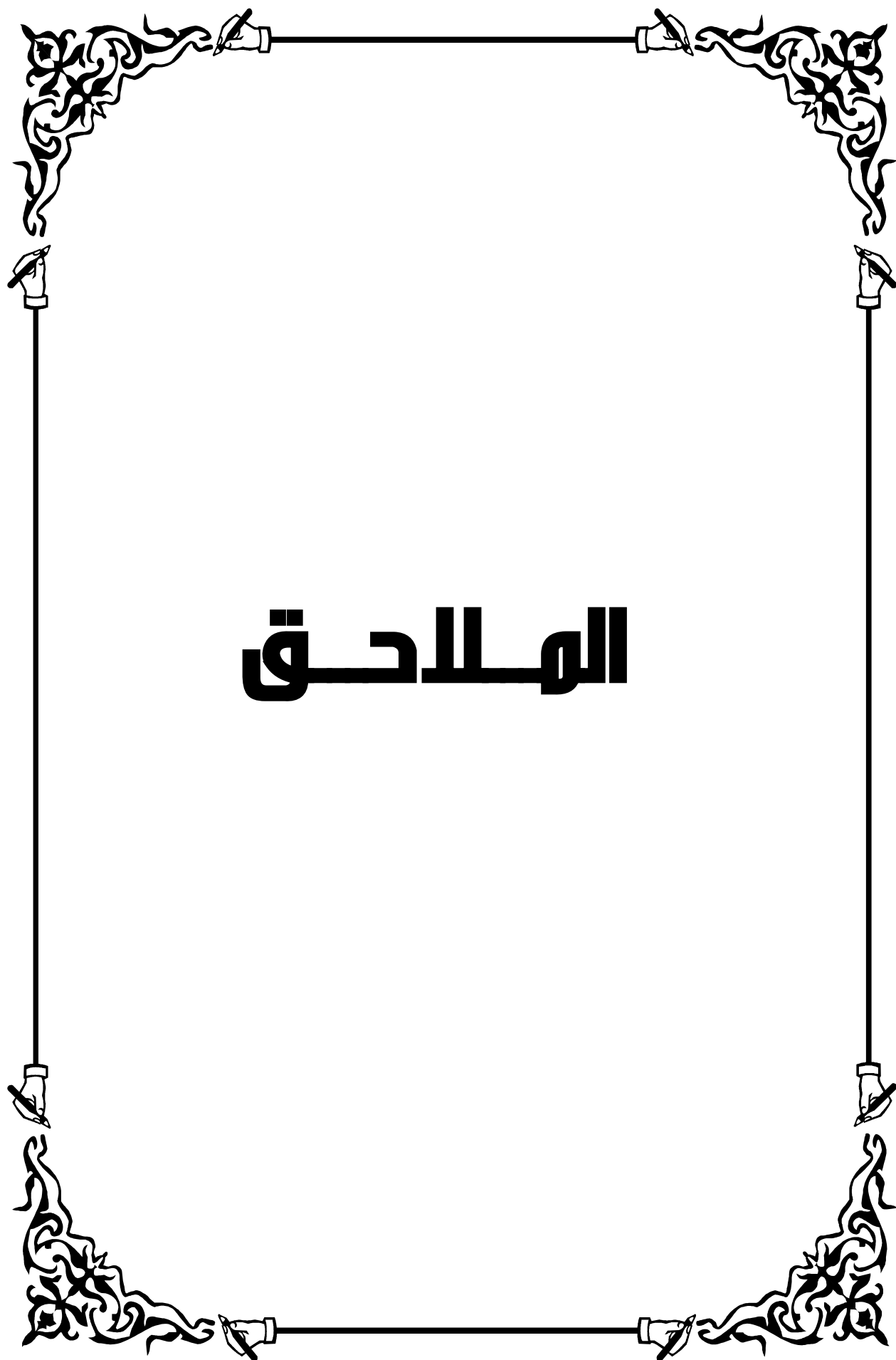
- 30- قاسم حسن حسين واخرون: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987
- 31- كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر، 1989
- 32- كمال عبد المجيد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: رباعية الكرة الحديثة ، مركز الكتاب والنشر، 2001
- 33- محمد بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر
- 34- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر، 1994
- 35- محمد صبحي حسانين: طرق بناء الاختبارات والمقاييس تربية بدنية ورياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987،
- 36- محمد عماد الدين إسماعيل: النحو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982
- 37- محمد عوض البسويني: نظريات طرق التدريب في التربية البدنية، الجزائر، 1991
- 38- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار الطباعة، مصر ، 1974
- 39- مفتي إبراهيم حامد: وعفاف بنت صالح محضر: علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر
- 40- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، ط2
- 41- مفتي إبراهيم عماد، التدريب الرياضي الحديث، ط1، بغداد، دار الفكر، 2001
- 42- مقاق كمال: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي ، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، جامعة المسيلة، الجزائر ، 2010، 2009.
- 43- منهاج التربية البدنية : "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984
- 44- منير إبراهيم: كرة اليد للجميع، بغداد، دار الفكر، 2004.
- 45- منير جرجس إبراهيم: كرة القدم للجميع، ط 4 دار الكر العربي مدينة التحش 1994
- 46- مهند حسين البنشاوي واحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005

- 47- مهند حسين البنشاي واحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005،
- 48- موفق مجيد الولي :الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، الأردن، 2000
- 49- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999
- 50- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى ، المينيا، 2002،
- ثالثا :المذكرات و رسائل التخرج :
- 51- ناصر عبد القادر: مستوى المقاييس المعيارية لقيم بعض الصفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة اليد (16-18) تربية بدنية، جامعة مستغانم (رسالة ماجستير) 1995
- 52- قربوع سمير : تحضير مباريات الاصاغر، مذكرة تقني سامي، م و ع ت الرياضة، الجزائر، 1998
- 53- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم ،الجزائر، جوان 1997
- 54- زيدان وآخرون : "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" , مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995
- 55- باغي العيد: دراسة و تعليم تقنية القذف عند اصاغر كرة القدم، مذكرة تقني سامي، م و ع ت الرياضة، قسنطينة، 2003

رابعا : المراجع الاجنبية

- 56- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998
- 57- . 2- Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent
- 58- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,19971
- 59- AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990
- 60- PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990

خامسا : الجريدة الرسمية



الملاحق

الاختبار القبلي للعيبة الشاهدةة

اختبار المستطيلات المتداخلة

التصويب										الرقم
القدم اليسرى					القدم اليمنى					
1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	01
1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	02
3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	03
3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	04
2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	04
3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	05
2	1	2	2	3	1	2	3	2	3	05
3	2	1	1	2	1	2	3	3	2	05
3	2	1	1	2	2	3	2	1	1	05
3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	06
3	1	2	1	2	3	1	2	2	1	07
2	3	2	2	3	3	1	1	1	2	08
2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	09
3	2	1	1	2	2	1	2	1	2	10

الاختبار القبلي للعينه الشاهده

الاختبارات

1. سرعة التمرير على الحائط

2. التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر

الرقم	سرعة التمرير على الحائط	التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر
	عدد المرات في 30 ث	زمن خلال 20 دورة بالثانية
01	24	187
02	23	194
03	22	180
04	22	186
05	21	193
06	25	184
07	22	192
08	23	196
09	24	188
10	24	196

الاختبار البعدي للعينه الشاهده

اختبار المستطيلات المتداخلة

التصويب										الرقم
القدم اليسرى					القدم اليمنى					
3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	01
3	1	1	2	2	2	3	2	3	2	02
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	03
3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	04
3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	05
1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	06
1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	07
3	2	1	1	2	2	3	1	2	2	08
2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	09
2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	10

الاختبار البعدي للعينه الشاهده

الاختبارات

1. سرعة التمرير على الحائط

2. التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر

الرقم	سرعة التمرير على الحائط	التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر
	عدد المرات في 30 ث	زمن خلال 20 دورة بالثانية
01	22	181
02	21	195
03	22	181
04	22	191
05	23	196
06	21	178
07	22	197
08	22	194
09	24	190
10	23	185

الاختبار القبلي للعينه التجريبية

اختبار المستطيلات المتداخلة

التصويب										الرقم
القدم اليسرى					القدم اليمنى					
1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	01
2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	02
2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	03
2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	04
1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	04
2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	05
2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	05
3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	05
2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	05
1	2	2	3	2	3	2	1	2	1	06
3	3	2	1	2	2	3	2	2	1	07
1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	08
2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	09
3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	10

الاختبار القبلي للعينه التجريبية

الاختبارات

1. سرعة التمرير على الحائط

2. التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر

الرقم	سرعة التمرير على الحائط	التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر
	عدد المرات في 30 ث	زمن خلال 20 دورة بالثانية
01	23	182
02	22	194
03	24	194
04	24	187
05	21	195
06	22	182
07	23	195
08	23	191
09	23	193
10	24	185

الاختبار البعدي للعيننة التجريبية

الاختبارات

1. سرعة التمرير على الحائط

2. التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر

الرقم	سرعة التمرير على الحائط	التمرير والاستقبال على الحدود الخارجية لخط 18 متر
	عدد المرات في 30 ث	زمن خلال 20 دورة بالثانية
01	24	178
02	26	189
03	26	182
04	27	189
05	25	190
06	25	190
07	26	192
08	25	189
09	24	185
10	23	192

ملخص الدراسة:

❖ عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض التقنيات المهارية في كرة القدم صنف أشبال (13-15) سنة.

❖ هدف الدراسة:

- التعريف بتقنيتي التمرير و الاستقبال ومدى أهميتها في كرة القدم .
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين التمرير و الاستقبال صنف الأشبال.
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي التمرير و الاستقبال في التحضير البدني أثناء التدريب .
- إثبات الأهمية التي تتميز بها الطريقة التكرارية في أداء تقنيتي التمرير والاستقبال في كرة القدم

❖ مشكلة الدراسة :

هل طريقة التدريب التكراري لها أثر في تحسين تقنيتي التمرير و الاستقبال في كرة القدم صنف الأشبال (13-15) سنة؟

❖ فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين التمرير
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين الاستقبال.

❖ عينة الدراسة : لقد قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لملائمة موضوع الدراسة.

❖ المنهج : اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه ملائمة موضوع بحثنا ومشكلته.

❖ أدوات الدراسة : تتمثل في الاختبارات المستعملة.

❖ النتائج المتوصل إليها :

- ان طريقة التدريب التكراري لها اثر في تحسين تقنيتي التمرير و الاستقبال في كرة القدم صنف الأشبال.
- أحدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تبد اي تحسن ملحوظ.

- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لصالح المجموعة الشاهدة في تحسين تقنيتي التمرير والاستقبال

❖ الاقتراحات:

- العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة الى تطوير التقنيات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- ضرورة إجراء دراسات أخرى تعتمد على طرق تدريب أخرى غير طريقة التدريب التكراري وبأساليب مختلفة لتحسين تقنيتي التمرير والاستقبال وغيرها من التقنيات المهارية وصولا الى تحقيق النتائج.