



جامعة محمد خيضر – بسكرة –
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص : تدريب رياضي نخبوي

الموضوع :

أثر برنامج تدريبي مقترح (بدني – تقني) على مهارة
التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال
دراسة ميدانية على مستوى فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم

تحت إشراف

- مراد خليل

إعداد الطالب :

الدكتور:

– بلمبروك صلاح الدين

السنة الجامعية: 2016/2017

كلمة شكر

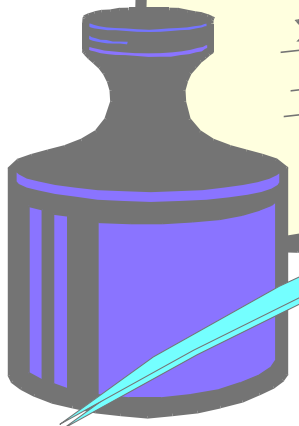
قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } {19} "

سورة النمل الآية 19.

و قال ٤: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر

إلى الأستاذ المشرف * الدكتور مراد خليل * الذي لم يبخل علينا
بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن
نتقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة
دون نسيان عمال معهد التربية البدنية و الرياضية الرياضي من أساتذة
وإداريين



اهداء

يارب شكرك واجب محتم
ها أنا ذا بالشكر أتكلم
عدد الحصى بعرض السماء
يرضيك أني بعد شكرك مسلم
مالي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب
ثم لا أتكلم
دعني أحدث بالنعيم فإنني
ممن يقر ولست ممن يتكلم

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد
عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:
بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد
المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا
وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أم بكلام يسكن في الأرض أم في
السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .

إلى.....أمي الغالية.
أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص
الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.
إلى.....أبي الغالي.
إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي
وإلى كل الأهل والأقارب
إلى الأصدقاء قريبيهم وبعيدهم .
إلى قارئ هذا الإهداء.

ومني السلام على من لست أنساهم إن
غابوا عني فالقلب مأواهم ولا يمل
لساني قط ذكراهم ومن يكونوا بقلب
فكيف أنساهم إلى كل الذين وافتهم
المنية وإلى كل من عرف قلبي ولم
يذكره قلبي

بلمبروك صلاح الدين

قائمة المحتويات :

شكر و عرفان

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول و الاشكال

أب	مقدمة
الجانب التمهيدي :الإطار العام للدراسة	
4	1 الاشكالية
5	2 الفرضيات
5	3 أهمية الدراسة
6	4 أهداف الدراسة
6	5 تحديد المفاهيم و المصطلحات
7	7 الدراسات السابقة
8	8 التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول :كرة القدم	
12	تمهيد
13	1 تعريف كرة القدم
13	2 نبذة تاريخية عن كرة القدم
14	3 التسلسل التاريخي لكرة القدم
15	4 كرة القدم في الجزائر
16	5 مدارس كرة القدم
17	6 المبادئ الأساسية لكرة القدم
18	7 صفات لاعب كرة القدم
20	8 قواعد كرة القدم
21	9 قوانين كرة القدم
23	10 طرق اللعب في كرة القدم
26	خلاصة
الفصل الثاني :صنف الأشبال (15-16)سنة	
28	تمهيد
29	1 تعريف المراهقة

30	أطوار المراهقة	2
31	خصائص الفئة العمرية (15-16) سنة	3
35	مشاكل المراهقة المبكرة	4
37	دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق	5
38	دور الرياضة في مرحلة المراهقة	6
40	التطور البدني لدى فئة المراهقين	7
41	الخلاصة	
الفصل الثالث : البرنامج التدريب		
43	تمهيد	
44	تعريف التدريب الرياضي:	1.1
46	مبادئ التدريب الرياضي	2.1
51	التخطيط	3.1
66	ماهية البرامج	4.1
77	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع الإطار المنهجي للدراسة		
80	تمهيد	
81	الدراسة الاستطلاعية	1
81	منهج الدراسة	2
82	أداة الدراسة	3
84	الاختبارات المستخدمة في البحث	4
88	مجتمع و عينة الدراسة	5
88	متغيرات الدراسة	6
89	مجالات الدراسة	7
89	الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة	8
الفصل الخامس : عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة		
93	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى " دقة التسديد من الحركة "	1
94	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : "دقة التسديد من الثبات "	2
اقتراحات و توصيات		
الخاتمة		
قائمة المراجع		
الملاحق		
الملخص		

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
83	تحديد الاختبارات	1
93	معامل ارتباط بيرسون والقيمة الجدولية لعينة حجمها 8 لاعبين . فرضية 1	2
94	معامل ارتباط بيرسون والقيمة الجدولية لعينة حجمها 8 لاعبين. فرضية 2	3

قائمة الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
85	تسديد الكرة من الحركة	1
87	تقسيمات على مستوى المرمى	2
87	تسديد الكرة من الثبات	3

مقدمة

من اجل التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة عالميا ، نرى أن الدول المتقدمة لا تدخر وسعا أو بابا في البحث إلا وطرقته عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف ، لهذا فإن المستويات الرياضية المختلفة أخذت بالتطور بشكل واضح وملحوظ ولاسيما كرة القدم التي تعد إحدى الألعاب الرياضية الشعبية وال جماهيرية المحببة بين ممارسيها كونها تمارس في اغلب الأماكن ، إذ يمارسها الأطفال والشباب وكبار السن وهذا ما جعلها أن تأخذ تلك الصفة ، ولأهميتها تم إدخالها في مناهج معاهد وكليات التربية الرياضية في جميع أنحاء العالم لغرض تخريج أجيال من القادة المختصين في التدريب والتحكيم والتعليم ، وعند دخول كرة القدم في الدورات الاولمبية أخذت اغلب دول العالم بإعداد فرقها لغرض الفوز في البطولات والمنافسة للحصول على الأوسمة الرياضية.

ومن خلال ذلك بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني والبدني والحركي ، وكذلك يتطلب الأداء الصفات البدنية الحركية التي تعد إحدى المكونات الأساسية في سلسلة إعداد اللاعب الجيد في كرة القدم وتعد العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي المستوى الأداء بين الفرق، وبما أن كل مهارة من مهارات كرة القدم لها متطلباتها الخاصة من الصفات الحركية كان لزاما على المدربين مراعاة ذلك واللاعب الذي يتمتع بصفات حركية عالية قادر على تحسين مستواه المهاري والخططي فضلا عن مساعدته في تعلم المهارات المعقدة خاصة إذا علمنا إن مهارة التسديد تطلب قدرات خاصة كي يستطيع اللاعب تنفيذ الواجب الحركي .

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل ،ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على مهارة التسديد نحو لاعبي كرة القدم صنف أشبال و إيجاد الحلول لها من خلال الخبر أ سيادة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح تحسين مهارة التسديد للاعبي كرة القدم في ف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية.

و عليه قمنا بتقسيم دراستنا الى ثلاث جوانب جاءت كالآتي:

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

الجانب النظري: وتناول ثلاث فصول هي :

- الفصل الأول :كرة القدم
- الفصل الثاني :صنف الأشبال
- الفصل الثالث :البرنامج التدريبي

الجانب التطبيقي: وتناول فصلين هما :

الفصل الرابع : الإطار المنهجي للدراسة

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

واخيرا ختمنا دراستنا بخاتمة عامة .

الجانب التمهيدي الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

لقد عرفت الرياضة منذ
كبيراً ملحوظاً ، فهذا التطور في
الشكل العام قابل للتفرع والتنوع ، ولعل الرياضة الأكثر شعبية في العالم هي لعبة كرة القدم
فيما يخص الألعاب الجماعية فهذه الشعبية سمحت وحفزت الدول والمسؤولين على الاهتمام
بها وتطويرها عن طريق إنشاء المدارس المتخصصة في ذلك وهذا كله حتى يتسنى لها

الظهور وإبراز إمكانياتها، وبالتالي لعب أدوار مرموقة وأولى سواء على مستوى الفرق الوطنية أو الأندية.

وفي الجزائر وبحكم أنها جزء لا يتجزأ من العالم فإنها تتأثر بما يدور فيه، وهذا التأثير ما سمح لأن تكون هي الرياضة رقم (01) بدون منازع، وهذا ما أدى بالسلطات إلى بناء المعاهد وتشكيل اللجان التي تسهر على تحسين مستوى الأداء ولعب كرة القدم في بلادنا وتطويرها.

لكن بالرغم من كل هذا الإهتمام نلمس في الميدان خاصة على المستوى الدولي ضعف لدى الأندية من حيث المنافسة على الألقاب القارية، وهذا النقص الذي نجم عنه ضعف الفريق الوطني، فبعد أن كان يحسب له ألف حساب في الثمانينات وبداية التسعينات أصبحنا مثال سيئ على البطولات القارية في العشرية الأخيرة، حتى أن اللاعب الجزائري أصبح يتميز بالعديد من النقائص و هذا من خلال تتبعنا للبطولة الوطنية التي أوضحت بصورة أو بأخرى هذه النقائص، وخاصة التقنية منها كالتسديد نحو المرمى، فالتسديد نحو المرمى من الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف، الأمر الذي يفتقد إليه اللاعب الجزائري الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سانحة للتهديف، هذا الغياب الواضح لدقة التسديد جعلنا نحاول معرفة الأسباب المؤدية إلى غياب هذه الدقة وفي هذا الإطار من الضروري أثناء ممارسة كرة القدم تحسين مختلف الوضعيات الخاصة بالتسديد هذا من جهة ومن جهة أخرى فالتسديد المدقق والقوي يحتاج إلى مجموعة من العناصر الهامة كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ⁽¹⁾.

هذا ما يجعلنا نقر أن التعرف على مختلف الوضعيات الخاصة بالتسديد هي إحدى العوامل المهمة المتدخلة في تحسين وتحديد دقة التسديد لدى لاعب كرة القدم، هذا الوضعيات التي تتدخل بشكل كبير أثناء أداء التسديد نحو المرمى مما جعلنا نفكر في هذا الموضوع وطرح التساؤل التالي :

هل البرنامج التدريبي المقترح أثر على مهارة التسديد نحو المرمى ؟

وقد تفرعت هن هذا التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التسديد من الحركة ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التسديد من الثبات ؟

⁽¹⁾BERNARD TURPIN: préparation et entrainement des FOOT –BALL, édition AMPHORA;PARIS;1990,P,P,20.

2- الفرضيات

أ- الفرضية العامة

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر على مهارة التسديد نحو المرمى .

ب- الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التسديد من الحركة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التسديد من الثبات .

3- أهمية الدراسة

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تتجلى أهميتها في دراسة وضعيات التسديد وأثرها في دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية ، ووضع وحدات تدريبية خاصة بالتسديد لتحسين دقتها وكذا فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة قصد ما لم تصل إليه دراستنا هذه ، وتسهيل العمل على إثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة

- حل مشكلة دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية .
- التأكيد على أن التعرف على وضعيات التسديد المختلفة لها دور هام في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.
- إدماج وحدات تدريبية خاصة بالتسديد لتسهيل تحسين الدقة .

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات

1-5. الدقة :

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون

الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء كانت موجهة إلى العضلات المقابلة لها ، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة ومن المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها قليلاً. (1).

2-5. التسديد و التصويب :

" ان التصويب يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي أو الجماعي والفرقي ، فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات خططيه ومهما تعددت أنواعه وطرق أدائه فأنها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكره بكامل محيطها حدود المرمى "1

3-5 التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية مخططة ونمسة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد. 1

7- الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات الاجنبية :

* تطرق جول كوربو "joel corbeau" إلى شرح بيوميكانيكي لتقنية التصويب ووضعياً قدم الارتكاز وأهميتها في توجيه مسار الكرة أثناء التصويب ، كما تطرق إلى مساحات تلامس الكرة و القدم ، والتي تحدد مسار الكرة وكذا أنواع التصويب وركز كثيراً على قدم التسليح وطريقة ملامسة الكرة أثناء التصويب والتي تحدد قوة وسرعة و اتجاه الكرة دون أن يهمل هو كذلك ضرورة تقوية المفاصل المشاركة في الأداء بما في ذلك رسغ قدم الإرتكاز و قدم التصويب والذي يرى أن ضعف التصويب وعدم دقته له صلة بمفصل الرسغ الذي يرى أنه يحتاج إلى تقوية مناسبة دون إهمال الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب في مجمله لتنفيذ هذه الحركة كالقوة والسرعة في التنفيذ وقد اقترح عشرة (10) تمارين وستة (06) ألعاب تساهم بشكل أو بآخر في تحسين أداء هذه الأخيرة.

(1)-محمد صبحي حسين: القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 11.
 2-حمد يوسف متعب . تأثير أنواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد . مجلة علوم التربية الرياضية . جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الاول ، ص 79
 ابسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999، ص 24

ثانيا : الدراسات العربية :

*"زيان كمال ،حاج أحمد مراد، دراجي سليم(1997)"، حيث تطرقوا إلى دراسة بعنوان- إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر- ومن هذه الدراسة حاولوا إبراز أهمية تقنية التسديد من بعيد نحو المرمى ومعرفة حقيقتها والدور الذي تلعبه سواء في تقنيص الأهداف أو في زيادة الفارق وهذا حسب ما يراه المدربين ، وما لها من تأثير على نفسية اللاعب التي يتميز بخصائص عديدة يجب مراعاتها، كما أرادوا الوصول إلى العلاقة القائمة بين تقنية التسديد والجانب البدني للاعب ومدى تأثير هذا الأخير على تقنية التسديد .

ثالثا : الدراسات الجزائرية

من اعداد الباحث اسامة سعادة في دراسة المشابهة التي قام بها في دراسته للتحضير للماستر بجامعة بسكرة تحت اشراف الدكتور عمار رواب 2013 والتي جاءت بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد صنف أشبال هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع العلاقة بين دقة التصويب من الثبات والارتقاء وكانت عينة الموضوع بعشرون لاعب وكانت نتائج الدراسة - إبراز أهمية التدريب في تطوير مهارات التصويب في كرة اليد - معرفة أوجه الاختلاف بين دقة التصويب من الثبات والارتقاء.

التعليق على الدراسات السابقة

في ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة يتضح أن الدراسة الاولى (جول كوربو) تناولت شرح بيوميكانيكي لتقنية التصويب ووضعية قدم الارتكاز وأهميتها في توجيه مسار الكرة أثناء التصويب ، و هي مشابهة لدراستنا من حيث دراسة وضعية التسديد أما دراستنا الحالية فقد اهتمت اتفقت مع الدراسات السابقة في موضوع تطوير المهارات الاساسية والصفات البدنية إلا أننا ركزنا في دراستنا هذه الى إبراز تطوير بعض المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية برنامج تدريبي مقترح لتطويرها في كرة القدم . وبصفة عامة فقد استفدنا من الدراسات المشابهة في صياغة وتحديد أبعاد المشكلة وطرق جمع البيانات والمعلومات وتحليلها.

8- الإستفادة من الدراسات السابقة :

لقد تمكنا من الإستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا بحيث :

- ✓ الإستفادة من البحوث العربية التي ركزت على المهارات و الصفات و الأنشطة الرياضية المكيفة التي يهتم بها الانسان العربي و تجنب بعض هفواتها خاصة تكييفها و تعديلها .
- ✓ الإستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي و تحديد المنهج و أدوات جمع البيانات .
- ✓ الإستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة و مقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل اليها من خلال هذا البحث.
- ✓ تفادي أخطاء الدراسات السابقة .
- ✓ تحقيق نتائج اكثر وضوح من هذه الدراسات و كانت مقارنة جدا.

الجانب النظري:

الفصل الأول : كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال. وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

2-1- 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).

3-1- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوتين إضافيين

1- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 52.

وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن 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 (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، 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 باتجاه خط الوسط حين خروجها. وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتنا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها⁽¹⁾.

3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

1- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م ، ص 09 .
2- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص11.

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها

5 فرق من إفريقيا.¹

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 رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول 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 لوهراة والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد 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 تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

¹ مختار سالم، مرجع سابق، ص12

وقد عرّفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، 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 1962م وكان "محدد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

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 منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (1).

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بنتائج كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالاماس، عاشور، طهير، فريحه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني... . أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس افرو أسبوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف،مولودية الجزائر .

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2- المدرسة اللاتينية.

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

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 وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً 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 مايلي :

- استقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمي (2).

7- صفات لاعب كرة القدم :

1- عبدا لرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو "، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص72 .
2- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977، ص27.25 .

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسانية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (1).

1-7- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا

نددهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (2).

2-7- الصفات الفزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

1- موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10.

2- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998، ص 99 .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (1).

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

7-3-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

7-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنه" تضيق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه) .

7-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (2).

7-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

7-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب

1- موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق ،ص62 .

2- يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384 .

فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (1).

7-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (2).

8- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع

أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسيير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا

واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

8-1- المساواة :

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

8-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

8-3- التسلية :

1- أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ،2000، ص 117 ، 299 .

R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون

لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ¹
9- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي :
9-1- ميدان اللعب :

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

9-2- الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

9-3- مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

9-4- عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .

9-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

9-6- مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

9-7- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

9-8- بداية اللعب :

ينقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

9-9- 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 .

9-10- طريقة تسجيل الهدف :

¹ أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص300

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (1).

11-9- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

12-9- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه 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 .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى . (2).
- دفع الخصم بالكثف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .

13-9- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

14-9- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

15-9-رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

16-9- ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

17-9- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع (1).

1 - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

2 - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص30 .

10- طرق اللعب في كرة القدم :

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

10-1- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

10-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس 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 والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

10-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

10-4- طريقة 4-3-3 :

وتمتاز 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 و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

10-5- طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية 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 (2).

10-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

1- حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177 .
1- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998,P14.

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .
7-10- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

8-10- الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) ⁽¹⁾.

1- حسن احمد الشافعي: " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص23 .

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعلى ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الفصل الثاني :

صنف الأشبال

U17

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبرات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبرات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة, وأطوار المراهقة, وخصائص الفئة العمرية (U17) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1-تعريف المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) ⁽¹⁾، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

- لغة:

01 - عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص49.

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه⁽¹⁾، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" "وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال"⁽²⁾.

-اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد⁽³⁾، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"⁽⁴⁾.

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة⁽⁵⁾.

2-أطوار المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضاً اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر⁽⁶⁾.

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريباً، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم

01 - محمد السيد محمد الزعلاوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر. ص.14.

02 - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975. ص.275.

03 - عبد المنعم الملبجي وحلمي الملبجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.

04- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995 . ص.31.

05 - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . . ص 158 - 152.

06- عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 51.

ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقادهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.(1)

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالانضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى(2).

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطنيء

- زيادة القوة والتحمل.(3)

- التوافق العضلي والعصبي. .

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب(4)، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإنترام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.(5)

3 خصائص الفئة العمرية (U17) سنة:

(1) - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص 353 - 354.
 (2) - عبد الرحمن الوافي , و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 55.
 (3) - أكرم زاكي خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 . ص 72- 73.
 (4) - عبد الرحمن الوافي , و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 59.
 (5) - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . مرجع سابق . ص 357.

1-3 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها⁽¹⁾.

2-3 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملاً محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.²

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

⁰¹ - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض. دارا المعرفة الجامعية. لتوزيع والنشر. 2003. ص256.

² مجدي احمد محمد عبد الله، مرجع سابق، 257.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير....الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تنسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تنسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبليد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من حياة الطفولة ودخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول، وهو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .

- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.

- الشدة والكثافة .

- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (1)

(1)- مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق، ص257-259.

3-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة , وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات – في العادة – وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.(1)

3-5 النمو الجنسي:

(1) - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة ص 19 .

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعدد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمئاء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون(1).

3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو " فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل و عدم القابلية للتعجب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون

توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته, وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان, وعندما يصل المراهق قدرا من النضج, تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية , وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة, والكتابة على الآلة الكاتبة(2)

4- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة, يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية, في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق . ص 259 .

(2) - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة . ص 29 .

تفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

(1)

4-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

4-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه. (2)

4-3 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

4-4 المشكلات الاجتماعية:

01 - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971، ص72.
02 - خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق . ص72.

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

4-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.⁽¹⁾

5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

5-1. دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

5-2 دوافع غير مباشرة :

⁰¹ - نعمي عادل، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة . 2008 . ص 95-96.

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
 - الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
 - الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
 - تحقيق النمو العقلي والنفسي⁽¹⁾.
- 6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :**

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية

- تنمية القدرة الحركية

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

6-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

6-2 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس

¹ - caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

6-3 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل¹

6-4 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, انكار الانانية, المثابرة, الشجاعة, الحذر من الغير, الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق, وحدة العمل, المسؤولية, الترابط الأسري, اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.(2)

7- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟ إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

¹ خليل ميخائيل عوض، مرجع سابق، ص77

⁰² زعبي بهاء الدين، وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 . ص16.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي, فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب⁽¹⁾.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته .

(1)- زعيتر بهاء الدين , وآخرون: مرجع سابق ص 16.

الفصل الثالث :

البرنامج التدريبي

تمهيد:

يعد البرنامج التدريبي احدى الطرق التي يستند عليها المدرب في تطبيق خطته لتعليم المهارات او التقنيات الاساسية في بعض الرياضات الجماعية والفردية لذا وجب علينا الإحاطة بهذا العنصر بصفة عامة نظرا لاهميته في بحثنا، اما التدريب والتخطيط فهما من بين أهم العناصر التي يحتاجها المدرب لتصميم برنامج تدريبي من اجل تحسين المهارات الاساسية.

1. البرنامج التدريبي:

1-1 تعريف التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة موجهة ونو تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم: براعم، ناشئين ومتقدمين، إعداد متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخطيا ونفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا (قطع البطولة)

فقط، فلكل مستوى طرقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية.

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا **Harra** بأنه:

" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى".

ويعرفه علاوي عن هارا **Harra** " عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب واف في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن".

ويعرفه ليمان " إعداد اللاعب فيزيولوجيا تكتيكا، تكتيكا عقليا نفسيا، خلقيا عن طريق التمارينات البدنية وحمل التدريب"¹.

ويعرفه بسطويسي أحمد " عملية تربوية هادفة ذو تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".

أما ماتيف Matview الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والتخطيطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمارينات البدنية".

وسنأخذ بالتعريف الآخر لماتيف والذي تناول فيه التدريب الرياضي بصورة أعم وأشمل وهذا ما نحب أن نأخذ به إذ عرفه على أنه " العملية الكلية المنظمة والخطية لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى".

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999، ص 24.

ويعرف أمر الله أحمد البساطي " مجموعة التمارينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى إحداث تكيف او التغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".¹

وعرفه مفتي ابراهيم حماد بأنه " العمليات التعليمية والتنمية التربوية التي تهدف الى تنشئة وإعداد الاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضية التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".²

على هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية مخططة ونمسة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد.³

1-2 مبادئ التدريب الرياضي:

جزء كبير من وقت التدريب يخصه المدربون لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم وأحياناً يسمون ذلك بالإعداد البدني ويخطط المدربون لإعداد البدني باعتبارهم مبادئ معينة للتأكيد على حصول تنمية إيجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية لإدامة اللياقة البدنية، والتدريب الملائم الذي يستند على مبادئ صحيحة يسبب في تكيفات بيولوجية طويلة الأمد لأنظمة حيث تصل على أعلى من الإستعداد البدني، وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب، كما أنها تسهل عمل المدرب ، لتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف بالتفصيل على مميزات وصفات كل مبدأ من هذه المبادئ.⁴

1-2-1 مبدأ الشمول والشمولية:

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998، ص 12.

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001، ص 21.

³ أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، المرجع نفسه، ص 12.

⁴ أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص 15

يرتبط هذا المبدأ ارتباطاً وثيقاً بالتطور الفيزيولوجي لكل أعضاء وأجهزة جسم الإنسان في علاقة متكاملة وخاصة مع الجهاز العصبي المركزي والمخ.

وينبغي باستمرار الأخذ بعين الاعتبار أنه في أثناء التدريب الشامل تعمل كافة أعضاء وأجهزة لاعب الكرة كوحدة واحدة، وفي الأغراض التعليمية يهدف التدريب الشامل إلى تحقيق ثلاثة اتجاهات لتدريبات النواحي النفسية، التدريب الإنمائي والتدريب الحركي.

ويحتوي التدريب الشامل على تمارينات وتدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة) وعلى تدريب إتقان المهارات الفنية مثل (الجري بالكرة وتمرينها وإيقافها والسيطرة عليها والمهاجمة والمراوغة والتصويب) بالإضافة إلى تكتيك اللعب (خطط اللعب).

وعند قيام اللاعب بتنفيذ هذه التمارينات والتدريبات أو في المباريات مع استخدام الأساليب التربوية تكون لدى اللاعب مقومات (الشجاعة، وقوة الإرادة، وضبط النفس، وسرعة البديهة وحسن التصرف مع المواقف المختلفة)، أما المحاضرات النظرية فإنها تساعد على الاستفادة الكاملة من عملية التدريب وعلى زيادة المعرفة ووعلى زيادة المعرفة واتساع الأفق عند التطبيق العلمي.

1-2-2 مبدأ التكرار (الإعادة):

يحقق هذا المبدأ عند إعادة الحركات وتكرار التمارين متطلبات فيزيولوجية هامة وبخاصة تغيير وتشكيل إعادة بناء أعضاء وأجهزة الجسم ووظائفها المختلفة، ويظهر مبدأ التكرار من خلال إعادة وتكرار التمارين والتدريبات والمسابقات عدة مرات خلال اليوم الواحد أو خلال الأسبوع أو الشهر أو السنة.¹

وتكرار الحركات وإعادتها يحسن من مستوى أداء ومهارات اللاعب ويعمل على تطويرها، وكلما زاد التكرار كلما كان التأثير أكبر وكلما وصل اللاعب إلى مستويات أعلى.

1-2-3 مبدأ التدرج:

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1، 2003، ص 37-38.

عند أداء العمل لا تشارك كافة أجهزة الجسم دفعة واحدة أو بدرجة واحدة، حيث يتطل اشتراك كافة الأجهزة في العمل وقت غير قصير حتى تنظم كلها للمشاركة في أداء العمل، وحينما لا تؤخذ في الإعتبار هذه الحقائق فإننا نواجه بعض الخلل في أجهزة الجسم أو في بعضها أثناء الأداء، فتحدث الإصابات، ويظهر الإرهاق وغير ذلك من مظاهر الخلل.

ومن هنا ظهرت أهمية التدرج في زيادة أو خفض الأحمال خلال التدريب و كذلك أهمية الإحماء في بداية التدريب وأيضا الجزء الختامي في التدريب الذي يهدف إلى إعادة اللاعب إلى وضعه الطبيعي.

4-2-1 مبدأ الوعي (الإدراك):

يعتمد نجاح التدريب على مدى إدراك ووعي اللاعب وفهمه لما يجب تحقيقه، وعلى مقدار العمل المبذول، وما يظهره من نشاط أثناء التدريب، ووعي اللاعب وإدراكه يلعبان دورا هاما في تحسين و إتقان مهارات اللاعب الذي يحاول تعويض ما ينقصه بنفسه، ولا يحتاج إلى التوجيهات المستمرة والإرشادات المتلاحقة من المدرب، ويقوم اللاعب الواعي بنفسه باختيار التمارينات التي يحتاج إليها، ويقوم بتنفيذ الإحماء والابتعاد عن الحركات والتدريبات التي لا تحقق التقدم ويبحث بنفسه عن الحركات والتدريبات التي تساعده على الوصول إلى مستويات أفضل.¹

5-2-1 مبدأ الإيضاح (المشاهدة):

يهتم المدرب اهتماما كبيرا في عملية التعليم والتدريب بإعطاء اللاعبين الشكل الصحيح للحركة أو المهارة المطلوب تنفيذها والإلمام بدقائقها، لهذا كان من الضروري أن يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه، أو من أحد اللاعبين الممتازين، كما يستعين غالبا بغرض الأفلام المصورة لهذه الحركات أو المهارات وعرضها على اللاعبين ع شرح خطواتها حتى تتضح الصورة أمامه بجلاء، هذا بالإضافة إلى استخدام الصورة الفوتوغرافية التي يظهر فيها التحليل الحركي.

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سابق، ص 69.

6-2-1 مبدأ التدريب الفردي:

ولتحقيق أكبر قدر من النجاح في العملية التربوية عن طريق التدريب، يرى الدكتور أمر الله أحمد البساطي أنه " من الضروري الإعتماد على التدريب الفردي الذي يراعي خلاله المدرب الفروق الفردية التي لا بد أن تتواجه بين اللاعبين حتى في مراحل البيئة الواحدة مما يعمل زيادة معدل النمو في النواحي البدنية والفنية للاعب ووصوله إلى أعلى المستويات".¹

والتدريب الفردي لا يعني إجراء تدريب فردي للاعب خلال فترة التدريب الأساسية للمجموعة، وإنما يعني إجراء فترات تدريبية إضافية للاعب أو لعدد محدد من اللاعبين والإهتمام بالنواحي التي يرى المدرب استكمالها أو تحسينها، هذه الفترات التدريبية الإضافية جزء هام من البرامج، حيث تعمل أيضا على تقريب المستويات المتباينة أو لاعبين جدد على تشكيل المجموعة ، فالتدريب الفردي يعمل على مواجهة كل هذه الفوارق واستكمال النقص وسد الشغرات.

7-2-1 مبدأ التنظيم (الترتيب):

تنظم العمل وترتبه من أهم سمات هذا المبدأ وضمان نجاحه، فإعداد البرامج الذي يأتي ضمن خطة مسبقة، واحتواء البرنامج على برامج أخرى تفصيلية (شهرية-أسبوعية) إلى أن تصل إلى الوحدة الصغيرة من البرامج وهي فترة الترتيب، وتنظم هذه البرامج من حيث التدريب واشتمالها على الجوانب المختلفة (بدنية-خططي...) مواعيد التدريب والمباريات وفترات الراحة، كل ذلك يتطلب من المدرب التنظيم الجيد والترتيب المنطقي لكل هذه الجوانب والنواحي حتى يستطيع تحقيق الأهداف أو الأغراض المرسومة.

وهكذا فتتنظيم العمل الخاص المجموعة، وتنظيم البرامج، وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات وراحة وواجبات أخرى كل ذلك يسهل من عمل المدرب ويوفر له الوقت، ويساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى إنجاح التدريب والوصول إلى أعلى المستويات.

¹ أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص70-71

8-2-1 مبدأ التتابع (الاستمرار):

مهما بلغت عملية التعليم او التدريب من المستوى فأن مجرد تعليم تعليم حركة أو إيجاد مهارة أو اكتساب صفة من الصفات البدنية لا تكفي مطلقا للوصول إلى المستوى المطلوب واما لا بد من استمرار التدريب على الحركات والمهارات والعمل على استمرار اكتساب الصفات البدنية، ومتابعة تنمية العمل من اجل الوصول إلى المستوى المناسب الذي يؤهل اللاعب للاعب لأداء الجيد بصفة مستمرة، فقد أكد نتائج البحوث العلمية انخفاض المستوى الوظيفي للفرد نتيجة الانقطاع عن التدريب لفترات¹.

يرى مفتي إبراهيم حماد (التوفيق عن التدريب يؤدي إلى التكيف السابق والمكتسب منه ومعظم الفوائد المكتسبة تفقد خلال فترة قصيرة إذا ما توقف اللاعب ويجب عليه الاستمرارية في التدريب ولو بشكل يحافظ على اللياقة البدنية)².

لذلك فإن تتابع أو استمرار يعد المبادئ التربوية الهامة التي يعتمد عليها المدرب في أداء عمله³.

3-1 التخطيط:

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكرة المعاصر، فقد تطور مع نمو ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية لبحرة التي تكونت معها القدرات العلية للإنسان، فاستطاع إدراك المواقف المتغيرة.

فمنذ الخليقة الأولى استخدم الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسية من أعدائه ولإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خبراته كلما خطط لإنقاذ بموارد طبيعة وأساليب أفضل وسيرورة خطة تقود إلى خطة أخرى، وبذلك فإن أنشطة الإنسان المخططة والمستمرة أصبحت عاملا له أهمية بالغة في تنظيم شؤون الإنسان والحصول على احتياجات معيشتة

¹ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدب الرياضي وتطبيقاته، المرجع السابق، ص 63.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 57.

³ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، مرجع سابق، ص 41.

فأصبح الشائع القول بأن الإنسان " مخلوق مخطط" وأن التخطيط هو طريق وأسلوب عادي في حياة الإنسان وهذا حقيقي بمعنى أن كل إنسان يقضي جزءا من حياته في تخطيط ما سوف يعمل به وما يجب أن يعمل به.

والتخطيط ليس عملية تطبيقية ذات تخصص ومقصد واحد أو على مستوى محلي منفرد، فكما يخطط الفرد والجماعة تخطط الدولة، وكما يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الحضري الكبير، وكما يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الحضري الكبير، وكما يخطط القطاع الخاص يخطط القطاع العام.

وعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه: " تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".¹

واستنادا على ما سبق نرى أن التخطيط أصبح ضرورة للعمل على سرعة النهوض بالمجتمعات المحلية للانتقال من مرحلة الركود الى حالة توازن ديناميكي لتحقيق مستوى أعلى من الدخل وإلى مواجهة المشاكل المتعددة التي تعترضها نتيجة لسهولة التطور العلمي والتكنولوجي وآثارهما المترتبة على ذلك في جميع مجالات الحياة، وأصبح التخطيط كذلك أحد الوظائف الهامة لحكومة وهو في مقدمة وسائلها لإحداث التغيير والتطور في المجتمع، ومن هذه المجالات التربوية الرياضية وأهمها التخطيط الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي وملاحظة المتغيرات السريعة في هذا المجال إقليميا وعالميا.²

1-3-1 التخطيط الرياضي:

لم يعد خافيا على أي فرد الدور الهام الذي يلعبه التخطيط في شتى مجالات الحياة لضمان تحقيق المستهدف من هذه المجالات.

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له ، بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات وهكذا أيضا يعتمد المجال

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 253.

² عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص 269-270.

الرياضي في استخلاص نظرياته العملية من الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها والتي نحاول تطويرها بالإمكانات المتوفرة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوث مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

ويقول " كوكوشكين" وآخرين **Kockooshken** التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية " أن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الامكانيات الموضوعية والمتوفرة، والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي، لكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالإتجاهات الرئيسية حركة التربية البدنية والرياضية"¹.

يعرفه " هارا" **Harra**: " عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف.

يعرفه "مارتن" **Martin**: " عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسة الموجهة لتحقيق أغراض معينة".

يعرفه " علي البيك": " تصور للظروف التدريبي واستخدام لوسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون".

يعرفه " سيد عبد المقصود": " عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع هدف أو أهداف تدريب اللاعب وكذا مبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمني محدد".

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 270.

يعرفه "بسطويسي أحمد": عملية تربوية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبي كما يمثل فيها القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف".¹

وتخطيط التدريب الرياضي هو : " التبو بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها".²

1-3-2 مبادئ التخطيط:

هناك مبادئ هامة يعتمد عليها التخطيط لكي يكتسب له النجاح لأن التخطيط الناجح يقوم على أسس علمية، خاصة ونحن في عصر ثور المعلومات والتخطيط يعتمد أساسا على التنبؤ وهو عبارة عن أعمال تتم في المستقبل لذلك وجب أن يقوم على مجموعة من المبادئ العلمية المدروسة التي نوجز أهمها:

1-2-3-1 المرونة:

من منطلق أن التخطيط يتمثل في سلسلة عمليات تنبؤية مستقبلية فهذا يعني أن التخطيط يتعامل مع ظروف وتغيرات متوقعة وليست أكيدة لذا يجب أن يكون على درجة عالية من المرونة لكي يمكنه من التعامل مع الظروف الطارئة ، فعندما يخطط المدرب مثلا يجب أن يفكر في المكان الذي سوف يتم فيه تنفيذ الحصة التدريبية فقد يلجأ إلى صالة مغطات فريدة وإذا تعذر ذلك فقد يكون على ملعب مكشوف.³

1-2-3-2 الاعتماد على الإحصائيات السليمة والحقائق العلمية :

يجب ان تكون دعائم التخطيط هي المعلومات الصحيحة والحقائق العلمية الحديثة، حتى تتوفر له الموضوعية والصدق ويكون قادرا على ترجمة الألمانى إلى واقع .

1-2-3-3 البعد عن الفردية:

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 370-371.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 253.

³ محمد الحماحمي، أمين أنور خولي: أسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1990، ص 179.

مهما تميز المخطط بالمقدرة فلا يمكنه أن يلم بكل المعلومات وكل الظروف وكل المتغيرات ، فلكل قدراته وإمكانياته المحدودة التي تستوعب كل شيء ولذلك يجب أن يشترك في عملية التخطيط أكبر عدد من المسؤولين من مستويات وتخصصات مختلفة لتجميع خبراتهم والخروج بحصيلة أفضل النتائج للاستفادة منها في عملية تخطيط شاملة.

1-3-2-4 مراعاة الواقع والإمكانيات المتيسرة والمتوفرة:

قبل الشروع في عملية التخطيط يجب الإلمام التام بكافة الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة من حيث الكم والكيف حتى تخرج العملية التخطيطية على المستوى الواقع وليس على أساس التخمين وإن دراسة الإمكانيات المتيسرة قبل إجراء أي تخطيط هو أمر حيوي لا يمكن تجاهله بأي حالة من الأحوال.

1-3-2-5 مراعاة مبدأ ترتيب الأولوية:

من الملاحظ أن الإمكانيات المتاحة في قاعات التدريب لا تسمح بتحقيق الأهداف المرسومة كافة، ينبغي ترتيب العمل الذي تضمنته الخطة وفقاً لأهميتها على أن يبدأ بتنفيذ ما هو أساسي، وعلى المدرب يوازي بين الأهداف ويختار في السنة الأهداف التي ستكون مهمة لإرسال قواعد تبنى عليها بقية الأهداف.¹

1-3-2-6 شمولية التخطيط وتكامله:

وهذا يعني أن تكون الخطة شاملة للجوانب ومتضمنة لجميع العوامل والعناصر التي لها دور في العملية التربوية، فالتخطيط الشامل يجب أن ينصب على اختيار فعاليات الألعاب والتمارين المناسبة للعمر والقابلية الحركية وطرق التدريب الخاص بكل لعبة وفعاليتها بحيث تناسب الجو والبيئة المحيطة والأدوات والأجهزة المناسبة.

¹ محمد الحماحمي، أمين أنور خولي، م جمع سابق، ص180.

أما التكامل فيعني إدارة العلاقات بين الجوانب المختلفة ومعرفة التأثير بين الجوانب التي تعمل كافة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بعملية اقتصادية وفعالة وهذا لا يمكن إلا إذا تضافرت فيه الجهود.¹

1-3-3 دور المدرب الرياضي في التخطيط:

تقع على المدرب المسؤولية الرئيسية والأساسية في عملية التخطيط في المجال الرياضي حيث أنه هو المخطط لعملية التدريب الرياضي وهو الذي يصمم البرامج التدريبية، ولذلك فقد اتفق العديد من الخبراء على أنه لا بد للمدرب أن يراعي عدة نقاط عند قيائه بالتخطيط للتدريب الرياضي و هي:

- الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والإطلاع على الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد.
- المواضبة على حضور الدورات التأهيلية والتثقيفية التي تعدها الهيئات المختلفة المتصلة بالعملية الرياضية.
- إتباع الأساليب العلمية في عمري التخطيط في المجال الرياضي.
- الاعتماد على الأساليب العلمية في التفكير والاعتماد على الحقائق وليس التخمين.
- استخدام طرق ووسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية.
- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وصدق حتى يمكن التقدم في عملية التدريب الرياضي.
- التقويم المستمر لخطط التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعية في الخطط التدريبية²

¹ عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992، ص 50.
² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 216.

1-3-4 مبادئ تخطيط البرامج التدريبية:

مما لا شك فيه أن القيام بمهمة أو عمل ما بصورة ناجحة لا بد وأن يقوم ويعتمد على خطة جيدة موضوعية مسبقاً، بمعنى آخر يجب أن توضع خطة وتنظيم متكامل يراعي فيه كافة الجوانب والظروف المحيطة وبهذا العمل على أن هذه الخطة لا بد وأن تبنى على برنامج زمني محكم وملزم في آن واحد.

انطلاقاً من كون تخطيط البرنامج التدريبي هو عملية تقوم على مجموعة من الشروط والمبادئ من شأنها أن تساعد على فهم ميكانيزمات هذه العملية أكثر فأكثر، ومن بين هذه المبادئ ما يلي:¹

1-4-3-1 معرفة المجموعة الجيدة:

التعرف على الفرق المتوقع منافستها خلال الموسم الجيد، بمعنى جمع أكبر قدر من المعلومات عن هذه الفرق وعن لاعبيها ومن أهم المعلومات التي يجب رصدها: (نتائج الفرق في الموسم القريبه متوسطات أطول اللاعبين، خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فلسفات واتجاهات المدربين... الخ.

كما أن الدراسة المعمقة والتحليل الجيد لأداء المجموعة خلال الموسم الأخير، يساعد المدرب في تخطيطه كما يفضل أيضاً دراسة استمارات تسجيل المباريات للموسم المنقضي ومن هنا على المدرب أن يضع مبدئيين لدراسة المجموعة هما:

- اختبار القدرات الأساسية: يجري المدرب تقييم اللاعبين من خلال اختبارات يضعها المدرب تقيس أهم المهارات الأساسية بجانب أهم القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارات.
- اختبار النجوم: يقوم المدرب بوضع أهم اللاعبين الموهبين في اختبار لمعرفة القدرات التكتيكية والفنية ومعرفة البنية المرفولوجية.²

¹ وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص 217

² مصطفى زيدان: موسم تدريب كرة السلة، مرجع سابق، ص 19-20.

1-3-4-2 التدريب خلال الإجازة الصيفية:

من الضروري أن يحرص اللاعبون على التدريب بشكل منتظم خلال شهور الصيف بنفس درجة اهتمامهم خلال الموسم الصيفي.

ومن هنا يحظى تخطيط برنامج التدريب الصيفي بنفس درجة أهمية تخطيط برنامج التدريب الروتيني خلال الموسم التدريبي.

1-3-4-3 قائمة الاستعداد للموسم التدريبي:

من أجل التخطيط المناسب لبرامج تدريب المجموعة، على المدرب أن يستعرض الجوانب الفنية الآتية :

- الإعداد البدني: تمارينات الإطالة، برنامج الإعداد البدني (خارج وداخل الملعب)، برنامج الإعداد المهاري (هجومياو دفاعيا).
- هجوم المجموعة: يلاحظ هنا خطط الدفاع (خطط رجل لرجل، المنطقة (3-2-1)، (2-1-2)... الخ الدفاع الضاغظ على كل الملعب، على نصف الملعب.
- المواقف الخاصة: دراسة المجموعة من هذه الناحية لأن لها دور مهم فمثلا نجد في كرة السلة المرافق الخاصة في خطة تجميد العب (الاحتفاظ بالكرة 30 ثا. إن التصويب قبل نهاية 30ثا، الدفاع المختلطة... الخ.
- محاضرات في قانون اللعبة: المواقف المهمة المرتبطة بمواقف المباريات.
- الإعداد لنفسي للاعبين: من خلال الحماس، الدافعية ، الإعداد العام للمجموعة ، الإعداد النفسي لكل مباراة طبقا لظروفهم.
- الإعداد العقلي: إعطاء التفاصيل الخاصة بمعلومات الفرق المنافسة عند بداية الموسم، معلومات عن المجموعة المنافس قبل كل مباراة، مراجعة الخطة الهجومية ودور كل لاعب في المجموعة، كيفية مخاطبة الحكام.

1-3-4-4 قائمة الإستعداد للمباريات:

استعدادا لموسم المباريات الرسمية على المدرب أن يراجع بدقة القائمة الهامة الآتية:

• الشؤون الإدارية:

وهنا ينظر المدرب إلى الطاقم الإداري ومعرفة توفير الوسائل الممكنة من الملابس الرسمية للمجموعة، ملابس التدريب، الجداول، لوحة النتائج، تقييم أداء الجهازين الإداري والفني للموسم المنقضي، الميزانية المقدرة من إدارة النادي.

• الاستعداد للمباراة:

قبل إجراء المباراة، يجب أن تراعي خطة المدرب الجوانب التالية: تشكيل البداية (المجموعة الذي سيبدأ المباراة)، خطط الهجوم، خطط الدفاع، وضعية اللاعبين قبل كل مباراة (الحالة الصحية، الحالة النفسية).¹

1-3-5 أنواع التخطيط الرياضي:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها و تقويم العمل بصفة عامة، والتخطيط في جميع الأنشطة الرياضية، لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي مجموعة وعلى أي مستوى.²

وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام ، وقد تكون لعام واحد، وقد توضع لفترة محددة (شهر، أسبوع، يوم) وعلى هذا فخطط العمل كما فرقها " خرابودج.ل" بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى ثلاث أنواع:³

¹ مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، مرجع سابق، ص 45-46.

² محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص 269.

³ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 273-274.

1-5-3-1 تخطيط طويل المدى:

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكل فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة أربع سنوات،¹ وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصالا بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة وهذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات الانتقالية (التي تلي انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة أو الإيجابية).

وقبل البدء في وضع خطة العمل اللازمة، فإنه من الواجب توفر بعض البيانات والمعلومات الرياضية والتي تتلخص في:

- تحديد الأهداف الأساسية للمجموعة.
- تحديد اللاعبين وصفاتهم ومستوياتهم المختلفة.
- الزمن المخصص للخطة بصفة عامة ولمراحل العمل المختلفة.
- البطولات والدورات والمباريات التي سيشارك فيها المجموعة خلال الخطة.
- المهام الأساسية للتدريب في كل مرحلة من مراحل الخطة.
- توزيع فترات التدريب والمباريات وفترات الراحة وتحديد مواعيدها.
- نتائج الإختبارات البدنية والفنية والفسولوجية والمعدلات التي تم تحقيقها، والمطلوب الوصول إليها فترة من الفترات الخطة.
- تشكيل مجموعة وتوزيع اللاعبين.²
- طرق اللعب المستخدمة والمقرر استخدامها.
- نتائج الكشف الطبي ومواعيد الكشف الطبي الدوري في مختلف مراحل الخطة.
- الإمكانيات المتوفرة للعمل (ملاعب، أدوات، صالات، أجهزة...).

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقائد، مرجع سابق، ص 258.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 377.

- إعداد وطباعة برامج التدريب وكل ما يتعلق بالخطة وتوزيعها على المدربين واللاعبين في كل مرحلة من مراحل الخطة.

كما يجب أن نتأكد عند وضع خطة العمل طويلة المدى أنها تحقق ما يلي:

أولاً: التطور الطبيعي والنمو الواضح للمستويات البدنية والفنية والفسولوجية الواجب تحقيقها خلال التدريب من عام لآخر ومن مرحلة لأخرى.

ثانياً: وضوح الاختلاف والتغيرات في طريقة العمل من عام لآخر مع المجموعة وكيفية استخدام الوسائل الخاصة بالتدريب من أجهزة وأدوات وملاعب...، لخدمة تنمية وتطوير مختلف النواحي البدنية الفنية للاعبين.

ثالثاً: زيادة عدد فترات التدريب في الخطة من عام لآخر لتتناسب مع التقدم وارتفاع مستويات اللاعبين بدنياً ومهارياً، ويتحقق ذلك أيضاً من خلال عمل فترات التدريب الإضافية سواء للمجموعة ككل أو للاعب.¹

رابعاً: زيادة حجم وشدة التدريب من عام لآخر بما يتناسب مع مستويات الفرق واللاعبين، وتضمن الخطة زيادة الحمل البدني والفني بحيث تبدأ وتنتهي كل مرحلة في السنة التدريبية بمستوى أعلى من المستوى الذي بدأت منه في العام السابق.

1-3-5-2 خطة العمل السنوية:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غصون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة.²

وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضاً توفر كافة البيانات والمعلومات السابق ذكرها عند وضع الخطة طويلة المدى، وتشمل خطة العمل السنوية كافة النواحي الخاصة بالمجموعة سواء كانت إدارية أو فنية عملية أو نظرية. ففي النواحي النظرية يجب أن تتضمن المحاضرات التي تتوضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم: مرجع سابق، ص 270-271.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 382.

استخدامها وكذلك ما يتصل بأوضاع وظروف المباريات والفرق المناسبة، كما تشتمل نواحي القياس والتقويم والإختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل والمحاضرات الخاصة بتفسير قانون اللعبة والمواد ذات العلاقة المباشرة باللاعب. وفي النواحي العلمية توضح الخطة عدد فترات التدريب وكيفية توزيعها وعدد أيام الراحة وتوزيعها في البرنامج ومن ثم في الخطط ككل. وتحتوي خطة العمل السنوية التفصيل على برنامج المجموعة خلال العام وارتباطه والتزامه وكافة الأنشطة التي من المقرر مشاركته فيها مع الآخرين، ثم تحتوي الخطة السنوية على التفاصيل الدقيقة للعمل مع المجموعة واللاعبين خلال الموسم الرياضي. بمراحله الثلاثة (فترات الإعداد، فترة المباريات وفترة الانتقال أو الراحة)، ولعل أهم محتويات خطة العمل السنوية هو ما يقوم به المدرب المسؤول عن التخطيط من توزيع لمحتويات الخطة خلال العام وهو البرنامج الفعلي لما سيقوم به المدرب والمجموعة وكافة اللاعبين منذ اليوم الأول للعمل بالخطة وحتى آخر يوم فيها، فلا بد للمدرب و للاعب وأيضا لمن يهيمه الأمر من مشرفين أو إداريين أو مسؤولين أن يكونوا على علم بالعمل الذي يجري خلال الإعداد وخلال المراحل الأخرى، فالبرنامج التي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن تتضمن:

- إجمالي عدد المباريات المقررة للمجموعة.
- إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم.
- توزيع أيام الراحة بالنسبة للمجموعة خلال البرامج.
- الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة.¹
- الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني.

3-5-3-1 تخطيط قصير المدى:

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 276.

ينظر إلى التخطيط قصير المدى كمرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاصا بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبنى عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمة ممكنة.¹

وقد يكون التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان أو قد يكون التخطيط للتدريب لإجراء بحوث قصيرة المدى وفي حدود من 7 إلى 8 أسابيع، حيث يضطر المدرب إلى اللجوء إلى التدريب المكثف.²

1-3-6 مزايا التخطيط في التدريب الرياضي:

يتميز التدريب المخطط عن غير المخطط بالآتي:

- التدرج المنظم في التمارينات بحيث تزداد تدريجيا بصعوبة التمرين ويكون كل تمرين مبني على التمرين الذي سبقه.
- تشكيل دورات الحمل وفق أسس عملية حيث يضعها المدرب وفقا لخبراته ودراساته.
- التحليل الدقيق والربط الجيد بين شدة وحجم الحمل خلال فترات ومراحل التدريب.
- تقويم العمل من فترة إلى أخرى وتعديل مسار الخطة لتحقيق الهدف (مرونة التخطيط) إمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة التي تعمل على رفع المستوى.
- الأداء مع ملاحظة الفترة الزمنية التي تستغرقها كل طريقة خلال فترة الموسم.

1-3-7 مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:

- تحديد الاهداف المراد تحقيقها.
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها و تحديد أسبقية كل منها.
- تحديد مختلف الطرق والنظرات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، 276.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 382-383.

- تحديد أنسب أنواع التنظيم.
- تحديد الميزانيات اللازمة.
- تكامل جوانب إعداد اللاعب.
- وجود خطة لإعداد اللاعب¹.

1-3-9 العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي:

- مستوى حالات التدريب (بدنية، مهارية، خطوية، نفسية، ذهنية).
- الإمكانيات المتاحة منشآت رياضية وأدوات وأجهزة وكوادر فنية واعتمادات مالية.
- الأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات.
- الحالة الصحية لأفراد المجموعة من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة.
- مشكلات اللاعبين النفسية وسماتهم الشخصية والتركيز الذهني.
- مستويات الفرق المنافسة.

1-4 ماهية البرامج:

البرامج هي أحد العناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية تشكل ليس له مضمون أو شكل ذو مضمون واهي يمكن أن يرى النور.

ولقد تعرض بعض العلماء لتعريف البرنامج نذكر منها ما يلي:

عرفه الدرashi سرحان بأنه " مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة".

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 209-210.

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد".

ويعرف سيد الهواري بأنه " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

ويعرفه الدكتور عبد الحميد شرف بأنه " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلب ذلك لتنفيذه من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة
1."

4-4-1 تصميم البرامج:

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التربية الرياضية ونفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج والعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم وبنفس الأهمية علم الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.

ويرى الدكتور طلحة حسام الدين (في حالة تصميم البرنامج التدريبي المتكامل، فإنه يجب مراعاة العلاقة المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية اليومية، وزمن الوحدة ، وعدد الوحدات التدريبية والمدى الزمني للبرنامج ككل).²

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسويات والمعاقين، مرجع سابق، ص 17.

² طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994، ص 57-58.

وهناك العديد من العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرامج فيه سواء كان البرنامج تعليميا او تدريبييا حتى يكتب لها البرنامج النجاح ويحقق أهدافه.

2-4-1 مبادئ تصميم البرامج:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ هي:

1-2-4-1 ضرورة الاعتماد على المربين المختصين:

لضمان نجاح أي برنامج خاص بالبرامج المتعلقة بالتربية عموما أن يعتمد في تنفيذه على نوعية المربين المتخصصين لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التربوي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التربوية وخاصة في مجال التربية الرياضية وتربية الخواص وعلى سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى اقتحام ميدان العمل التربوي اعتمادا على سابق خبراتهم العملية كلاعبين فقط دون صقلهم من الناحية العلمية النظرية على سابق خبراتهم العلمية النظرية يعتبر من العلوم التي تؤدي إلى عدم تحقيق هدف البرنامج، ولذلك يفضل أن يكون نفذ البرنامج على درجة عالية من الخبرة العلمية والعملية في نفس الوقت، لأن الخبرة العلمية فقط لا تعتبر كافية للمرور الطبيعي المنتج لممارسة العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج.

فالبرنامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية عالية بدليل أن تطبيق برنامج واحد على نوعية معينة من الممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج التطبيق من مشرف إلى آخر تبعا لاختلاف قدراته

على التطبيق، ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن المربي المتخصص ذا الخبرة التربوية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.¹

1-4-2-2 ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله:

من الأور المهمة كي يحقق البرنامج أهدافه هي أن يكون البرنامج انعكاسا لطبيعة المجتمع الذي صمم من أجله حتى يمكنه أن يحقق حاجاته فيجب أن تكون أن تكون أنشطة هي نفس الأنشطة السائدة في هذا المجتمع والتي تعكس اهتماماته فإن ظهر أن المجتمع يهتم بالأنشطة الترويحية وهو في نفس الوقت يفتقر عليها يجب على البرنامج أن يهتم بهذه الأنشطة، وإن كان مجتمعا ساحليا ويهتم بالأنشطة المائية لا يصير إطلاقا أن يهتم البرنامج بهذه الأنشطة ضمن محتواه وهكذا يجب أن يراعي البرنامج طبيعة المجتمعات التي صمم فيها ومن أجلها، وأن يساهم في حل مشكلاتها بقدر المستطاع.

1-4-2-3 التنوع:

البرنامج يتعامل مع مجموعة من الأفراد كل له ميوله ورغباته وفي نفس الوقت له استعداداته وقدراته وذلك يجب أن يشتمل هذا البرنامج على العديد من الأنشطة في المجال الواحد بل يفضل أن تكون هذه الأنشطة متعددة أيضا في مستواها فمثلا تنفيذ نشاط اللياقة البدنية بأسلوب التدريب الدائري يعطي الفرصة² لكل فرد في الممارسات طبقا لمستواه ووجود عدد من محطات التدريب المتنوعة المحتوى يعطي فرصة لإشباع الرغبات والميول والقدرات.

فالتنوع مبدأ مهم يجب مراعاته أثناء تصميم البرامج الرياضية المختلفة أو أي مادة تعليمية أخرى حتى تتسم هذه البرنامج بأنها برامج شقيقة بعيدة عن الملل يسعى إليها الأفراد الممارسون ولا يسعى البرنامج إليها.

1-4-2-4 أن يراعي نوعية وعدد المشاركين:

¹ طلحة حسام الدين، مرجع سابق، ص59

² عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 55-56.

وهناك فروق فردية بين الأفراد والمجتمعات وتكون جدوى البرنامج عالية في حالة مراعاته لهذه الفروق على أن يراعي فروق السن لأن لكل مرحلة سنية خصائصها المميزة لها ولكل سن متطلباتها واحتياجاتها واهتماماتها.

وفي نفس الوقت هناك فروق في الجنس، وبالتالي تختلف أنشطة البنين عن أنشطة البنات، فهناك اختلافات في القدرات الحركية والسمات النفسية والتقاليد والعادات الاجتماعية وأنشطتها في التربية الرياضية عديدة ومتنوعة يمكن للمربي أن يختار منها ما يشاء وما يتناسب كل جنس، ليس هذا فحسب ولكن قد توجد اختلافات بين أفراد الجنس الواحد والسن الواحد في القدرات والميول والرغبات والاستعداد نتيجة البيئة والتربية.

ولذلك يجب على مصمم البرنامج إذا أراد له النتائج أن يضع في اعتباره أنه يتعامل مع مجموعات من الأفراد لكل منهم صفاته وسماته وقدراته وتعدد الأنشطة في التربية الرياضية قادر على مجابهة هذه الفروق الفردية.

1-4-2-5 مراعات الأهداف العامة المطلوب تحقيقها:

لكل مجتمع هدف عام في أحد الجوانب ، وهذا الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية يمكن قياسها، وبتحقيق هذه الأهداف الإجرائية يمكن تحقيق الهدف العام، وهدف البرنامج يجب أن لا يخرج عن هدف الخطة التي يعمل على تنفيذها (مادة التربية الرياضية)، أي مادة تعليمية أخرى وألا يكون قد انحرف عن المسار الصحيح ولا يعمل في نفس الإتجاه المرغوب، وبالتالي لا يحقق هدف الخطة التي صمم لتنفيذها.

1-4-2-6 يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها:

ويقصد بهذا المبدأ أن يتواكب نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج بمعنى أنه إذا كان ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب من الحركة في كرة السلة يلزم في هذه الحالة أن تعمل الأنشطة الموجودة على تحقيق هذا الغرض برفع

وتطوير مستوى مهارة التصويب على الحركة، فلا يجوز أن يكون النشاط المصاحب بعيدا عن أحد أغراض البرنامج وإلا أصبحنا كمن يحرق في الماء.¹

1-4-2-7 أن يتماشى مع الإمكانيات المتيسرة:

من العبث أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتناسب مع الإمكانيات المتيسرة كما وكيفا ثم ما قيمة برنامج جيد دون مربي كفاء يعمل على تنفيذه بأسلوب السليم المناسب؟ وما قيمة أنشطة تربوية تعمل على تحقيق هدف البرنامج وتحتاج إلى أدوات خاصة وهذه الأدوات ليس في الإمكان تدريبها؟ وما قيمة الأدوات الموجودة وحالتها الفنية لا تسمح بالإستخدام؟ ولكن يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يتواءم البرنامج مع الواقع وليزيم أن تكون طموحاتنا في حدود إمكانياتنا.

1-4-2-8 مراعاة الوقت المتيسر:

يتقدم العالم تقدما مذهلا في كل الجوانب، واحد الأسباب الرئيسية لهذا التقدم هو التقدير الصحيح للزمن وقيمه، وأصبح يوجد في العالم الآ دراسات منهجية لاقتصاديات الوقت، والمطلوب أن نستفيد من تجارب الآخرين خاصة التجارب الإيجابية. ومن هنا يجب على مصمم البرامج أن يكون على دراية كافية بكمية الوقت المتيسر على مستوى البرنامج ككل وعلى مستوى المرحلة بل وعلى مستوى الوحدة التدريبية الواحدة حتى يمكنه من القيام بتوزيع الوقت المتيسر بدقة وموضوعية على كل أوجه النشاط حتى لا يكون هنا وقت ضائع.²

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 57-58.

² عبد الحميد شرف، مرجع سابق، ص60

1-4-2-9 وضوح التعليمات التي يتم من خلال العمل:

يلزم أن تكون التعليمات والإرشادات التي تصحب البرنامج للتنفيذ واضحة ما أمكن، خالية من العبارات الغامضة والمعقدة حتى لا يكون هناك فهم خاطئ لمقصود واضح مع تجنب الجمل التي تتضمن في النفي وتجنب الجمل الطويلة ذات المعنى الواسع وتكون التعليمات مترتبة ترتيباً منطقياً مسلسلاً، ويلزم تجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى حتى يكون توحيد في الفهم. وبالتالي وضوح في المعنى وسلامة في التنفيذ كما يتمانها المصمم، فكثير من العمليات التخطيطية والبرامج لم يحالفها النجاح نتيجة وجود تعليمات

غير واضحة يتم من خلالها العمل فتعليمات غير واضحة تؤدي إلى فهم مبتور وإلى تنفيذ ناقص يؤدي إلى ضياع الأهداف¹

1-4-3 أهداف البرنامج التدريبي:

كما أن دور المدرب هو تحقيق أقصى فائدة وتجنب أقل ضرر وهذا يمدده بضرورة التعرف الجيد على الأهداف والتي تنقسم إلى نوعين هما:

1-3-4-1 الأهداف التعليمية:

وهي صياغات نأمل أن يعرفه أو يتعلمه اللاعب بحيث يكون قادراً على تنفيذه ، وهي خاصة بمرحلتها الطفولة حتى ما قبل المراهقة.

1-3-4-2 أهداف الأداء البارع:

وهي صياغات نأمل أن يصل إليه أداء اللاعب لما تم تعليمه سابقاً بمستوى رفيع من الإجابة والبراعة والابتكار، وهي خاصة بمرحلة المراهقة وما بعدها.

وهنا ستة أهداف رئيسية لكل من الأهداف التعليمية وأهداف الأداء البارع وهي :

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص59.

- أهداف مهارية: تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للحركي للرياضة التخصصية.
- أهداف بدنية: تتعلق بتعليم وإعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.
- أهداف خطية: تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.
- أهداف نفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة .
- أهداف معرفية: تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه.¹
- أهداف أخلاقية: تتعلق بتعليم اللاعب الروح ارياضية ومسئوليته اتجاهها.

وبمجرد أن يحدد المدرب الأهداف المختلفة التي يسعى لتحقيقها في الموسم فإنه يجب عليه توزيع هذه الأهداف على فترات الموسم قبل بداية، منتصف، نهاية، وبعد الموسم، وعندما تحقق الأهداف التي سيتم إنجازها في فترات الموسم فإن هذا الأسلوب سيكون أساسا جيد التخطيط للموسم القادم .

- أهداف قيل الموسم: تختص بالقوانين والسياسات.
- أهداف بداية الموسم: تختص من خلال مدى تحقيق اللاعبين الأهداف ما قبل الموسم والتتابع المنطقي لها.
- أهداف منتصف الموسم: التركيز على تعليم المهارات الفردية خلال سياق وجريات اللعب.
- أهداف نهاية الموسم: من خلال التقويم والممارسة التطبيقية.

1-4-4-1 الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب أثناء الموسم التنافسي:

حدد "مفتي إبراهيم" الواجبات التي يجب على المدرب الرياضي أن يقوم بها أثناء الموسم التنافسي وهي:

1-4-4-1-1 الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال مرحلة العمل الأولى مع المجموعة:

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 211-212.

يمكن تحديد مرحلة التعليم الأولى لعمل المدرب مع المجموعة بالفترة الزمنية منذ بدء تنفيذ تخطيطه للبرنامج التدريبي باستيعابه لمعظم قدرات اللاعبين والمجموعة من كافة الجوانب وحتى نهاية فترة الإعداد نظرا لأن بعض اللاعبين قد تظل بعض من إمكاناتهم مخفية إلى أن يكتسبوا الجرعة المناسبة من الإعداد البدني والمهاري التي تمكنهم من إظهار قدراتهم بوضوح.

1-4-4-2 الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب خلال مرحلة العمل المتقدمة مع المجموعة :

يمكن تحديد مرحلة العمل المتقدمة مع المجموعة بالمرحلة التي تبدأ بعد مرور أربعة أسابيع (بدء مرحلة المباريات التجريبية تقريبا) وحتى نهاية الموسم.

كما أوضح " حنفي مختار " أن هناك دور كبير للمدرب الرياضي يجب أن يقوم به خلال مرحلة العمل مع المجموعة وهو ملاحظة اللاعبين خلال التدريب والمباريات والتعاون مع الطبيب إلى جانب تقويم وقياس التدريب والمباريات.¹

1-4-4-3 الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال العمل الخلاق مع المجموعة:

مرحلة العمل الخلاق مع المجموعة هي المرحلة التي تبدأ بالإمام المدرب بكل صغيرة وكبيرة عن اللاعبين والمجموعة وحتى تركه العمل مع المجموعة.

ويرى " مفتي إبراهيم " أنه من الصعوبة تحديد نهاية لهذه المرحلة خلال عمله مع المجموعة ، وفي هذه المرحلة يكون المدرب قد ألم إماما تاما بظروف التنافس من كافة الجوانب وهي تبدأ غالبا بعد مرور موسم كامل من العمل المدرب أو قد تبدأ بعد ذلك بقليل.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 213-214.

إن معايشة المدرب للمجموعة خلال مراحل عمله السابقة تسهم في إمكانية الخلق والإبتكار باستغلال إمكانات اللاعبين بهدف تطوير أدائه والارتقاء بمستواه.

وبصفة عامة، هناك عدد من الإجراءات الضرورية التي يجب أن تتبع خلال تخطيط وتنفيذ برامج التدريب، وهذا الصدد، سوف يتم تقسيم هذه الإجراءات مرحلية لتكون أكثر سهولة بالنسبة للمخطط أو المبرمج أو المدرب عند استخدامها، أي أن هناك إجراءان هاما يستخدمان في كافة المراحل وهما: ¹

1-3-4-4-1 التسجيل:

يعني تسجيل وتدوين كل ما يتعلق باللاعبين والمجموعة من أداء وملاحظات بصورة شاملة ومتكاملة، وهو إجراء يجب أن يكون مستمرا منذ أول لحظة يتسلم فيها المدرب المجموعة وحتى انتهاء مهمة عمله معه، إذ أن التسجيل العلمي لكافة الأنشطة في البرنامج تساعد في التخطيط العلمي للبرنامج وتسهم في استرجاع المعلومات لاستخدامها، وتعتبر مصدرا هاما لها وتعمل على تطوير البرامج وتقديمها، كما تسهم أيضا في الارتقاء بمستوى المدرب ذاته، وفي الصدد ننصح بمراجعة " سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي".

1-3-4-4-2 التقويم:

يجب على المدرب تقويم العمل باستمرار ويشمل التقويم على تقويم الأداء البدني، المهاري الخططي بصورة مستمرة.²

❖ خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبراعم.
- إجراء الإختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير ال أدوات المساعدة .

¹ وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، 215.

² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 215-216.

- تحديد أسالبع فترات بداية ووسط ونهاية البرامج.
- تحديد دورات العمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة العمل.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج.
- العمل الناقص، العمل العالي، العمل المتوسط وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
- تقسيم كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقا ما يراه المدرب ونلاحظ في قوائم المحتوى الفني:

أ/1، أ/2، ب/1، ب/2، ج/1، ج/2 ملحق لهذا الفصل.

خلاصة :

يعتبر البرنامج التدريبي في رياضة كرة القدم عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير المهارات الأساسية والإرتقاء بها من خلال التخطيط للموسم التدريبي واختيار انجح الطرق التدريبية، فالهدف من التدريب والتخطيط هو الوصول باللاعب إلى أداء جيد للمهارة أثناء مرحلة المنافسة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

يحتوى الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل واثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح , حيث تطرقنا الى معالجة وتحليل النتائج الاولية لاختيارات , والضبط الاجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة الى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة , وكذا الدراسة الاحصائية ومقارنة النتائج ومدى مطابقتها مع الفرضيات المقترحة , وفي النهاية وضعنا الاستنتاج والتوصيات.

1- الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية نادي اتحاد بسكرة في كرة القدم والتي كان الغرض منها :

- التعرف على النظام الداخلي للنادي والتعرف على الصنف المعني بالدراسة.
- التعرف على افراد العينة قيد الدراسة من خلال الاحتكاك الميداني والاطلاع على الملفات الادارية
- الاتصال بمدرّب صنف الأشبال واطلاعه على موضوع الدراسة
- اخذ فكرة واضحة على واقع التدريب في النادي
- تفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق
- دراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهها خلال العمل الميداني
- مقابلة الطاقم المسؤول وكذا مدرّب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية على ضبط عينة البحث وهي الصنف الاشبال (17U) نادي اتحاد بسكرة لكرة القدم.
 - الاحتكاك الفعلي بأفراد الفريق .
 - تسطير برنامج لتنفيذ الحصص المقترحة.
- 2- منهج الدراسة :**

يرتكز استخدام الباحث لمنهج مادون غيره على طبيعة الموضوع الذي يود دراسته، فاختلف المواضيع من حيث التحديد الوضوح يستوجب اختلاف في المناهج المستعملة.

إن الاقتراب من موضوع ما يفرض الى الباحث اتباع منهج معين , وهذا يكون على حسب اختلاف مشكلات البحث والاهداف المسطرة من قبل الباحث ويتمثل المنهج " عدة خطوات تبدأ بملاحظة الظواهر واجراء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها وتنتهي بمحاولة التحقق من صدق الفروض او بطلانها توصلا الى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر وتوجد العلاقة بينها ¹

ومادام موضوع الدراسة يتعلق بفاعلية برنامج تدريبي في كرة القدم فان المنهج المناسب هو المنهج التجريبي المناسب للبحث في العلاقة السببية بين اكثر من متغيرين.

المنهج التجريبي :

المنهج التجريبي هو " المنهج الذي يتمثل في معالم الطريقة العلمية بصورة جلية واضحة فهو يبدأ بالملاحظة ويتلوها وضع الفروض ويتبعها بتحقيق الفرض بواسطة التجربة ثم يصل عن طريق هذه الخطوات الى معرفة القوانين التي تكشف عن العلاقات بين الظواهر " ²

في هذه الدراسة اعتمدت على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي قياسا قبليا قبل تطبيق البرنامج التدريبي ثم قياسا بعديا بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة المختارة والفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي تثبت أو تنفي صحة الفروض.

3- أداة الدراسة :

1- الاختبار : (أنظر الملاحق)

يطلق اسم الاختبار أو *Test* المقاييس الشخصية واستخدام تعبير الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة، وإن الاختبارات، هي أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات فرد أو خصائص سلوكية أو سماته الشخصية.

2- تعريف الاختبار:

يرى " انتصار يونس "

¹ عبد الرحمان عيسوي , الاحصاء السيكولوجي , دار النهضة العربية , بيروت 1989ص14.
² رشيد زروالتي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية , دهومة ط1, 2002ص1991.

>> هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الاجابات تسجيلاً دقيقاً>>.
ويرى "هنرل" >> هو قياس مقنن وطريقة للامتحان >>.³

3- الأسس العلمية للاختبارات :

استخدم الباحث الأجهزة العينية التالية وهي :

ساعة توقيت الكترونية نوعها (Kasuo)

3-1. تحديد الاختبارات :

تم عرض مجموعة من الاختبارات المهارية على مجموعة من الخبراء** وكما في الجدول (1)

جدول (1)

ت	اسم الاختبار	الخبراء		نسبة الموافقين	نسبة الغير موافقين	قيمة كا	الدلالة
		موافق	غير موافق				
1	التسديد من الثبات	5	0	100%	0	5	معنوي
2	التسديد من مسافة 12 م	0	5	0	100%	5	غير معنوي
3	التسديد من الحركة	5	0	100%	0	5	معنوي

3-2. صدق الاختبار :

تم إيجاد صدق الاختبار من خلال قيمة مربع كا للاختبارات الثلاثة والخاصة للتهديف إذ تم عرض استمارة استبيان على الخبراء والمختصين* لبيان صدق الاختبار وكانت الاستمارة تحتوي على بديلين هما (موافق) و(غير موافق) ومن خلال استخراج قيمة مربع كا وجد إن عدد الموافقين على الاختبار الأول (اختبار دقة التهديف) هم (5) وعدد الغير موافقين هم (صفر) إذ تكون نسبة الموافقة هي 100% وان قيمة مربع كا بلغت (5) لصالح البديل موافق أي إن الاختبار صادق لما وضع من اجله .

أما الاختبار الثاني فقد بلغ عدد الموافقين صفر وغير الموافقين (5) أي إن نسبة الموافقة 0% وبذلك تكون قيمة مربع كا (5) وهي معنوية لصالح البديل غير موافق أي إن الاختبار غير صادق لقياس متغير البحث

³ليلي السيد فرحات : القياسات والاختبار في التربية البدنية ط2, القاهرة , مصر مركز الكتاب للنشر 2002,ص 35-37.

أما الاختبار الثالث فقد بلغ عدد الموافقين (5) وغير الموافقين صفر أي إن نسبة الموافقة 100% وبذلك تكون قيمة مربع كا (5) وهي معنوية لصالح البديل موافق أي إن الاختبار صادق لقياس متغير البحث .

3-2- الثبات :

وقد تم إجراء الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ أجرى الباحث اختباراً في يوم الثلاثاء الموافق 2017/3/1 وتم إعادة الاختبار بعد سبعة أيام أي في يوم الثلاثاء الموافق 2017 / 3 / 8 على عينة خارج عينة البحث وبعد اخذ نتائج الاختبارين استخرج لهما قيمة الارتباط البسيط (بيرسون) فوجدها معنوية إذ بلغت (0,893) وهذا يدل على إن الاختبار ثابت .

3-3- الموضوعية :

أجرى الباحث اختباراً على عينة من خارج عينة البحث و استخدم مسجلين* اثنين لإعطاء الدرجات للمختبرين وبعد اخذ نتائج المسجلين استخرج الباحث لهما قيمة الارتباط البسيط (بيرسون) فوجدها معنوية إذ بلغت (0,988) أي عدم وجود اختلاف كبير بين درجات المسجلين وهذا يدل على إن الاختبار موضوعي .

4- الاختبارات المستخدمة في البحث .

1-4. اختبار التسديد من الحركة

اختبار التسديد نحو المرمى بوضعية الحركة . 4

الهدف من الاختبار :

قياس دقة التسديد نحو المرمى من وضعية الحركة.

الأدوات :

ميدان كرة القدم مستطيل الشكل يقام على أرض معشوشبة.

تحدد مسافة 18 متر أمام مرمى خاص بكرة القدم

تخطط منطقة الاختبار وفقاً للشكل المبين شكل (1)

يحدد خطي البدء والانتهاؤ بشكل واضح

طريقة الأداء :

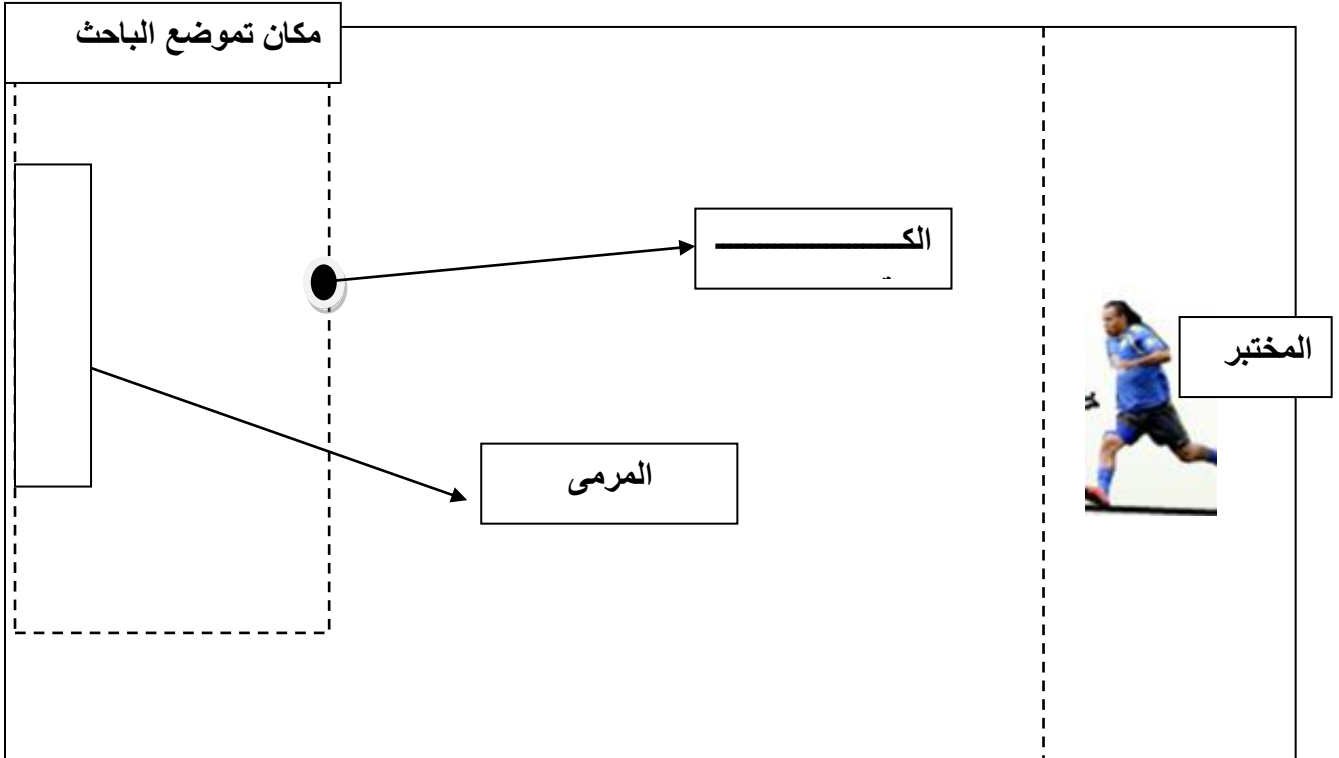
⁴ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م ، ص256-258.

عند إعطائه إشارة البدء، يقوم اللاعب بالجري من منتصف الملعب الى غاية المنطقة المحددة للتسديد،

عند وصوله الى هذه المنطقة يقوم بالتسديد بدون توقف .

عند الفشل في أداء الاختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الاختبار مرة واحدة يعطي المختبر محاولة واحدة فقط، يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي يستغرق المختبر في التسديد، ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة التسديد حتى التنفيذ.



4-2. اختبار التسديد من الثبات :

اسم الاختبار : دقة التسديد من الثبات⁶

⁵ احمد فاهم نغيش : تحديد مستويات معيارية لأهم المحددات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء لاعبي خماسي كرة القدم المتقدمين في منطقة الفرات الأوسط، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2009 م. ١.
⁶ زهير قاسم ومحمد خضر : كرة القدم، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص214، 215.

هدف الاختبار : قياس دقة التسديد من لثبات.

الأدوات اللازمة

ملعب كرة القدم

كرات قدم عدد (3)

شريط قياس

مسحوق ابيض (بورك) لتقسيم ولتحديد مسافة التهديد وتتراوح من (14 – 16) متر .

تعليمات الاختبار :-

توضع (3) كرات قدم في أماكن مختلفة على خط خارج منطقة الجراء ، حيث يقوم اللاعب بالتسديد والمناطق المؤشرة هي الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى، على أن يتم أداء الاختبار من وضع الثبات .

يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (3) .

لا تعد المحاولة صحيحة في مجال عدم إصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في كل جهة .

طريقة التسجيل :

يحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب التقسيمات المحددة في كل جهة من التقسيمات وبأي قدم من القدمين بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات (الثلاثة) وكالاتي :

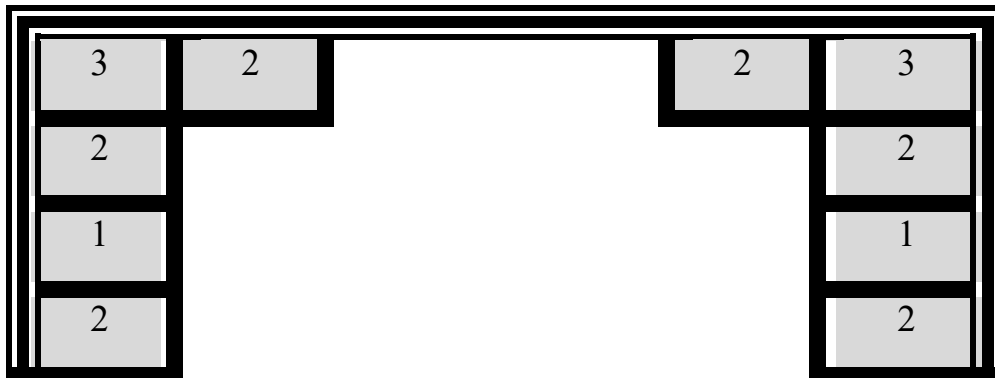
(3) درجات عند التهديد في مجال رقم (3)

(2) درجتان عند التهديد في مجال رقم (2)

(1) درجة واحدة عند التهديد في مجال رقم (1)

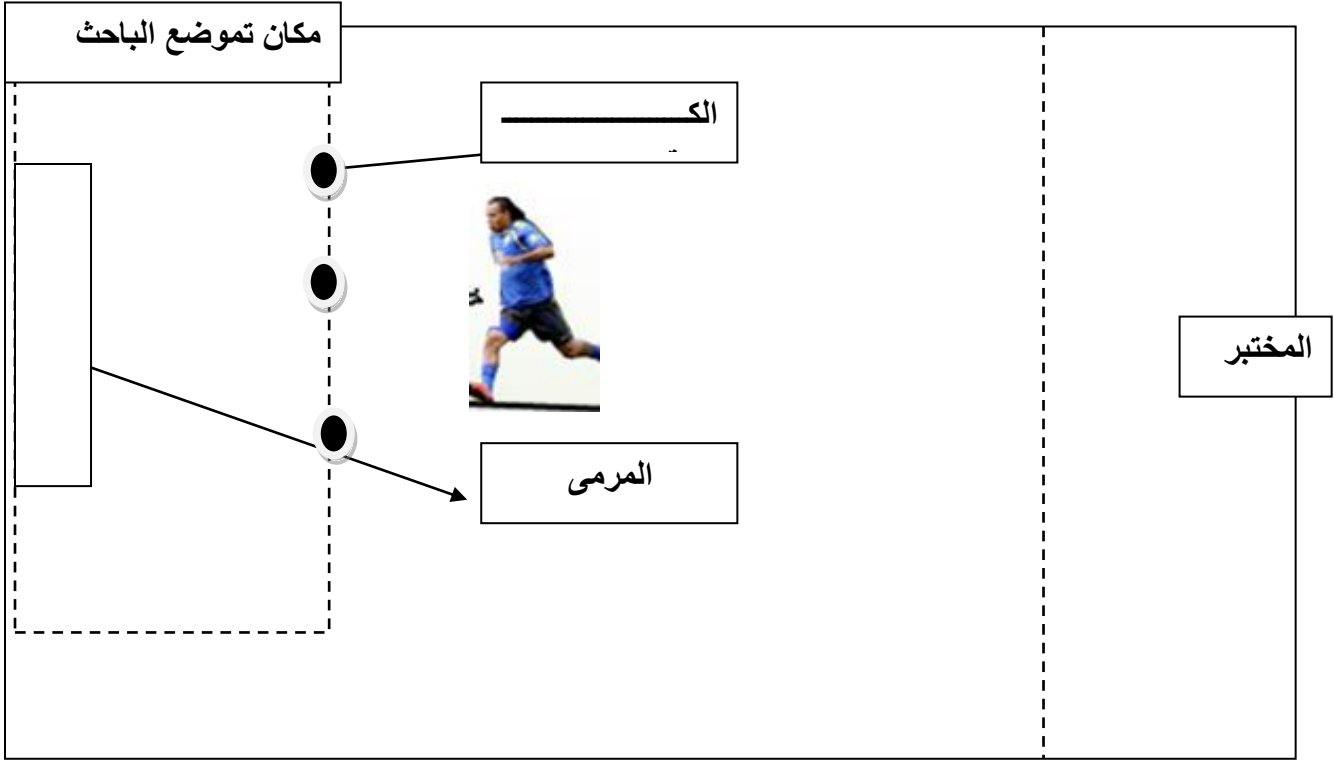
(0) صفر في بقية مجالات التقسيمات الأخرى

الشكل (2) يوضح تقسيمات على مستوى المرمى





المسافة من 14 – 16 متر من الكرة إلى المرمى



5-مجتمع وعينة الدراسة :

هو تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن فرق كرة القدم لولاية بسكرة .
ويطبق المجتمع الاحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على انه كل الاشياء التي تملك الخصائص والمساحات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الاحصائي ولذلك فقد اعتمدنا عليه في دراستنا هذه

عينة الدراسة :

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم و الذي ينشط في القسم الثاني المحترف, حيث اخترنا صنف الأشبال و الذي يتكون من عشرين لاعب . " الملحق رقم"
وقد اختبرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية و المرفولوجية و هم ينتمون الى الصنف الأشبال (U17) سنة و لهم نفس الامكانيات نوعا ما..
وقد تم إجراء الاختبارات على بعض لاعبي الفريق , و الذي كان عددهم 20 لاعب من الذكور.

خصائص العينة:

- ✓ السن : تم الاعتماد في اختيار العينة على صنف الأشبال في كرة القدم (U17)
 - ✓ الجنس : تم اختيار جميع افراد العينة من جنس الذكور.
 - ✓ كفية اختيار العينة:
 - ✓ لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها ابسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعة واحدة .
- 6- متغيرات الدراسة :**

- يعتبر ضبط المتغيرات عنصر أساسيا في أي دراسة ميدانية , وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي :
- أ- المتغير المستقبل : ويتمثل في برنامج تدريبي مقترح.
 - ب- المتغير التابع : ويتمثل في مهارة التسديد في كرة القدم .
 - ج- الجنس : لقد تم اجراء هذه الاختبارات على الذكور.
 - د- السن : ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعة التجريبية لصنف الأشبال(U17)
 - هـ- الزمن : هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل القاعة المخصصة للتدريبات , حيث ان وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي :

1. يوم الأحد من الساعة 17.30 الى غاية 19.00
2. يوم الثلاثاء من الساعة 17.30 الى غاية 19.00
3. يوم الاربعاء من الساعة 17.30 الى غاية 19.00

7- مجالات الدراسة

المجال المكاني والزمني :

- ✓ المجال المكاني : لقد تمت التجربة التي قمنا بها في ملعب كرة القدم الشهيد مناني .
- ✓ المجال الزمني : قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي :

*الاختبار القبلي يوم 19- مارس 2017 يوم الأحد .

*الاختبار البعدي يوم 18 افريل 2017 يوم الثلاثاء.

7-1- الاسس التي بني عليها البرنامج التدريبي :

تم المراعات الاسس التالية عند وضع البرنامج المقترح في تطورات بعض المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية في كرة القدم صنف الأشبال (U17) والتمثلة في ما يلي :

- ❖ الاهداف المسيطرة تتناسب مع حاجيات فئة الاشبال وفي كرة القدم وقدراتهم البدنية والحركية والتي تراعي إثناء الممارسة.
- ❖ إختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

❖ مراعاة عوامل الامن والسلامة.

❖ التركيز على تطوير صفة التسديد .

7-2- الاهداف العامة المتوقعة من البرنامج التدريبي:

إن الهدف العام المنتظر من هذا البرنامج التدريبي المقترح هو إحداث تغييرات ايجابية مرغوب فيها في تطوير مهارة التسديد من الثبات و الحركة في كرة القدم لدى صنف الأشبال (U17).

8- الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة

1-8. **المتوسط الحسابي** : يعتبر اهم الطرق الاحصائية واكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل الاحصائي وهو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس س1,س2,س3.....س,ن, على عدد القيم ويصطلح عليه عادة ب: "س" أو <م>⁷ ويعطى بالصيغة العامة التالية : س- = مج س

حيث : س - : يمثل المتوسط الحسابي . ن

مج س - : يمثل مجموع القيم ل :س.

ن : يمثل عدد أفراد العينة.

2-8: **الانحراف المعياري** : هو اهم المقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الاحصائي ويرمز له بالرمز : "ع" فإذا كان قليلا أي قيمة صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة و العكس صحيح يكتب بالصيغة التالية :⁸

$$ع = \frac{\text{مج}(س-س)2}{ن-1}$$

حيث : ع : الانحراف المعياري .

س : قيمة عددية " نتيجة الاختبار".

س- : المتوسط الحسابي.

ن : عدد القيم.

3-8- معامل الارتباط بيرسون <<R>> دلالة معامل الارتباط .

$$ر = \frac{\text{مج}(س-س)(ص-ص)}{\text{مج}(س-س)2}$$

$$\text{مج}(س-س)2 = \text{مج}(ص-ص)2$$

ر = معامل الارتباط

س : قيم الاختبار الاول.

س̄ : المتوسط الحسابي للاختبار الاول

ص : قيم الاختبار الثاني .

ص̄ : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

⁷ عماد الدين عباس أبو زيد , مدحت محمود عبد العال الشافعي , تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم – تدريب , ط1, 2007, ص 227.

⁸ نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية , دار النشر جامعة الموصل , العراق , ص 55-56.

4-8- ت ستيودنت :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}}$$

س 1 ، س 2 : المتوسط الحسابي
 ع₁² ، ع₂² : التباين الاكبر و الأصغر
 ن 1 ، ن 2 : الحجم .

تم الحصول على النتائج من خلال البرنامج التالي : نظام SPSS
 وبعد جدولة النتائج المتحصل عليها , قمنا بقراءة لتلك النتائج والتي من خلالها قمنا
 بإعطاء الاستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة.

الفصل الخامس :

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

I. عرض وتحليل نتائج ومناقشة نتائج الدراسة :

لقد تمت المناقشة على أساس هدف البحث ،سوسوع ومنها كالاتي:

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى " دقة التسديد من الحركة " :

جدول (2) يبين معامل الارتباط بيرسون وكذلك القيمة الجدولية لعينه حجمها (8) لاعبين

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط	درجة	القيمة	الدلالة
-----------	---	---	----------------	------	--------	---------

	الجدولية	الحرية	البسيط			
معنوي	0,66	7	0,98 -	1	6 درجة	التسديد من الحركة
				2	33 ثانية	الزمن

من خلال الجدول (2) نلاحظ إن الوسط الحسابي لاختبار التسديد من الحركة هو (6 درجة) وانحراف معياري (1) أما الوسط الحسابي لاختبار التسديد حسب الزمن فقد بلغ (33 ثانية) وانحراف معياري قدره (2) أما معامل الارتباط بيرسون يساوي (- 0,98) وهذا ما يعرف بالقيمة المحسوبة وعند معرفة القيمة الجدولية نجدها

(0,66) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05) وبالتالي نجد إن الدلالة معنوية وهذا مؤشر على وجود علاقة الزمن بالتسديد من الحركة بكرة القدم ويعزو الباحث هذا الارتباط بين عنصر الزمن وعلاقته وارتباطه بالتسديد إلى كون الجوانب البدنية هي تخدم بالأساس الجوانب المهارية حيث يعطي توفر الصفات الحركية الدور الأبرز في ظهور الجوانب المهارية والقدرة على تركيز اللاعب في أداء الحركات الصعبة حيث :

(ويعتبر الزمن من أهم متطلبات التسديد من الحركة وارتباطه ببعض الصفات البدنية المركبة حيث تعتمد العديد من الصفات البدنية الأخرى على الزمن مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي ، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجمة مع سرعة الزمن تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب)¹ ، انه كلما قل الزمن كان ذلك ايجابيا ولصالح عينة البحث وهو رقم بالسالب أي (النقصان) أما دقة التسديد من الحركة فيقاس بالدرجات فكلما ارتفعت الدرجات كان ذلك ايجابيا أي إن الدقة عالية .²

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: "دقة التسديد من الثبات"

جدول (3) يبين معامل الارتباط بيرسون وكذلك القيمة الجدولية لعينه حجمها (8) لاعبين

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط البسيط	درجة الحرية	القيمة الجدولية	الدلالة
التسديد من	6 درجة	1	0,78	7	0,66	معنوي

¹ عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط1 ، 2005 ، ص272.

² أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 م ، ص 361 .

					الثبات
				2	4
					تركيز الانتباه

من خلال الجدول (3) نلاحظ إن الوسط الحسابي لاختبار دقة التسديد من الثبات هو (6 درجة) وانحراف معياري (1) أما الوسط الحسابي لاختبار تركيز الانتباه فقد بلغ (4) وانحراف معياري قدره (2) أما معامل الارتباط بيرسون يساوي (0,78) وهذا ما يعرف بالقيمة المحسوبة وعند معرفة القيمة الجدولية نجدها (0,66) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05) وبالتالي نجد إن الدلالة معنوية وهذا مؤشر على وجود علاقة لاختبار تركيز الانتباه بدقة التسديد من الثبات بكرة القدم ويعزو الباحث هذا الارتباط بين اختبار تركيز الانتباه وعلاقته وارتباطه بدقة التسديد من الثبات إلى إن تركيز الانتباه يعد من العملات العقلية الذي يؤدي بدوره إلى زياد دقة التسديد من الثبات بسبب التركيز على الزاوية الأكبر المتاحة للتسجيل وذلك من خلال الرؤية والإحساس (الحس التهديفي) للعب بحركة المنافس أو حركة حامي الهدف وتموقعه وحسب خبرة الباحث إن الرياضي كلما كان محافظا على التركيز طول فترة المباراة تكون لديه فرصة اكبر في تسجيل الهدف في أي لحظة من لحظات المباراة (إذ إن جهد المباراة يولد ضعف في تركيز الانتباه) ³ وبالتالي لا يمكن تسخير الصفات البدنية وحدها فقط لأجل الصفات المهارية بل لتركيز الانتباه دور كبير في دقة التسديد من الثبات. كما إن القدم المفضلة للاعب تكون أكثر فعالية عندما تواجه المرمى كالم كانت زاوية التهديف ذات رؤية اكبر للاعب إذ تكون هناك فرصة اكبر لاختيار تسديد الكرة إلى أكثر من اتجاه وبزوايا وارتفاعات مختلفة من خلال التهديف بعكس الاتجاه (تغير الاتجاه) ، أي عكس التهديف بالرجل المفضلة من خلال الوضع التقليدي والمعروف عندما يكون اللاعب الأيمن أي ذو الرجل المفضلة اليمين على جهة اليمين واللاعب الأيسر على جهة اليسار لان المرمى يكون أضيق وتقل زاوية التهديف وتكون الحلول اقل لان اللاعب أثناء المباراة يكون من الصعب عليه اجتياز المنافس إلى داخل الملعب والتسديد بنفس الرجل المفضلة لان الكرة تكون أمام الرجل الغير مفضلة مما يفقد من مهارة دقة التهديف لأنها ومهما تطورت الرجل المفضلة لن تصبح بنفس دقة الرجل المفضلة للاعب .

أما فيما يخص التهديف بنفس الاتجاه فمن وجهة نظر الباحث المتواضعة إن اللاعب عندما يكون بقرب خط الجانب كالم يقترب من منطقة المنافس بشكل مستقيم (بنفس الاتجاه) كلما صغرت زوايا التسديد أمامه . بسبب صعوبة اختراق أو مراوغة اللاعب المنافس لان الرجل المفضلة للمدافع تكون أكثر فعالية من الرجل الأخرى المرتكزة ويكون سهل التحرك من خلال رجليه بوضعها بطريق التسديد . وبسبب تغطية حامي الهدف للزاوية القريبة بنسبة كبيرة ، وبالتالي يتعسر عليه دقة التسديد من الثبات إلى الزاوية البعيدة .

أما إذا كانت الرجل المفضلة للاعب بعكس الاتجاه (بتغير الاتجاه) تكون فرصتها اكبر للمراوغة والتسديد وذلك لأن قدم الارتكاز للاعب المنافس تكون إلى داخل الملعب ويجد

³ محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 م ، ص247

صعوبة اكبر في قطع الكرة بها حينما تتم المراوغة إلى داخل الملعب بخارج الرجل المفضلة وبالتالي تحقيق فرصة أفضل للتسديد .

• اقتراحات و توصيات:

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة ، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية ، ومن بعد المنتجات الوطنية على حد سواء.

لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات علها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ومن ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي :

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب ، وبذلك خلق جو مساعد ومرغب للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته بغرض التحسن والتطوير من قدراته ، وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى النوادي الرياضية والنخبوية على سواء ، لأن جل النوادي الرياضية التي زرناها شاهدنا أنها لا تحتوي على أدنى الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التعليم وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة القدم في أجواء ما يقال عنها أن تكون مقبولة (كالكرات مثلا والملعب).

- ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية ، وكذلك إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين بكل المعلومات والمستجدات التي قد تساهم على تحسين مستوى اللاعبين والرفع من أدائهم التقني والحركي ، وكذا تتبع الطرق المنهجية الجديدة في التدريب .

- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية ، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظائرهم في نوادي رياضية أخرى ،وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة .

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على التسديد لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.

- التركيز على الفئات الدنيا (الطور الأول والثاني) للعمل حول الخصائص النفسوحركية وتحسينها في هذا السن من 06 إلى 12 سنة حتى يصل اللاعب إلى الطور الثالث ومعه رصيد حركي لا يستهان به وبالتالي تسهل عملية تطوير وتحسين مختلف الصفات النفسوحركية لديه ، أو حتى البدنية ومنه سهولة تحسين أدائه التقني والحركي.

- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد التعامل أكثر مع المشكل الذي يحمل في طياته خصوصيات اللاعب الجزائري التي تختلف عن خصوصيات اللاعبين الأجانب الذين قد تعرضوا إلى تجارب مشابهة من طرف علماء وأخصائيين في بلدانهم فالنتائج المحصلة لديهم فيها إمكانية عدم توافقها مع خصوصيات اللاعب الجزائري ، وبالتالي فالعمل في هذا الميدان وحول هذا الأخير قد يكشف عن نتائج جديدة تفتح الطريق نحو دراسات معمقة في هذا المجال ، دون تسني الشعبية التي تحضى بها لعبة كرة القدم في أوساط المجتمع الجزائري ، وبالتالي فالعمل يمس أكبر شريحة من الرياضيين في بلدنا ، أي أن حل المشكل حول هذه الدراسة قد يساهم بشكل كبير في رفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن.

- ضرورة توفير المراجع والمصادر حول مواضيع التدريب التي رغم تواجدها فهي غير كافية بالنظر إلى أهمية هذا المجال في إطار الممارسة الرياضية سواء في النوادي الرياضية أو الرياضة النخبوية، لذا فتشجيع البحث في هذا المجال قد يساهم بشكل أو بآخر في رفع مستوى الممارسة الرياضية بشكل عام في بلادنا.
- لا بد من إعادة النظر في كل البرامج المستخدمة في النوادي والمدارس الرياضية .
- إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية التسديد في مرحلة الأشبال خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين تقنية التسديد .
- إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة .
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد .
- توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.

الخاتمة

الخاتمة

تعتبر تقنية التسديد نحو المرمى في قدم إحدى أهم التقنيات الممارسة في هذه اللعبة والتي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى ، إذ هي إحدى الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف ، والتي تتطلب جمع عدة عناصر من رشاقة أثناء الأداء وسرعة في التنفيذ وقوة أثناء التسديد.

وحتى تصير الحركة أكثر دقة فإن هناك عدة عوامل مهمة جدا لتحقيق ذلك ، من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع وحدات تدريبية مدمجة لتحسين دقة التسديد من الثبات و ، وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية دقة التسديد.

فهذه الوحدات المقترحة ساهمت إلى حد ما في رفع القدرة على التسديد لدى اللاعب والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في دقته على التسديد نحو المرمى ، والتي رغم بعدها عن النتائج الحدية للاختبارات المجرات إلا أنها أحدثت فروقا معنوية لدى المجموعة التي استفادت من إدماج الوحدات التدريبية التسخينية.

فأفرزت نتائج كانت فيها "ت" الجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى هذه المجموعة في اختبارات التسديد من الحركة حيث كان الوسط الحسابي لاختبار التسديد من الحركة هو (6 درجة) وانحراف معياري (1) أما الوسط الحسابي لاختبار التسديد حسب الزمن فقد بلغ (33 ثانية) وانحراف معياري قدره (2) أما معامل الارتباط بيرسون يساوي (- 0,98) وهذا ما يعرف بالقيمة المحسوبة وعند معرفة القيمة الجدولية نجدها (0,66) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05) ، وهي دالة معنويا ، وكذلك التسديد من الثبات حيث كان الوسط الحسابي لاختبار دقة التسديد من الثبات هو (6 درجة) وانحراف معياري (1) أما الوسط الحسابي لاختبار تركيز الانتباه فقد بلغ (4) وانحراف معياري قدره (2) أما معامل الارتباط بيرسون يساوي (0,78) وهذا ما يعرف بالقيمة المحسوبة وعند معرفة القيمة الجدولية نجدها (0,66) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05) وبالتالي نجد إن الدلالة معنوية.

مما يدل على وجود فروق دالة وتحسن ملحوظ كما أن النتائج المحصل عليها تثبت ضرورة تحسين العوامل المؤثرة في تحسين دقة التسديد لدى اللاعب فالمجموعة التي خضعت للتجربة رغم إحداثها لفروق دالة إلا أن نتائجها كما سبق ذكره تبقى بعيدة عن النتيجة الحدية للاختبارات ، 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 تحديد دقة التسديد لدى اللاعب في كرة القدم .

وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية ، التي أضحت تشكل العصر الذهبي لتعلم المهارات والقدرات الخاصة وبالتالي الرفع من المستوى المهاري والتقني للاعب الفتي الجزائري.

قائمة المراجع :

قائمة المراجع:

- 1 أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ،2000
- 2 أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997
- 3 أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998

- 4- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999
- 5- البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975
- 6- حسن احمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م
- 7- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4 ، بيروت، 1977
- 8- خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971
- 9- رشيد زروالتي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية , دهومة ط1, 2002
- 10- رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية
- 11- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م
- 12- زهير قاسم ومحمد خضر : كرة القدم ، ط 1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
- 13- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994
- 14- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999
- 15- عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992
- 16- عبد الرحمان عيسوي , الاحصاء السيكولوجي , دار النهضة العربية , بيروت 1989
- 17- عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ
- 18- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973
- 19- عبدا لرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980
- 20- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م
- 21- عماد الدين عباس أبو زيد , مدحت محمود عبد العال الشافعي , تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم – تدريب , ط1, 2007

- 22- ليلي السيد فرحات : القياسات والاختبار في التربية البدنية ط2, القاهرة , مصر
مركز الكتاب للنشر 2002
- 23- مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة
الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003
- 24- مجلة علوم التربية الرياضييه . جامعة بابل ، كلية التربية الرياضييه ، العدد الثاني
، المجلد الاول
- 25- محمد الحماحمي، أمين أنور خولي: أسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر
العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1990
- 26- محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة
1998 .
- 27- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ،
القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م
- 28- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1،
2003
- 29- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان،
1998
- 30- محمد صبحي حسين: القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، 1995
- 31- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية .
الجزائر . 1995
- 32- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة
- 33- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون
طبعة، بيروت، 1988
- 34- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر
العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001
- 35- موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، بدون طبعة ،
لبنان ، 1999م
- 36- نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار
النشر جامعة الموصل ، العراق
- 37- هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة
- 38- يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة،
السعودية، 1990

39- احمد فاهم نغيش : تحديد مستويات معيارية لأهم المحددات البدنية والمهارية
كمؤشر لانتقاء لاعبي خماسي كرة القدم المتقدمين في منطقة الفرات الأوسط ،
رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، 2009

الملاحق

ملحق (1)

الخبراء والمختصين

CAF A	خليل جمال	1
CAF C	حمداوي سفيان	2
CAF C	عاقلي حسين	3
CAF C	محمد نصبة	4
CAF C	طيش هشام	5

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

الدرجة الثانية	بومزراق وليد	1
FAF 1	علوي شراف	2
مدرب حراس	عويش صادق	3

ملحق (3)

استمارة توضح اختبار شبكة التسديد من الثبات مع تركيز الانتباه

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	07
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24

03	73	21	23	16	37	25	19	12	63
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ملحق (4)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين

لتحديد اختبار دقة التهيف

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة.....

في النية إجراء بحث بعنوان (اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية مهارة التسديد نحو المرمى صنف اشبال) ، لذا أرجو من حضرتكم تحديد الاختبار الذي ترونه مناسباً لغرض قياس دقة التسديد ، هذا ولكم فائق الاحترام والتقدير.

ت	الاختبارات	علامة ✓
1	دقة التسديد من الثبات	
2	التهيف من مسافة 12 م	
3	دقة التسديد من الحركة	

ملاحظة -/ - ضع علامة (✓) أمام الاختبار الذي ترونه مناسباً لإتمام البحث

- يمكن إضافة ما ترونه مناسباً ويخدم البحث

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحث

صلاح الدين بالمبروك

اللاختبار القبلي : نادي اتحاد بسكرة فئة الاشبال u17

تاريخ اجراء الاختبار: 2017/03/19

التسديد من الثبات			التسديد من الحركة		الوقت المقطوع	اسامي اللاعبين	الرقم
1	1	2		+	5.48 ثا	غرايسة محمد باسط	01
1	3	3		+	5.50 ثا	بوعزيزة محمد	02
1	0	2		+	4.40 ثا	حوحو احمد رضى	03
1	2	2		+	4.80 ثا	رزيق عبد الحفيظ	04
1	1	3	-		4.88 ثا	جغاطي خليل محسن	05
1	1	2		+	4.80 ثا	قاما نور الدين	06
0	3	3		+	4.32 ثا	عطار محمد الندير	07
3	0	2		+	4.85 ثا	سالم محمد البشير	08
0	2	3		+	4.50 ثا	لحوجي ايمن	09
1	2	2		+	4.33 ثا	رزيق نافع	10
3	1	3		+	4.50 ثا	عبد ربوا عيسى	11
0	1	3	-		4.42 ثا	عبدلي معاد	12
2	0	3		+	5.30 ثا	بوساعا محمد مرتد	13
2	2	2		+	4.48 ثا	خليلي محمد المهدي	14
3	1	2	-		4.43 ثا	بوشارب نور العيد	15
3	3	0		+	4.38 ثا	بوعزيز زكرياء	16
1	2	1		+	4.46 ثا	جنان اسلام	17
2	3	0		+	4.55 ثا	بوعبد الله اسحاق	18
3	1	1		+	5.10 ثا	حوري مانع	19
0	3	1		+	5.30 ثا	لباح سفيان	20

اللاختبار البعدي : نادي اتحاد بسكرة فئة الاشبال u17

تاريخ اجراء اللاختبار: 2017/04/18

التسديد من الثبات			التسديد من الحركة		الوقت المقطوع	اسامي اللاعبين	الرقم
3	3	2		+	5.10 ثا	غرايسة محمد باسط	01
3	1	2		+	4.90 ثا	بوعزيزة محمد	02
3	1	3		+	4.50 ثا	حوحو احمد رضى	03
2	2	3		+	4.30 ثا	رزيق عبد الحفيظ	04
3	2	2		+	5.00 ثا	جغاطي خليل محسن	05
3	2	3		+	4.60 ثا	قاما نور الدين	06
2	2	3		+	4.25 ثا	عطار محمد الندير	07
3	1	3		+	4.65 ثا	سالم محمد البشير	08
3	1	2		+	4.50 ثا	لطوحي ايمن	09
3	3	3		+	4.40 ثا	رزيق نافع	10
3	2	2		+	4.30 ثا	عبد ربوا عيسى	11
2	2	3		+	4.23 ثا	عبدلي معاد	12
3	3	1		+	5.15 ثا	بوساعا محمد مرتد	13
2	3	3		+	4.38 ثا	خليلي محمد المهدي	14
3	2	3		+	4.27 ثا	بوشارب نور العيد	15
2	3	3		+	4.50 ثا	بوعزيز زكرياء	16
3	3	2		+	4.43 ثا	جنان اسلام	17
3	2	3		+	4.38 ثا	بوعبد الله اسحاق	18
2	3	1		+	4.90 ثا	حوري مانع	19
3	1	2		+	5.05 ثا	لباح سفيان	20

- قائمة و وزن فريق اتحاد بسكرة فئة u17 -

الوزن	الطول	اللقب و الاسم	الرقم
63 كغ	1.74 سم	غرايسة محمد باسط	1
58 كغ	1.69 سم	بوعزيزة محمد	2
66 كغ	1.75 سم	حوحو احمد رضى	3
70 كغ	1.78 سم	رزيق عبد الحفيظ	4
62 كغ	1.70 سم	جغاطي خليل محسن	5
69 كغ	1.76 سم	قاما نور الدين	6
73 كغ	1.80 سم	عطار محمد الندير	7
67 كغ	1.77 سم	سالم محمد البشير	8
71 كغ	1.74 سم	لحلوحي ايمن	9
59 كغ	1.69 سم	رزيق نافع	10
66 كغ	1.75 سم	عبد ربوا عيسى	11
72 كغ	1.78 سم	عبدلي معاد	12
63 كغ	1.70 سم	بوساعا محمد مرتد	13
69 كغ	1.76 سم	خليلي محمد المهدي	14
73 كغ	1.80 سم	بوشارب نور العيد	15
72 كغ	1.77 سم	بوعزيز زكرياء	16
69 كغ	1.78 سم	جنان اسلام	17
63 كغ	1.70 سم	بوعبد الله اسحاق	18
66 كغ	1.76 سم	حوري مانع	19
74 كغ	1.80 سم	لباح سفيان	20

ملخص البحث

عنوان البحث

أثر برنامج تدريبي مقترح (بدني - تقني) على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17

أهداف البحث:

- حل مشكلة دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية .
- التأكيد على أن التعرف على وضعيات التسديد المختلفة لها دور هام في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.
- إدماج وحدات تدريبية خاصة بالتسديد لتسهيل تحسين الدقة .

مشكلة الدراسة:

هل البرنامج التدريبي المقترح أثر على مهارة التسديد نحو المرمى ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر على مهارة التسديد نحو المرمى .

ب- الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التسديد من الحركة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التسديد من الثبات .

إجراءات الدراسة:

العينة: عينة البحث تتكون من 20 لاعب من فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم صنف أشبال U17

المجال الزماني والمكاني:

المجال الكاني : لقد تمت التجربة التي قمنا بها في ملعب كرة القدم الشهيد مناني ..
المجال الزماني :قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي :
*الاختبار القبلي يوم 19- مارس 2017 يوم الأحد .
*الاختبار البعدي يوم 18 افريل 2017 يوم الثلاثاء.

المنهج المتبع : موضوع الدراسة يتعلق بفاعلية برنامج تدريبي في كرة القدم فان المنهج المناسب هو المنهج التجريبي المناسب للبحث في العلاقة السببية بين اكثر من متغيرين.

الأدوات المستعملة: الاختبار وهو أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات فرد أو خصائص سلوكية أو سماته الشخصية.

النتائج المتوصل إليها :

- 👉 وضع وحدات تدريبية مدمجة لتحسين دقة التسديد من الثبات
- 👉 رفع القدرة على التسديد لدى اللاعب والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في دقته على التسديد نحو المرمى
- 👉 ضرورة تحسين العوامل المؤثرة في تحسين دقة التسديد لدى اللاعب
- 👉 يساهم كل من التنظيم والتخطيط في الاستغلال الامثل للطاقات البشرية

الاقتراحات :

توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب
ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية
اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية
ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على التسديد لدى اللاعبين