

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية و ارياضية

الموضوع

دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد

نحو المرمي

عند أصاغر كرة القدم (12 – 15) سنة

دراسة ميدانية لفرق دائرة برج الغدير ولاية برج بوعريرج

الأستاذ المشرف:

* براهيم عيسي

من إعداد الطالب:

❖ بن حريرة معتز بالله

السنة الجامعية: 2012/2011

شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نحمد الله جزيل نعمه ، ونشكره على توفيقه لإنجاز هذه الدراسة ، فبفضل مشيئته تيسر لنا كل ما هو صعب ، وإستضاء دربنا شعاع منير ، فوصلنا بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه ، له الحمد و له الشكر في أن وفقنا في تحقيق بعض ما طمحننا إليه .
اللهم إقبل العمل مع قلته ، والجهد مع ضالته ، والسعي مع شرائبه ، عز جاهك ، وجل ثناؤك ولا إله إلا أنت .

نتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والإحترام إلى الأستاذ المشرف *براهيمي عيسى*
وإلى الأستاذ *بوعرووي جعفر* الذي يستحق منا تحية إحترافه على ما قدمه لنا من نطاع وإرشادات قيمة رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله.

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى السيد الدكتور *روابح عمار*
نتقدم بتحية إجلال وتقدير لأساتذتنا الكرام اللذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وصلنا إلى ما نحن عليه .

كما نشكر كل من المدرسين *حساني* و *تواتي سامي* على ما قدموه لنا من تسهيلات خلال عملنا.

نشكر طاقم الفريقين من لاعبين ومسيرين لفريقي *برج الغدير* و *عيلاسة* على المساعدات والتسهيلات التي قدموها لنا خلال تطبيقنا للبرنامج التجريبي .

نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

الإهداء

إلى مصدر العجب والعنان والثقة ، إلى من ساعدتني لأصل إلى هذه الدرجة ، إلى من
إحتارت لأجلي طوال عمري وباركتني بدعواتها

أمي الحبيبة

إلى رمز السعادة والرعاية والعتاء، إلى من سخر لي كل الظروف لأجل طلب العلم

أبي الغالي

إلى من ليس لي قريب غيره ، إلى عمي العزيز والغالي

عبد المالك

إلى من عشت معهم وترعرعت بينهم إخوتي وخواواتي، إلى الصغير *تميم* و*ملاك* وكامل
عائلة *بن حريرة*

إلى إخوتي اللذين لم تلدهم أمي : نجيب عيطر ، لزهاربي بن الصغير ، فاتح جبار وزوجته.
إلى الأصدقاء الأحبّة اللذين حفزوني لإتمام هذا البحث : شعيب ، عادل ، بشير، بلال ، يونس.

إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية المدرب *تواتي سامي*

إلى كامل أسرة التربية البدنية والرياضية لجامعة محمد خيضر – بسكرة- طلبة، أساتذة
وإداريين

أذكر بالخصوص الأستاذ : *بوعرووي جعفر* والأستاذ *ولد حمو مصطفى*

إلى اسنادي المشرف *براهيمي عيسى* .

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا البحث أتقدم اليهم بجزيل الشكر
والتقدير.

معتز بالله

- تشكرات
- إهداء
- مقدمة

الإطار العام للدراسة

الجانب التمهيدي

الصفحة	العنوان
--------	---------

04	1- مشكلة الدراسة
05	2- فرضيات الدراسة
05	3- أهمية الدراسة
05	4- أهداف الدراسة
06	5- أسباب إختيار الموضوع
07	6- الدراسات السابقة والمرتبطة
09	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات

الجانب النظري

الفصل الأول :طريقة التدريب المستمر

13	تمهيد:
14	I-التدريب الرياضي
14	1-1 ماهية ومفهوم التدريب
14	1-3- مفهوم التدريب الرياضي
14	2-مجالات التدريب الرياضي:
16	3-واجبات التدريب الرياضي:
16	4-متطلبات التدريب الرياضي:
18	5-خصائص التدريب الرياضي:
19	6-إستراتيجية التدريب الرياضي:
19	7-عمليات التدريب الرياضي العلمي:
20	8-مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:
21	9-الحالة التدريبيه و الفورمة الرياضية:
22	10-الطرق التدريبيه:
22	10-1-طريقة التدريب المستمر:
22	10-1-1-مفهومها
23	10-1-2-أهدافها وتأثيرها
23	10-1-3- خصائصها

23	10-1-4- أنواع الحمل المستمر
23	10-2- طريقة التدريب الفتري:
24	10-3- طريقة التدريب التكراري
25	10-4- طريقة التدريب الدائري
28	خلاصة:

الفصل الثاني: كرة القدم

30	تمهيد
31	1- لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم
31	2- كرة القدم
32	3- تاريخ كرة القدم في العالم
34	4- قواعد كرة القدم
34	5- قوانين كرة القدم
38	6- متطلبات كرة القدم
37	7- خصائص كرة القدم
38	8- التسديد نحو المرمى
49	9- الطرق و المراحل التعليمية لتكنيك كرة القدم
53	خلاصة

الفصل الثالث: المرحلة العمرية

55	تمهيد
56	خصائص المرحلة العمرية من (12-15) سنة
56	1- أهمية دراسة المراحل العمرية
56	2- مفهوم المراهقة
56	3- المفهوم الزمني للمراهقة
57	4- تحديد مراحل البلوغ
57	5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة من (12-15 سنة)
61	6- مميزات وخصائص تلاميذ المتوسط
62	7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
62	8- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصغر كرة القدم (12-15)
64	9- أهمية الرياضة في المراحل العمرية
65	10- الأنشطة الرياضية المصاحبة للمرحلة العمرية (12-15 سنة)
65	11- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
66	12- متى يكون المراهق في هذه المرحلة مستعدا للممارسة؟
67	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : إجراءات البحث

70	تمهيد:
71	1- الدراسة الإستطلاعية
71	2- المنهج المستخدم
71	3- مجتمع البحث
72	4-1 عينة البحث
72	4-2 خصائص العينة
72	4-3- كيفية إختيارها
72	5-1 المجال المكاني
72	5-2 المجال الزماني
73	6- حدود البحث
73	6-1 المتغيرات المستقلة
73	6-2 المتغيرات التابعة
73	7- أدوات الدراسة
73	7-1 الإختبار
74	7-2 تعريف الإختبار
74	7-3 مهام الإختبار
75	7-4- شروط أداء الإختبارات
75	7-5 ضبط الإختبار

75	6-7 تعليمات الإختبار
75	1-6-7 إختبار الدقة
75	2-6-7 إختبار قوة التسديد
76	3-6-7 إختبار التقنيات الأساسية لتسديد
76	8- الشروط العلمية للاداة
76	1-8 الصدق
76	2-8 الثبات
76	3-8 الموضوعية
76	1-9 طريقة تعلم المجموعة التجريبية
77	2-9 طريقة تعلم المجموعة الضابطة
77	3-9 إجراء الإختبار القبلي
77	4-9 إجراءات الإختبار البعدي
77	10- الأدوات الإحصائية المسعملة

الفصل الثاني : تحليل النتائج

79	1- عرض وتحليل النتائج
79	1-1 إختبار الدقة في التسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية
80	2-1 إختبار القوة في التسديد للمجموعة التجريبية

81	3-1 إختبار التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية
82	4-1 إختبار الدقة في التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة
83	5-1 إختبار القوة في التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة
84	6-1 إختبار التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة
85	7-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بالدقة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
85	8-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بالقوة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
86	9-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بالتقنيات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
86	2- مناقشة نتائج الدراسة
88	خلاصة عامة
90	إقتراحات
92	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
78	يمثل مقارنة نتائج الدقة في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية	01
80	يمثل مقارنة نتائج القوة في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي	02

	للعيينة التجريبية	
81	يمثل مقارنة نتائج التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية	03
82	يمثل مقارنة نتائج الدقة في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة	04
83	يمثل مقارنة نتائج القوة في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة	05
84	يمثل مقارنة نتائج التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة.	06

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
79	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص الدقة في التسديد للمجموعة التجريبية	01
80	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة في التسديد للمجموعة التجريبية	02
81	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد للمجموعة التجريبية	03
82	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص الدقة في التسديد للمجموعة الضابطة	04
83	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص الدقة في التسديد للمجموعة الضابطة	05

84	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد للمجموعة الضابطة	06
85	يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالدقة للمجموعة التجريبية والضابطة	07
85	يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالقوة للمجموعة التجريبية والضابطة	08
86	يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالقوة للمجموعة التجريبية والضابطة	09

مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها تطور طرق التدريب، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا .

ولقد رأى المختصون أن لطرق التدريب تأثير على الجانب البدني ولأداء المهاري، عند لاعبي كرة القدم، والمعروف عن كرة القدم أنها إتقان لمجموعة المهارات الحركية الخاصة باللعبة سواء بالكرة او بدون كرة وعلى غرار كل مهارات كرة القدم فإن مهارة التسديد نحو المرمى عن بعد هو من أهم المهارات في الجانب التقني وبالمقارنة مع ما وصلت إليه الكرة العالمية في هذا الميدان فإن مردودها في الجزائر يبدو هزيلا حيث يكاد ينعدم التسديد نحو المرمى عن بعد في معظم مباريات البطولة سواء عند الفرق الكبرى أو الصغرى وبعد عدة ملاحظات ومتابعة بعض الفرق يبدو أن سبب هذا الضعف يكمن في الطرق التدريبية و التعليمية المتبعة والتي مازلت تعتمد على الاسلوب التقليدي وعدم إستعمال الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة الحركية المناسبة أو اللصقة البدنية المناسبة.

ولا يخفى علينا أن المراحل السنوية الصغرى هي أهم المراحل التعليمية وأفضلها في شتى المجالات وفي كرة القدم تظهر أهمية العمر خاصة في الأعداد التقني الذي أن أهمناه صعب علينا إعداده في مراحل متأخرة ولذلك معظم الباحثين والمدرسين يحثون على الاهتمام بالجانب التعليمي في مراحل مبكرة ومحاوله السمو بالتقنيات إلى الألية والدقة حتى الأبداع والابتكار مع العمل على إزالة الأخطاء نهائيا في المراحل الأولى من العملية التعليمية . كما لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في إختيار الذريقة التدريبية المناسبة وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين خاصة في المراحل الأولى،

وقد شملت دراستنا جانبين ، الجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول ، الفصل الأول تحدثنا فيه عن التدريب الرياضي مفهومه خصائصه.أسس و مبادئ التدريب الرياضي. إستراتيجية التدريب طرق التدريب و تم التخصص في الحديث عن طريقة التدريب المستمر. أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية عن تطورها في العالم والجزائر ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها، وكذا المهارات

الأساسية لكرة القدم و الحديث عن مهارة التسديد بمفهومها و أنواعها و طرق أدائها ، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه المرحلة العمرية الخاصة بالأصغر من 12 إلى 15 سنة بتميزاتها وأهم خصائص لاعبي هذه المرحلة التشريحية و المرفلوجية والنفسية. ومختلف التطورات التي تحدث في هذه المرحلة. أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين، الفصل الأول تم ذكر الطرق المنهجية للبحث، أما الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الإطار العام للدراسة

الجانب التمهيدي

1- مشكلة الدراسة :

إن تبني نظام تعليمي باعتماد طرق تدريجية مناسبة لكل مهارة أمر لا يستهان به لما له من دور فعال في إنجاح هذا النظام.

ولأن التعلم هو عملية تلقي المعرفة والقيم والمهارات من خلال الدراسة والتعليم مما يؤدي إلى تغيير دائم في السلوك وإعادة تشكيل بنية تفكير الفرد العقلية ومن أبرز السبل للتعلم إستعمال طريقة التدريب المستمر فمثلا هذه الطريقة البالغة الأهمية لكونها تساهم بشكل كبير في تنمية التحمل العام والخاص وتنمية التحمل العضلي على غيرها من الطرق الأخرى.

وانطلاقا من أن الرياضة فن ، أخلاق ، وتربية فالفرد يتعلم مهارات ويتلقى قدرات بدنية وروحية من خلال التنافس مع الآخرين إما بشكل فردي أو جماعي ، ولعل أبرز أشكال التنافس الجماعي كرة القدم، وتعتبر هذه الرياضة الأكثر شعبية في العالم و التي يلعبها فريقان يتنافسان على تسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر ، ويضم فريق كرة القدم إحدى عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين في الاحتياط ، ويمكن تبديل ثلاث لاعبين على الأكثر أثناء المباراة .

تلعب كرة القدم على مستطيل من العشب الطبيعي أو الاصطناعي ، أو مستطيل رملي ، مع وجود مرميين في مركزي الملعب ، والغرض من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم ويلعب اللاعبون بالكرة باستخدام أرجلهم للركل ، واستعمال الرأس والصدر أحيانا ، ومن غير المسموح استخدام الأيدي للاعبين ماعدا حراس المرمى ولكن بشروط.

الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز ، وإذا كانت المباراة فاصلة وتم فيها التعادل بين الفريقين يلجئان إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم "الوقت الإضافي" أما إذا تواصل التعادل يلجأ الفريقان إلى ضربات الجزاء ، كما تعتمد هذه الرياضة على مهارات مختلفة منها : التسديد الذي يعد مهارة أساسية في هذه اللعبة وهو عبارة عن عملية تمرير الكرة إلى لاعب آخر أو تسديدها نحو المرمى هناك عدة طرق لتسديد الكرة منها : التمريرة القصيرة على الأرض ، التسديدة الطويلة التي ترتفع فيها الكرة على الأرض، والرفعة القصيرة من فوق رأس الخصم ويمكن تسديد الكرة بأي جزء من القدم فالتسديدات المحكمة تكون بداخل مشط القدم ولا تستعمل كثيرا أطراف أصابع القدم نظرا لصعوبة التحكم في الكرة من هذا الجزء من الحذاء .

ولأن الإستمرارية من أنجع وسائل التعلم فإن الرياضي يستطيع التوصل الى المستويات العليا اذا تحكم في اداء مهاراته الحركية وبلغ الى حد معين من التحمل الخاص او العام .

ومن الأهداف الرئيسية لطريقة التدريب المستمر تنمية التحمل العام والخاص و تطوير المهارات الحركية المختلفة كالتمرير والاستقبال و التسديد. ولان طريقة التدريب المستمر تؤثر على تقنية التسديد

لذا سنحاول في هذا البحث معالجة هذه الإشكالية بطرح تساؤل مفاده :

- مامدى فعالية طريقة التدريب المستمر في تعليم وتحسين مهارة التسديد نحو المرمى ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتضمن :

- هل طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى ؟
- هل طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى؟
- مامدى مساهمة طريقة التدريب المستمر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى ؟

2- فرضيات الدراسة

1-2 الفرضية العامة :

طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى.

2-2 الفرضيات الجزئية.:

- الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.
- الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.
- الإعتماد طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

3-أهمية الدراسة:

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارة التسديد في كرة القدم.
- دور وأهمية الطرق التدريبية في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي عند لاعب كرة القدم .
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- إثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من المراجع للسماح للأسرة الجامعية بالإستفادة منها.
- لهذا البحث أهمية بالغة في إبراز أهمية وفائدة إختيار الطريقة التدريبية المناسبة في المجال الرياضي
- معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم وإكتشاف نقاط القوة والضعف وإقتراح الطرق التدريبية لها، وذلك للوصول إلى أفضل الأساليب والأسس العلمية للبرامج التدريبية.

4-أهداف الدراسة:

- - التوعية بأهمية إختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة.
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية .
- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارات الاساسية في كرة القدم
- تسليط الضوء على اهم مهارة تكتيكية ألا وهي مهارة التسديد نحو المرمى وحاوله الكشف نقائصها وأسباب ضعفها في الجزائر .

- الكشف عن فعالية الطرق التدريبية بصفة عامة و طريقة التدريب المستمر بصفة خاصة في عملية تعليم تقنية التسديد نحو المرمى.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- تطوير عملية التدريب في المجال الرياضي .
- الرغبة في معرفة مدى تأثير طريقة تدريبية معينة على تعليم و تحسين مهارة رياضية معينة .
- إستخدام أفضل الطرق التدريبية في التدريب الرياضي بالجزائر .
- التطرق إلى أهمية الطرق التدريبية المستخدمة و كيفية الاستفادة منها .
- معرفة طريقة التدريب المستمر و دورها في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم .

6-الدراسات السابقة:

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

بموضوع بحثنا، تحصلنا على الدراسات التالية:

6-1-الدراسة الألى:

دراسة مشاهمة أنجزها الطلبة:

*بوقرة أحمد *زيتوني نبيل *لببض صلاح الدين

والتي كانت تحت عنوان: "طرق تدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين" وكانت تهدف

إلى:

-تحديد طرق التدريب الجيدة في تلقين تقنيات كرة اليد.

-تعيين أهم الخصائص للطرق التدريبية ومميزاتها.

-محاولة تحسين الطرق المعمول بها حاليا.

الإشكالية:

ما هي أهم الطرق التدريبية المستخدمة في تلقين التقنيات الأساسية من طرف مدربي كرة اليد لدى بعض

الفرق.؟

فرضيات البحث:

ف1: طريقة التدريب الدائري أكثر استعمالاً في تعليم تقنيات كرة اليد.

ف2: طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في التدريب لدى بعض المدربين.

الدراسة الميدانية:

العينة: عشوائية بسيطة

المجال الزمني والمكاني: على مستوى بعض المركبات الرياضية من شهر ديسمبر 2006 إلى شهر ماي 2007.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة: الاستبيان .

النتائج التوصل إليها:

التنوع في الطرق التدريبية هو الحل الأمثل لتلقين تقنيات كرة اليد عند أغلب المدربين

وعلى ضوء هذه الدراسة تمكن الباحثون من:

- تحديد فصول الجانب النظري.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- تحديد المنهج المستخدم .
- كيفية اختيار العينة .
- الأدوات المستعملة في الدراسة.

6-2- الدراسة الثانية:

دراسة مشاهمة أجزها الطلبة:

-برباش حسان

-بوصلاح لخضر

-رداوي رضوان

تحت إشراف الأستاذ: بوجمعة شوية في الموسم الجامعي: 2007-2008

- والتي كانت تحت عنوان: " دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز" وكانت تهدف إلى: معرفة الطرق التدريبية المناسبة في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .

الإشكالية:

هل لتنوع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

فرضيات البحث:

- لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
 - يتم اختيار الطرق التدريبية لتدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها.
 - يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب.
- الدراسة الميدانية:

العينة: عشوائية بسيطة

-المجال الزمني: لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة ما بين (01-01)-

(30)أفريل

وفي الفترة ما بين (01-05) ماي تم توزيع الاستبيان على الأساتذة المعنيين

-المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على أساتذة أقسام التربية البدنية والرياضية في الجامعات التالية كالاتي:

بسكرة: 05 أساتذة

باتنة: 05 أساتذة

المسيلة : 05 أساتذة

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة: الاستبيان .

النتائج التوصل إليها:

- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي
- التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتهرب من التعلم
- اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها
- الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة
- كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر
 - طريقة التدريب الفتري
 - طريقة التدريب التكراري
 - طريقة التدريب الدائري
- طريقة التدريب المستمر :** يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.²

تقنية التسديد:

- إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي .³
- إن التسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية وهو ثمار اللاعب . ومما سبق تستخلص أن التسديد هو النهاية الجادة والموجودة من تطورات اللعب الجماعية والفردية ومحاولة التهديد على مرمى الخصم .

كرة القدم :

هي رياضة يشترك فيها فريقين يتكون كل فريق من أحد عشر لاعب، ويجاول أعضاء كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم ويطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف ، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال شوطي المباراة والذي يدوم 45 دقيقة ويستخدم فيه لاعبون أقدمهم أو رؤوسهم أو أي جزء من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لدفع الكرة أو التحكم فيها، ويحق للاعب واحد في الفريق

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

² مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث**، مرجع سابق، ص210.

³ -fredo-garel, foot-ball , ed,amphora , paris,1983,p11

يسمى حارس المرمى مسك الكرة بيديه ولكن داخل منطقة محددة أما المرمى وتحدد قواعد اللعبة المقاييس الخاصة بالملعب والمرمى والكرة ، ويمكن تعديل هذه المقاييس للاعبين بالنسبة لحجم كرة القدم ووزنها والمادة المصنوعة منها بالنسبة للسيدات .¹

مفهوم المراهقة :

- لغة : هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.²
- إصطلاحا : إن المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تتميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من المراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وإنفعالية وإجتماعية.³
- وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁴

¹ - <http://www.annabaa.org/nba51/taalum.htm>, 12-03-2010. 14

² فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط3 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995، ص256.

³ نادية شرادي : التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2006، ص33.

⁴ خليل ميخائيل معوض : قدرات وسميات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية مصر ، 2000، ص 15.

الجانب النظري

الفصل الأول

طريقة التدريب المستمر

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي والتدريب الرياضي وبعدها الإستراتيجية التدريبية والفورمة الرياضية.

أما الطرق التدريبية فسننتقل إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع .

I- التدريب الرياضي:

1- ماهية ومفهوم التدريب :

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

مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.⁽²⁾
- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالمي فالأعلى"⁽³⁾
- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"⁽⁴⁾
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"⁽⁵⁾

2-مجالات التدريب الرياضي:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى ¹المستوى العالمي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

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

- مجال رياضة المستويات العالية - مجال رياضة المعاقين

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

(2) وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، ألبينا، 2002، ص13.

(3) بسطويسي أحمد : مرجع سابق، ص24

(4) بسطويسي أحمد : مرجع سابق، ص24

(5) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص21.

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

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

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

2-4- مجال رياضة المعاقين: يلعب التدريب الرياضي دوراً إيجابياً في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على مايلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم" (2)

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

(1) بسطويسي احمد: مرجع سابق، ص25

(2) نفس المرجع السابق، ص28.

إن الاشتراك الأولي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفًا جديدًا ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

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

3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

3-1. الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

- الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن .

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

3-2. الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية.

3-3. الواجبات التنموية:

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

4- متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: لاعب . تخطيط .مدرب .إمكانات .رعاية.؛ حيث نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية -قوة عضلية، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة- بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة

الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

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

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

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

ج-التخطيط على مستوى عالي: التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الإنجاز الرياضي بدنيا ومهاريا ونفسيا. ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدربا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتمثل هذه الشروط والمبادئ فيما يلي:⁽¹⁾

- يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .
- الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير .
- اشترك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ رأيهم عند وضع الخطة التدريبية.
- الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
- إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.

د-الإمكانات المتطورة: فالإمكانات العادية لاتعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تناسب ومتطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها فالإمكانات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد كل من اللاعب والمدرّب على تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

(1) بسطويسي احمد : نفس المرجع السابق، ص41.

هـ-رعاية من نوع خاص: إن الرياضة بجميع أشكالها أمر هام لجميع اللاعبين مهما اختلفت مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا خاصة ، حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب.

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

5-خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

1.يعتمد على الأسس التربوية:

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

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين .

2.يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

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

3.تأثير شخصية وقيم المدرب:

- إن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة .

4.تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها :

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

5.تكامل عملياته:

- تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية -مهارة-خطوية-نفسية-ذهنية-خلقية-معرفية)كلا متكاملتا متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

6. اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة:

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

7. تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

- التخطيط والتطبيق لاغنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي .

8. اتساع دائرة الفردية:

- عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة .

9. عدم إهمال دور الخبرة:

- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لايلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

10. إتباع اللاعب لمنط الحياة الرياضية:

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

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

6- إستراتيجية التدريب الرياضي:

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

7- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين⁽¹⁾ :

1.. عمليات القيادة الفنية الإدارية

2. عمليات القيادة التطبيقية.

7-1. عمليات القيادة الفنية الإدارية:

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

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

- عمليات التقويم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب:- استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن -وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقاً للقدرات والمستويات التنافسية .
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

7-2. عمليات القيادة التطبيقية :

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

▪ عمليات القيادة التربوية :

- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.
- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

▪ عمليات القيادة التعليمية :

- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.
- تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

▪ عمليات القيادة التنموية :

- تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.
- تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

8-مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية، حيث أن معظم هذه الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع لعلوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج وتترابط ويكمل بعضها البعض في نظريات العمليات التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري والشكل الآتي (شكل 01) يوضح مختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته.



مخطط (01): مخطط لمختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته⁽¹⁾

9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات و عطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز.⁽²⁾

(1) مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص 29.

(2)، (2)، (3) بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص 44.

- وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات".⁽¹⁾

- ويعرفها ماتيفيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي"⁽²⁾

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

II- الطرق التدريبية:

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

2- اشتراطات الطرق التدريبية:

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

3- أنواع طرق التدريب:

3-1- طريقة التدريب المستمر:

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

3-1-2- أهدافها وتأثيرها:

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

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص210

(2) محمد لطفي السيد، وحدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص322

(3) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص210

- تطوير التحمل العضلي.

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

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البيئية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (1)

3-1-4 أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: (2)

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.
- ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
- ◆ تدريب الهرولة.
- ◆ كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي: (3)
- ◆ ثبات شدة الأداء.
- ◆ تبادل تغيير شدة الأداء.
- ◆ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك.

3-2-3-2 طريقة التدريب الفتري:

3-2-3-1 مفهومها: "يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل." (4)

3-2-3-2 أقسامها: هناك نوعين:

- ◆ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

(1) عادل ع البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص157.

(2) محمد لطفي السيد، وجددي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص324.

(3) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص211.

(4) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص211، ص212.

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

♦ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

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

3-3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار.⁽¹⁾

3-3-1- أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية - القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية.⁽²⁾

3-3-2- خصائصها:

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

✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

✓ فترة الراحة.

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

(1) عادل ع البصير علي، مرجع سابق، ص 161.

(2) محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د، م، ج" الجزائر، ص 24 ص 25

،وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.⁽¹⁾

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخترنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء"⁽³⁾

3-4-4- طريقة التدريب الدائري:

3-4-1- مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:- مستمر -فتري- تكرر؛⁽²⁾

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا،ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين،ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

3-4-2- مميزات التدريب الدائري:

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

- ◆ توفير الجهد والوقت.
- ◆ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ◆ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- ◆ تطوير القدرات البدنية فرديا.⁽³⁾
- ◆ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- ◆ التقويم الذاتي للاعبين.
- ◆ استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.
- ◆ اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

3-4-3- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

(1) محمد لطفي السيد، وجمدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص331.

(2) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص216.

(3) جمدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، مرجع سابق، ص335.

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

- ✓ أن لا تقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.
- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.
- ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.⁽¹⁾

3-4-4- بعض نماذج التدريب الدائري :

1- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

1-أ- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف:⁽²⁾

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(1) عادل ع البصير علي، مرجع سابق، ص 165

(2) وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفى السيد، مرجع سابق، ص 335.

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

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

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

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

2-نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة:

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

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

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

3-نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة: (1)

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

4-نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري: (2)

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

(1) عادل ع البصير علي ، مرجع سابق ص169

(2) وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد: مرجع سابق ص339

خلاصة:

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

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاحتصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم أحد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التي يتضمنها الإطار العام للأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضرة رياضياً. فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها إرتفاع مستوى الإثارة وخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة ، فنحن نلاحظ أنه هناك تباين في الإيقاع الحركي لها ، ويتجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع الفيدائي ، الأمر الذي دعى إلى توافر قدرات خلاقية تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية في غضون المنافسة ، والذي مرجعه تطور اللعبة ، فلقد تطورت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا خاصة في الحقبة الاخيرة ، من هذا القرن حيث إتسع نطاق إنتشار اللعبة ليشمل بلدانا عديدة في جميع أنحاء العالم ، الأمر الذي دعى إلى تطور شكل الأداء التقني ، وكذا طرق اللعب التي لا زالت تخضع إلى المزيد من التطور ، وبتات النشاط الحركي أكثر تعقيدا ، ولكي تحافظ كرة القدم على مكانتها الخاصة التي تبواتها كان لزاميا على لاعبيها أن يؤدوا جميع التقنيات الأساسية المطلوبة في اللعب كلها بمستوى كافي من المقدرة ، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق التقنيات الأساسية لكرة القدم .

1- لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم :

عرفت في الصين حوالي 3000 سنة قبل الميلاد ، وبلاد الإغريق وروما ، إلا أن ظهورها الحديث كان بانجلترا ، حيث تأسست عام 1863 في بريطانيا جمعية كرة القدم البريطانية ، وقد طور الانجليز اللعبة ونقلوها إلى العالم عبر مستعمراتهم المنتشرة وتأسس الاتحاد الأوربي للعبة عام 1904 م في باريس تحت اسم FIFA أنشأت أول دورة لكاس العالم في 13 - 07 - 1930 م ، وذلك في منتيفيديو بالأرغواي¹ .

نشأت كرة القدم في بريطانيا ولعل طلبة المدارس الانجليزية أول من لعبوا الكرة في عام (1175 م) وفي عام (1334 م) كتب الملك ادوارد الثاني * نظرا للإزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التدافع وراء الكرة (كرة القدم) والتي تجعل الشيطان يندفع من خلالها والذي حرم من قبل الله فإننا نأمر بتحريم اللعب داخل المدينة في المستقبل * استمرت هذه النضرة تجاه الكرة في عهد ادوارد الثالث وريتشارد الثاني وهنري الخامس مؤكداين بأن اللعب يحرم الجنود من الحصول والمحافظة على القوة العسكرية ضد فرنسا (1337م/ 1453م) استمر الحال في عهد ايلزابيث (1572م) ، وبعد ذلك جاء شكسبير على ذكر اللعبة في مسرحية على لسان الملك لير عام (1655 م) ثم بدأت اللعبة بانتشار المذهل إلى غاية سنة 1863م حيث أسس اتحاد الكرة على أساس قواعد إلا أن كرة القدم آنذاك كانت بعيدة كل البعد عن اللعبة التي نراها اليوم ، وبعد ذلك بدأ تأسيس اتحاديات الدول وإجراء بطولات رسمية ، بدأت كرة القدم تتطور مع التطور التكنولوجي إلا أن وصلت إلى ما وصلت إليه اليوم² .

2- كرة القدم :

1-2 - التعريف اللغوي :

كرة القدم ** Foot ball ** هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ : ** Rugby ** أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى ** Soccer ** .

2-2- التعريف الاصطلاحي : كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس ، كما أشار

إليها رومي جميل * كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع³ .

3- تاريخ كرة القدم في العالم :

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين * تشوسو * وكانت تالف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحرير

¹ - جميل ناصف : موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتب العمية ، بيروت 1993، ص306

² - موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة، الأردن، 1999، ص11.

³ - رومي جميل، كرة القدم، ط2، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986، ص50-52.

وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب¹ ، وكما يقال أن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك².

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها بإسم *بيسكيروس* أما في هذا الزمان فعرفت بإسم آخر وهو *هاربارستوم*³

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى *Soccer* والثانية *Rugby* ، وبعدها في عام 1845م ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج . أما في سنة 1862 م أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان *اللعبة السهلة* وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم .

وفي 26 أكتوبر 1863 م أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكر القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك على ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 م وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور بـ 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا . فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الإتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي تتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، هذه بعض التطورات أتينا بها على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن، وكانت النتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعها حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها⁴.

3/ تاريخ كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" ، " علي راييس " الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في

¹ - مختار سالم: كرة القدم لعبة الملاعبين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص12.

² - موفق عبد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999، ص09.

³ - ابراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص32.

⁴ - حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص10.

الهواء الكبير) (lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام 1917 وفي 07 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي البليدة، و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.¹

وبانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعادا سياسية لم ترضى قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق الى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و استماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات و السبعينيات، والتي تغلب عليها الترويجي و الاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الاصطلاحات الرياضية من 1978م/1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح لفريق الوطني لنبل الميدالية في الألعاب الأفريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط، ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عملقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي، و أنهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل 1-0، وتحصلت على أول كأس أمم إفريقية للأمم سنة 1990 في الجزائر.²

3-1. تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

1963: نظمت أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة و الثانية وفاق سطيف.

1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.

1976: أول كأس إفريقي للأندية البطلة فازت بها مولودية وهران.

1980: أول نهائي لكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه.

1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.

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

² - مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر، ص10

1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم في المكسيك.¹
 أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري و يتسع ل 80 ألف متفرج و أشهر الأندية : مولودية الجزائر ،
 مولودية وهران ، وفاق سطيف ، واكرونيك تيزو وزو، وشباب بلكور.²

4- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة و مع ذلك فهناك سبعة عشر(17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات و لكن لازالت باقية إلى الآن.

حيث أول سياق لأول قوانين كرة القدم أسند إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 م كما يلي:

4-1. المساواة :

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

4-2. السلامة :وهي تعتبر روحا للعبة يمنح ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب ، وأرضيتها و تجهيزهم بالملابس و الأحذية للتقليل من الإصابات و ترك المجال واسع لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.³
 وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

5- قوانين كرة القدم:

5-1 القانون الأول: ملعب كرة القدم:

*الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية.

الطول: الحد الأدنى: 100م

الحد الأقصى: 110م

العرض: الحد الأدنى 64م

الحد الأقصى 75م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44متر وطوله 7.32متر.⁴

¹ - حسن عبد الجواد:كرة القدم، ط1، دار المعلمين، 1986، ص15.

² - محمد عبده صالح الوحش، مفتي ابراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص17.

³ - سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

⁴ - الرابطة الوطنية لكرة القدم: (دليل) ، دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع ، ط 1 ، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة- ، ص 19.

5-2- القانون الثاني: الكرة:

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

5-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين:

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

5-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين .

5-5- القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون و تطبيقه.

5-6- القانون السادس: مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.¹

5-7- القانون السابع: التخطيط:

يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10م.

5-8- القانون الثامن: منطقة المرمى:

عند كل نهائي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

5-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء:

عند كل من نهائي الملعب يرسم خطان عموديا على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11م تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15م.

5-10- القانون العاشر: منطقة الركنية :

من قائم كل زاوية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 سم

5-11- القانون الحادي عشر: المرمى :

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44م.²

¹ - علي خليف وأخرون: "كرة القدم"، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص255.

² -مفتي ابراهيم: "الحديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص269، 267.

5-12- القانون الثاني عشر : التسلل :

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

5-13- القانون الثالث عشر : الأخطاء و سوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليدين إلا حارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتفين الخلف إلا إذا اعترض طريقه.¹

5-14- القانون الرابع عشر : الضربة الحرة :

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

5-15- القانون الخامس عشر : ضربة الجزاء

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

5-16- القانون السادس عشر : رمية التماس

عندما تخرج الكرة من خط التماس.

5-17- القانون السابع عشر : ضربة المرمى

عندما تجتاز الكرة خط المرمى بأكملها فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون لآخر من لعبها من الفريق الخصم.

5-18- القانون الثامن عشر : التهديف

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا.

5-19- القانون التاسع عشر : الركلة الركنية

¹-علي خليفي و آخرون، نفس المرجع السابق،ص 255.

عندما تجتاز الكرة خط المرمى الواقع بين القائمين و يكون لآخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فانه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ،أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ، ثم تركل من هذا الوضع .يجوز تسجيل أهداف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15م¹.

6- متطلبات كرة القدم :

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة إلى اللاعبين .

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب و الفعال بأسرع وقت ممكن ، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، والعمليات الحركية المتغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل على الكرة ، أو المشي ، أو التوقف أو القفز.

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة إضافة إلى أن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه².

7- خصائص كرة القدم : تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

1-7- الضمير الاجتماعي :

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وادوار متكاملة ومتراصة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2-7- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم ، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب ، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين .

3-7- العلاقات المتبادلة :

تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق ، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء ، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات و التنسيق خلال معظم فترات المنافسة .

4-7- التنافس :

¹ - مفتي ابراهيم محمد: نفس المرجع السابق،ص 267-306

² - ,édition 01,O.P.U.algerie-1985"selection et preparation des jeunes foot balleurs"akramov,

بالنظر إلى وسائل كرة القدم ، من كرة و ميدان ودفاع و هجوم و مرمى ، كل هذه الجوانب تعتبر حافزا مهما في إعطائها صيغة تنافسية بحتة أعا يبقى اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

7-5-التغيير:

تتميز كرة القدم بالتغيير الكبير و التنوع في خطط اللعب ، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم و المنافسة.

7-6-استمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا(سنويا و مستمرا) كل أسبوع تقريبا ،مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل تباعد.

7-7-الحرية:

اللعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانات وقرارات كل لاعب (الفردية). إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال ، في أغلب الرياضات الفردية ، بل لديه حرية التفاعل و التعرف حسب الوضعية ، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقي ممتعا.¹

8-التسديد نحو المرمى:

8-1-تعريفات:

إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي². إن تسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية وهو ثمار اللعب³ ومما سبق نستخلص أن التسديد هو النهاية الجادة والموجودة من تطورات اللعب الجماعية والفردية ومحاولة التهديد على مرمى الخصم .

8-2- أهمية استعمال القذف في اللعب (التسديد):

من التعريفات السابقة نستنتج أن القذف بكل تغيراته يكون الهدف النهائي لكل لقطة هجومية للفريق المهاجم،وبعيدا عن كل الجانب الاستعراضي لهذا العنصر من اللعب فإنه يحض باهتمام كبير لأن الأهداف المسجلة لكلا الفريقين تعطي النتيجة وتبين الفريق الفائز والخاسر، حيث يكون القذف هنا أسلوب هاما وضروريا في هذا التهديد .

والعكس من التمرير فإن القذف يعتبر كحركة فردية ضرورية يتدخل فيها سوى اللاعب بالإضافة إلى الكرة والمستقبل* الحارس* حينما يجد القاذف نفسه متحررا، ولا يخفى علينا أن هذه اللقطة لا تنتج إلا بعد

¹ -عبد الرحمان عيسوي: "سيكولوجية النمو" ، دار النهضة العربية ، ط1 ، بيروت، 1980، ص71.

² -fredo-garel.foot-ball,ed,amphora,paris,1983,p111

³ -kamel-lemoui.foot-ball,ed,emal,algerie,1989,p49

لقطة جماعية أو فردية تهدف لوضع القاذف في وضعية تسمح له بالقذف، وهنا إذا كانت اللقطة فردية فإن النجاح يتوقف على الحركة التقنية للقاذف.

ومن هنا فإن الأهمية التي يعطيها القذف في كرة القدم، المكانة التي يأخذها في التدريبات، الجاذبية والفرحة التي ينتجها للاعبين تظهر لنا كعناصر أساسية لتشريع دراستنا التحليلية لهذا المقطع من اللعب والتحكم في تقنية لدى الصفات الصغرى.

8-3-أنواع القذف وتقنية التنفيذ :

8-3-1 قذف الكرة:

رغم الفوارق التي توجد بين أنواع ضرب الكرة من حيث السير الحركي إلا أنه توجد بعض المبادئ المشتركة - ثني رجل الارتكاز في ركبته ومرجحة الذراعين جانبا أثناء تأدية الضربة .
- وضع رجل الارتكاز بالنسبة للكرة له مميزات عديدة فإذا كانت رجل الارتكاز بجانب أو على مستوى الكرة، فهذا يعني مسار منخفض للكرة ورجل الارتكاز للوراء قليلا عندما نريد ضرب الكرة إلى أعلى .
- عند تنفيذ الضربة يجب تثبيت مفصل القدم ليسمح بنقل القوة من جسم اللاعب ، إلى الرجل الضاربة ، بشرط أن يكون الارتكاز جيدا ويساعد هذا العمل على إيجاد الدقة والتقليل من الإصابات المفصلية الخطيرة .
- قبل أن تتم الضربة يجب أن تقدم الرجل الضاربة بعمل تحضيرى ويتمثل ذلك في مرجحتها إلى الوراء حسب متطلبات الضربة

- يجب السيطرة على خطوات الاقتراب والنظر إلى الكرة لحظة ضربها مع معرفة مكان اتجاهها .
- ولكي يتم تأدية ضرب الكرة بمشط القدم يجب أن تكون الركبة فوق الكرة لحظة وصولها عالية¹ .

8-3-2 قذف الكرة بمشط القدم :

يعتبر ضرب الكرة بمشط القدم من أهم أنواع القذف المستعملة في التهديف أو التسديد ويشترط عند تأدية الضربة وضع رجل الارتكاز على مستوى الكرة بمسافة قدم واحدة ، مقدمة القدم تشير إلى اتجاه الضربة ثني الركبة في مفصلها بالرجل الضاربة حيث تأرجح إلى الوراء يشترك مفصل الحوض والركبة في عملية الضرب، وعندما تلمس القدم الكرة تثبت الركبة في مفصلها، وترسم الرجل خط مستقيم أثناء متابعتها لحركة سير الكرة.

8-3-3 قذف الكرة بباطن القدم:

- يعتبر هذا النوع من الضرب الأكثر استعمالا عندما نريد الحصول على الدقة في التنفيذ .
ويراعى عند تنفيذ هذه الضربة ما يلي:

¹ - بوداود عبد اليمين، "تأثير الوسائل السمعية البصرية على تعلم تكتيك كرة القدم"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة

- انحناء الجسم قليلا للأمام حسب مسار الكرة .
 - مد الذراعين إلى الجانبين للحفاظ على التوازن .
 - أصابع رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه ضرب الكرة
 - قدم الرجل الضاربة تلف إلى الخارج لتشكيل زاوية قائمة مع ساق الارتكاز¹
- 8-3-4 قذف الكرة بالوجه الداخلي للقدم :**

هذا النوع من القذف يسمح للاعب برفع الكرة فوق رأس الخصم حتى وإن كان قريبا منه ويشترط في تنفيذ الضربة ما يلي:

- وضع رجل الارتكاز جانب وخلف الكرة بمسافة تقدر بقدمين.
- ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز .
- الجزء المخصص للضرب يشمل الحافة الداخلية لمشط القدم الممتدة من الإصبع إلى كعب القدم².

8-3-5 قذف الكرة بخارج القدم :

- يستعمل هذا النوع من القذف عندما نريد أن تعمل الكرة مسار منحني وتكون تقنية التنفيذ كالآتي:
- رجل الارتكاز في خط متعامد مع اتجاه اللعب .
 - تأرجح القدم الضاربة في مفصلها إلى الداخل وتضرب الكرة بمنطقة الكعبان .
 - ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز ، مع مد الذراعين جانبا للحفاظ على التوازن³.

8-4- الخطوات التعليمية لمهارات ضرب الكرة:

- يقف اللاعبون في خطين متقابلين ، يتم ضرب الكرة الثابتة بين زميلين متقابلين .
- الكرة في حالة حركة.
- ضرب الكرة مباشرة بالتبادل .
- ضرب الكرة مباشرة بالتبادل مع تبديل الرجل الضاربة. (اليمنى، اليسرى)
- نفس التمرين مع زيادة المسافة بين اللاعبين 5-10-15-20م
- يتم تصعيد درجة الصعوبة للتمرين على شكل مثلث ، مربع ، دائرة ، مع وجود الخصم .
- التطبيق في مباراة مع النصائح و الإرشادات⁴.

8-5-الأوضاع الرئيسية للقذف :

8-5-1-القذف من الثبات:

1- بوداود عبد اليمين:مرجع سابق،ص.78

2- د/سامي الصفار :الإعداد الفني لكرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ،1984،ص39.

3- الدكتور سامي الصفار،الإعداد الفني لكرة القدم ،مرجع سابق،ص48

4- بوداود عبد اليمين،رسالة ماجستير غير منشورة،مرجع سابق .

هذا النوع من القذف يتحقق خلال الضربات الحرة و ضربات الجزاء بعد صفارة الحكم أو بعد إخماد تام للكرة ثم تحقيق هدف مباشر.

8-5-2- القذف من الجري:

التحكم في القذف نحو المرمى من الجري مهم خلال المباريات و هذا في وقت أن اللاعبين مجبرين على القذف بدون إخماد و بدون توقيف للكرات القادمة عن تغيير الجناح أو عن تمريرة في العمق بعد (واحد. اثنان) هذا النوع من القذف يسمح من مغالطة حراس المرمى و يتطلب كذلك قليلا من الدقة مع سرعة كبيرة في التنفيذ و قوة انفجارية خارقة¹.

8-5-3- القذف بعد المراوغة:

عموما خلال الحالات المركبة أمام خصم أو أثر ، اللاعبون يستعملون المراوغة قبل المحاولة للقذف لخلق المساحة المفضلة ، وهذا الأنواع من القذف يتحقق غالبا من منطقة 18 م ، أين يوجد هناك عدد كبير من لاعبي الفريق الخصم .

8-5-4- القذف بع تمريرة :

يتكرر هذا القذف بعد تمريرة كثيرا خلال المباريات ، وهذا في وقت من الحملات الهجومية (الهجومات) تكون غالبا على الأجنحة مما يتطلب من المهاجمين سرعة كبيرة في التنفيذ .

8-5-5- القذف بالرأس :

القذف بالرأس من أنواع القذف المستعملة بكثرة في المباريات سواء على الحملات الهجومية، أو على حملات دفاعية ، وتكون غالبا القذفات فعالة في تحقيق الأهداف في الحالات المعقدة ، أمام خصم أو أكثر.

8-6- عوامل نجاح القذف :

إن إخفاق اللاعب في أداء طريقة صحيحة للتسديد ليس هو السبب الوحيد دائما لتحقيق التسديد لهدفه، لكن هناك عدة عناصر أخرى تحقق مدى نجاح التسديد أو فشله ، المتمثلة في هاته العناصر:

- دقة و قوة التسديد .
- ارتفاع مسار الكرة و هي مسددة إلى المرمى.
- الزاوية التي تسدد إليها الكرة.
- توقيت التسديد.

¹ --SMAIL-T-RAHMOUN.A.MEMOIR DE FIN DE LICENCE ,ESSAI D'ELALORATION D'UNE METHODIQUE D'APPRENTISSAGE TECHNIQUE DU TIRAUX BUTS A DISTANCE CHEZ LE JEUNES FOOT .BALEURS MINIMES (12.14.ans) ,T.E.P.S.ALGERIE.1993.P19.

8-6-1-دقة و قوة التسديد:

عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها ، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد و قوته لهما دورا أساسيا في نجاحه ، وكل ما زادت خبرة اللاعب و تدريبه زادت مقدرته على إرسال القذفات القوية بدقة في مكان محدد .

أما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب فإنهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف ، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها ، فهناك من يركز على القوة أثناء التسديد و هو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة بعيدا. كما أن هناك من اللاعبين من يسددون الكرة بدقة على حساب قوتها و بذلك يعطي الوقت الكافي للحراس للتحرك و صد الكرة. إذن فالقوة و الدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى ، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه.

* متى تتغلب القوة على الدقة ؟

ترداد نسبة القوة على الدقة أثناء التسديد في الحالتين التاليتين :

- أ- في معظم حالات التسديد أو التصويب البعيدة .
- ب- في حالات التسديد القريبة من زوايا يصدها الحارس.

* متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التسديد ؟

ترداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى و خاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب.¹

8-6-2-ارتفاع مسار الكرة و هي مسددة على المرمى :

نعني بارتفاع مسار الكرة كونها مسددة عالية أم منخفضة و تعتبر التسديدات الأرضية الأكثر صعوبة في انقاذها من التسديدات العالية و يرجع ذلك إلى أن أداء الحارس لحركة الارتقاء ، الطيران في الهواء أسهل و أقصر في المسافة من الارتقاء إلى الأرض و بالتالي سيكون الزمن أقل.²

8-6-3-الزاوية التي تسدد إليها الكرة:

إن التسديد على الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من التسديد نحو الزاوية التي يصدها ، و بالرغم من ذلك فإن المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب و ابتكاره و ذكائه ، طبقا لما يمليه الموقف في إطار مصلحة الفريق ن إذ يحدث كثيرا في المباريات أن يهمل حارس المرمى في سد الزاوية التي يقترب إليها اللاعب واضعا في اعتباره العمل على تأمين الزاوية البعيدة أثناء وقوفه من الزاوية القائمة مما يؤدي

¹ - د.مفتي ابراهيم ،الهجوم في كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1991م،ص 139-138

² -د.مفتي ابراهيم :المرجع السابق، ص 139.138

إلى فتحها بصورة مغالى فيها، مما لا يمكنه من التحكم فيها ، وفي مثل هاته الأحوال يجب على اللاعب أن يسدد إلى هذه الزاوية القريبة بدون تردد وذلك لأن فتح هذه الزاوية نسبيا يعني تضيق الزاوية البعيدة .

8-6-4-توقيت التسديد :

إن الاختيار الصحيح للتوقيت التسديد يعتبر واحدا من أهم عناصر التسديد ، وكثيرا ما نجد لاعبين فقدوا فرصة التسديد على المرمى نتيجة تباطئهم وتأخيرهم التسديد للحظات ، الأمر الذي يكون نتيجة إغلاق الحراس لزاوية التسديد، أو أن التأخير يؤدي إلى ازدحام الطريق بالمدافعين أمام المرمى.

8-7-أسباب إخفاق التسديد:(إضاعة الهدف):

إن أسباب إضاعة الهدف ظاهرة بوضوح في جميع مستويات كرة القدم و غالبا ما تكون هناك نسبة مقبولة في إضاعة فرص التهديد ، إلا أن هذه النسبة إذا زادت عن حدها أصبحت ظاهرة سيئة و تحتاج الى علاج، ويجب على المدرب في كلتا الحالتين العمل على تقليل نسبة الأهداف الضائعة بقدر الإمكان من خلال تحليل الأداء لدى اللاعبين و خاصة المتسببين بضياع الأهداف حتى يصل إلى الأسباب الحقيقية لذلك ، وبالتالي العمل على علاجها من خلال البرنامج العام للفريق و أيضا من خلال برامج التدريب الفردي ،وفيما يلي نذكر بعض الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى إضاعة الأهداف :

- تسرع اللاعب في التسجيل.
- ضعف الصفات الإرادية لدى اللاعب .
- عدم الالتزام بالنقاط الفنية في الأداء المهاري.
- ضعف في الأداء البدني.
- الأخطاء التكتيكية
- ضعف تركيز اللاعب خلال الأداء .
- عدم القيام بواجب المتابعة في حينه.
- الذاتية في اللعب (الأنانية):

لذلك كان من الواجب على المدربين التركيز على هاته النقاط و أخذها بعين الاعتبار أثناء العملية التدريبية ، خاصة مع الصاغر و ذلك للقضاء على هاته السلبيات و محاولة تجنبها قدر الإمكان¹.

8-8-تأثير الصفات البدنية على عملية التسديد:

الصفات البدنية حسب "ستانيواف" هي مجموعة الصفات و الخصائص الأساسية للعضلات و المفاصل من أجل إنتاج حركة إلى أداء مهارة حركية ، و تنمية الصفات البدنية تعني إعداد الرياضي إعدادا بدنيا .

¹ - د مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص359.

2- ستانيواف تيموفيج: كرة القدم للناشئين، ترجمة كاظم عبد الربيع ، عبد الله المستهداني، جامعة بغداد ، 1991، ص96.

وهذه الصفات لا بد من وجودها و العمل على تطويرها حتى يكتمل تحضير اللاعب بدنيا و غنيا و خططيا ، واه هاته الصفات البدنية المرتبطة أو التي لها تأثير على التسديد بالرجل نجد مايلي :

القوة ، السرعة ، قوة السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، الدقة ، التحمل .

8-8-1: تأثير القوة :

تعني القوة مقدرة العضلات بالتغلب على المقاومات المختلفة ، و يحتاج لاعبو كرة القدم إلى قوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا .

وتأثر القوة العضلية بدرجة كبيرة في تنمية بعض الصفات البدنية مثل التحمل ، السرعة و الرشاقة ، وقد أثبتت البحوث العلمية أن الاهتمام بتنمية القوة العضلية لدى اللاعبين يقيهم من العديد من الإصابات التي قد يتعرضون لها أثناء المباراة .¹

ويعرفها "فرويد" و "قاران" :على أنها القدرة العضلية و هي الناتجة عن نوعية العضلات.²

من خلال ما سبق يمكن أن نعرف القوة على أنها قدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و التي تتمثل في :

- مقاومة الثقل الخاص.(الأثقال)
- مقاومة وزن الجسم (الوثب العالي)
- مقاومة الاحتكاك (التجديف و السباحة)
- مقاومة مناسف (المصارعة)

وتعتبر القوة من أهم العوامل التي تؤثر على التسديد و تحدد مدى فعاليته بمبدأ إعدادها بالإضافة إلى الدقة في التصويب ، فاستعمال القوة أثناء التسديد يعطي الكرة سرعة كبيرة و مسار مستقيم من شأنها مخادعة الحارس و وضع الكرة في الشباك .

8-8-2: السرعة:

تعرف السرعة عموما على أنها القدرة على تحقيق حركة معينة أو عدة حركات في أقل وقت ممكن .

وتعتبر السرعة من أهم المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة ولقد أشارت بعض الدراسات على أن السرعة تكون في أغلب الأحيان مرتبطة بالقوة العضلية كما ترتبط السرعة مع جميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، حيث تؤثر فيها وتتأثر بها ، فهي ترتبط بالقوة العضلية ، الرشاقة ، التحمل ، المرونة ، و تعبر محددًا هامًا لنتائج كرة القدم ، إذا أصبح الأداء البدني و المهاري و الخططي في كرة الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن

السرعة،¹ ومن ذلك القذف الذي يحتاج إلى كفاءة عالية في سرعة التنفيذ وعدم إعطاء فرصة للحارس أو اللعب لإحباط عملية تنفيذ مهارة أو التصدي لها. كما يتأثر القذف بجميع أنواع الأنشطة الرئيسية.

أ- **سرعة رد الفعل:** وهي القدرة على الاستجابة الحركية في أقصر وقت ممكن مثل الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد تغير اتجاهها.

ب- **سرعة الأداء:** أداء حركة أو عدة حركات لأي أقصر وقت ممكن مثل التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن.

ت- **سرعة الانفعال:** وهي التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة من ذلك الاتجاه نحو الكرة قصد التسديد قبل الخصم.²

ومما سبق يتضح أن أشكال الثلاثة مرتبطة مع بعضها البعض، فلو أن اللعب في سرعة رد الفعل، فهذا يعني أن اللعب سوف يتأخر في تسديد الكرة نحو الشباك، كذلك فيما يخص سرعة الانتقال يجب على اللاعب أن يجري بسرعة معينة تناسب و وصول الكرة إليه لتحقيق الهدف وعدم تحقيق هذا المستوى يعني ضياع الفرصة، ويمكن تطوير السرعة بالطرق التالية:

- تطوير سرعة رد الفعل بتكرار التدريب على الاستجابات الشرطية (السمعية، البصرية)
- الوثب لضرب الكرة وهمية في الهواء ثم الهبوط و الجري السريع لمسافة 10-15م.
- الجري بالكرة من منتصف الملعب نحو المرمى و تسديد الكرة بعد تمريرها من طرف الزميل في أقل زمن ممكن.
- تمارين على شكل منافسات. (تتابع. مطاردة)
- ممارسة الألعاب الرياضية التي تتطلب سرعة التنفيذ مثل كرة السلة و كرة اليد

8-2- قوة السرعة:

تعني مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة في حد ذاتها وإخراجها بأقصى سرعة، فإذا تم هذا الربط نتجت قوة السرعة، ويرجع السبب في ذلك الى أن الأداء البدني والمهاري و الخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا ، فالانطلاقات السرعة، الوثبات، التمريرات، و التصويبات كلها تتطلب استعمال القوة بمعدل سرعة عال، ولتطوير قوة السرعة يمكن استخدام التمارين التالية:

- الوثب ورفع الرجلين أماما و الميل بالجذع للمسها باليدين .

¹ - د.مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص378

² - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م. ص180.

- الوثب عاليا بضرب كرة وهمية بالرأس .
 - من الرقود ، تشبيك اليدين خلف الرقبة.رفع الجذع عاليا ثم ثنيه أماما للمس الركبة بالرأس بأقصى سرعة بالأداء .من الرقود ورفع الجذع عاليا مع رفع الرجلين عاليا و لمس المشطين باليدين بأقصى سرعة.
 - من الانبطاح ، التقوس مع رفع الذراعين و الرجلين عاليا.
 - من الانبطاح ،الذراعان عاليا و رفع عاليا ثم هبوطه و رفع الرجلين خلفا.¹
- 8-3-8- تأثير التحمل:**

التحمل بشكل عام هو المقدرة على مقاومة التعب ، وفي كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها باستخدام القدرات البدنية و المهارية والخططية بفاعلية دونما هبوط في المستوى² . و التحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري و التنفسي للاعب ، حيث تلعب كفاءة عملها دورا أساسيا في كفاءة هذه الصفة و يظهر تأثيرها على مهارة التسديد نحو المرمى بشكل واضح سواء بالإيجاب أو السلب حسب إعدادها حيث يسمح للعب بمواصلة أداء المهارة حتى نهاية المباراة بنفس الشكل والقوة و الدقة.

8-4-8- تأثير الدقة:

تعني تنفيذ فعل حركي بدقة ليكون فعالا في كل حالات اللعب و تتحقق هذه الصفة أثناء حالات اللعب بالقدم (القدف) وذلك بتقدير كل من محور و مسافة و كذا زاوية و سرعة الكرة لقدفها وتوجيهها نحو زميل أو نحو المرمى وهي بذلك تمثل العلاقة بين اللاعب بالكرة ،وهي فطرية في اللاعب ومع ذلك يمكن تدريبها وتطويرها بما يلي :

- الإدراك الذهني الجيد أثناء استعراض و شرح المدرب .
- التمرينات المنسقة.
- تطوير التنسيق العصبي.

8-5-8- تأثير المرونة:

يعرفها "مفتي ابراهيم" بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو الجسم كله ، وكلما زاد المدى الذي يترك فيه المفصل كلما زادت بالتالي مرونته ،ويمكن تعريفها بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب والذي يمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب ،وتعتبر إطالة ومطاطية الأربطة و العضلات التي تصل بين العظام المكونة للمفصل من العوامل الهامة المؤثرة في مرونته،فكلما زادت مطاطية هذه الأربطة و العضلات و مقدرتها على الاستطالة زادت مرونة المفصل ،وبدون درجة كافية من المرونة فإن المدى الحركي في المفصل يصبح محدودا و بالتالي تقل كفاءة الأداء في الحركات المختلفة.³

¹ - د.مفتي ابراهيم : مرجع سابق .ص362,378

² - د.مفتي ابراهيم: مرجع سابق .ص362,378

³ - د.مفتي ابراهيم: مرجع سابق .ص388

ومن هنا فالمرونة تنعكس على مهارة التسديد نحو المرمى في الجانب التقني منها، أي في كيفية الأداء، وذلك أن سهولته مرتبطة بمرونة العضلات و المفاصل و الأربطة خاصة في الأطراف السفلية حيث تسمح للرجل الضاربة بالانثناء على أقصى مد أثناء الاستعداد للقذف كما لا ننسى تأثير مرونة عضلات و مفاصل الجذع وكذا أرجل الارتكاز.

ويكمن إدراج التمرينات التالية لتنمية صفة المرونة :

- تمرينات التمدد العضلي المختلفة .
- الوقوف و لف الجذع جانبا.
- من الوقوف فتحا ، انثناء الجذع أماما أسفل ولف الجذع للمس المشط باليد.
- من الوقوف ، الذراعان جانبا، المشي أماما مع ثني الجذع أماما أسفل للمس المشط الأيمن باليد اليسرى و التكرار باليد اليمنى بعد الوقوف على الرجل اليسرى.

8-6-8-المداومة :

وهي الصفة البدنية الأساسية التي تسمح بتحقيق جهود ذو شدة عالية تتطلب ميكانيزمات خلوية مستعملة أساسا الجلو كوز و الدسم كمحرر طاقتي بفضل الهواء الجوي.¹

وتعتبر المداومة بالنسبة للاعب كرة القدم وسيلة للاسترجاع لا للتحضير و هي الطريقة الرابعة للاصطناع A.T.P. بداية من الدسم وحمض اللبن وهي ضرورية كوسيلة لإزالة الفضلات و احتياط قليلا من الجلو كوز². مما سبق نستخلص أن مهارة التسديد نحو المرمى تتأثر بشكل واضح بالمداومة وذلك لما لها من أهمية في ازالة التعب وجعل العضلات قادرة على التسديد في مختلف المقابلات و عبر جميع مراحلها.

8-7-8-الرشاقة :

تعني الرشاقة مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة و انسياب و توقيت سليم ، وينطبق هذا التعريف على أداء فرد أو لاعب لأي مهارات حركية عامة وخاصة تعني في كرة القدم مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة و انسياب و توقيت سليم خلال أداءه متطلبات البدنية،المهارية و التخطيطية في كرة القدم.³

وحسب (Manel1970) فهي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس .⁴

¹ -JEAN,S.ZAELMAN,TECHNIQUE NOUVELLES D'ENTRAINEMENT,ED.AMPHORA,1988.P25.

² - CHRISTIAN,B.MARZI'ENTRAINEUR DE FOOT,BALL,ED.AMPHORA,1989.P25.

³ - د مفتي ابراهيم: مرجع سابق،ص378.

⁴ -محمود عوض بسيوني:مرجع سابق،ص197.

ويعرفها " ستانيوان " على أنها مكانية تنفيذ الحركات بالضبط متناه و بشكل اقتصادي وشرح ملائم للتغير بتغير الظروف الخارجية¹.

كما سبق يمكن تعريف الرشاقة على أنها قدرة اللاعب على تغيير وضع جسمه أو جزء منه وتغيير اتجاهه في الهواء أو على الأرض بتوقيت سريع و مناسب، ومن خلال هذا نرى أن فعالية التسديد نحو المرمى بالقدم تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة ، حيث تجعل اللاعب قادرا على التكيف مع وضع الكرة سواء الأرضية منها أو الهوائية و التمرکز في المكان المناسب و الملائم للتسديد.

ولتنمية الرشاقة لدى اللاعبين نقوم بما يلي :

- تمارين الجمباز .
- تمارين المهارة بين الأعلام و الحواجز أو الكرات الطبية أو جري الموانع .
- تمارين الأداء المهاري بالرجل العكسية أو بجزء غير مألوف من الجسم .
- تمارين تحير اللاعب على تغيير وضع جسمه بسرعة .
- الجري بالكرة عند سماع الإشارة ، الجري في الاتجاه المعاكس .

8-9 نظرة نظامية للعوامل التي تتدخل في القذف نحو المرمى²



¹ - ستانيواف تيمو فيج :مرجع سابق،ص 117.

² - e.f.g.s.macolin.jeunesse et sport .manual du moniteur.foot-ball technique.edition .1984.gebhart/picord .form.30-40-001

كرة على الأرض/رد الكرة العالية /رد الكرة نصف العالية.

قذفة أرضية /قذفة علوية / قذفة مقوسة

في غياب المنافس/في حضور المنافس.

التغيرات /المسار/القدرة/المسافة

9- الطرق و المراحل التعليمية لتكنيك كرة القدم:

9-1 وجهات نظر بعض الاختصاصيين :

يؤكد W.Bush " في كتابه "كرة القدم في المدارس" على أن استعمال الطرق التعليمية و إتقان التكنيك يتم مخ خلال الطرق التالية :

- الطريقة الجزئية .
- الطريقة الكلية.

- طرق المنافسات عن طريق اللعب الجماعي في الهجوم و الدفاع .
كما ينصح كذلك بالابتعاد عن العمل الذي يبدأ من الكل إلى الجزء .

أما "K.Dieviech" فيبحث في كتابه كرة القدم على استعمال الطرق التعليمية الصحيحة لتعليم التكنيك حيث يؤكد على التسلسل في تلقين المهارات التكنيكية حيث يتم في البداية ضرب الكرة بباطن القدم ثم بوجه القدم ، ثم بجانب القدم ، و بعد تعليم أسس ضرب الكرة بالقدم يأتي دور الرأس و كذلك الأجزاء الأخرى ، ونلاحظ كذلك أن مبدأ تسلسل في تعلم المهارات التكنيكية مبدأ بسيط .

كما أن المؤلف الفرنسي J.Mercier يؤكد في كتابه "كرة القدم" بأن تلقين المهارات و الأسس التكنيكية يتم من خلال ثلاث طرق رئيسية:

- أخذ الكرة و التحكم بها .
- الاستحواذ على الكرة(تلقين المهارات التكنيكية ،المراوغة ، التغطية).
- نقل الكرة (تمرير الكرات الثابتة).

أما الدكتور عوض بسيوني في كتابه "طرق و نظريات التربية البدنية الرياضية أن تعليم اللاعبين الأصغر بتكنيك ما يتم بعدة أساليب وركز على الوسائل السمعية و البصرية و التي بواسطتها تستطيع أن تقدم الحركة بشكلها الطبيعي أو على شكل رسومات و التي تدرك حسيا و بصورة غير مباشرة عن طريق ملاحظة و يصاحب العرض الحسي و الشكل اللفظي ،حيث تلعب الكلمة دور المساعد عليه،وتعتبر الأساليب السمعية البصرية التأثير المطلوب فمن الضروري أن تتبع النقاط التالية.

- أن يكون العرض الأول للحركة على مستوى عال من الأداء الفني والجمالي .

- تقديم العرض كأجزاء أو بالعرض البطيء وحتى نعطي فرصة للاعبين في الملاحظة الدقيقة لإجراء الحركة المطلوبة .

9-2 الطرق التعليمية التقليدية في كرة القدم :

9-2-1 الطريقة الجزئية :

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم العناصر الأساسية للحركة أو المهارة المراد تعليمها بحيث يراعى هـ<التقسيم مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ، ويتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة على حدا وتكراره عدة مرات ويتم تصحيح الأخطاء ، حتى يتم إتقان الجزء قيد الدراسة بشكل جيد ثم تنتقل العملية إلى الجزء الـكـي يليه وهكذا حتى يتم استكمال تعلم جميع عناصر وأجزاء المهارة .

9-2-1-1 مميزات الطريقة الجزئية :

- أ- يمكن للفرد المتعلم من خلال استخدام هذه الطريقة تفهم الأجزاء الصغيرة المكونة للمهارة أو الحركة .
 - ب- يتم إتقان كل جزء من أجزاء الحركة على حدا .
 - ج- سهولة التنفيذ بالنسبة لكل من المعلم والمتعلم
 - د- تتناسب مع قدرات الفرد المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية
 - و- يمكن من خلال استخدامها تفادي حدوث الإحباط النفسي كذلك الإصابات في حالة تعلم المهارات الحركية المركبة(المعقدة).
 - هـ- تعتبر الطريقة الوحيدة المناسبة في تعلم المهارات الحركية المعقدة .
- يتم اكتشاف الفرد المتعلم لنقاط الضعف ونقاط الصعوبة من خلال تقسيم الحركة إلى عدة أجزاء، وبذلك يمكن التغلب على الصعوبات في عملية التعلم .

9-2-1-2 عيوب الطريقة الجزئية :

- تعتبر عملية تقسيم الحركة إلى أجزاء عملية لا تساعد على إشباع رغبة الفرد المتعلم في تحدي قدراته وإيجاد الحل السريع للمشكلة الحركية .
- أ- تعتبر هذه الطريقة عملية خالية من التشويق
 - ب- يستغرق استخدام هذه الطريقة وقتا كبيرا .
 - ج- لا تصلح بدرجة ما في الظروف المناخية الحارة.¹

9-2-2 طريقة الإدراك الكلي :

وهذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعلم ، حيث يتعلم فيها اللاعبون الحصة التدريبية كوحدة واحدة غير مجزأة ، وهذه الطريقة تنادي بأن الإنسان عنده القدرة بأن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا

¹ - علي بشير ، إبراهيم رخومة ، فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الاعلان ، طرابلس، 1983م، ص

كلياً ، ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة مثال كرة اليد ، ولتعليم مثلاً فإن هذه الطريقة يمكن فيها أن يقسم الفصل إلى مجموعتين ويبدأ اللعب بعد شرح بسيط للعبة ، وكيفية التغلب على الأخطاء الشائعة
ومن خلال اللعب وممارسته يتعلم اللاعب تفصيلها بالمبادئ الأساسية ومن طرق اللعب ، وكذلك تستطيع معرفة أصول اللعب وقواعده .

9-2-2-1 مميزاتهما :

- أ- مشوقة وتساعد اللاعب في إشباع ميوله وخاصة في المحاضرة .
- واضحة الغرض .
- ج- لا تأخذ وقتاً طويلاً في الشرح .
- د- ليس فيها شكلية الموجودة في الطريقة الجزئية.
- و- تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الأخرى.

9-2-2-2 عيوبها :

- أ- لا تتماشى مع اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية
- ب- يصعب على اللاعب المبدأ استيعاب التفاصيل ودقائق الحركة
- ج- يصعب التعليم وخاصة في التعليم الحركات الصعبة
- د- يصعب فيها تصحيح الأخطاء
- و- تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث الأخطاء كبيرة تسبب إصابات نتيجة التهور والحماس واندفاع اللاعبين في الأداء.¹

9-2-3- طريقة الوحدات التعليمية

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية الحركة أو المهارة كاملة دون تجزئة فيها وتعرض الحركة أو المهارة على الفرد المتعلم ككل ، ويتلقى المعلومات اللازمة عن الحركة عدة مرات ويستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي أو المبدئي عن الحركة ، ويكون فكرة عن خطوات الأداء ثم يبدأ في محاولات الأداء الأولية التي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء ، ومع استمرار المحاولات و التكرار تبدأ مواصفات الأداء في التحسن وتعاد التدريب والتكرار حتى يصل الاداء إلى مرحلة الإتقان .

9-2-3-1 مميزات طريقة الوحدات التعليمية:

- أ- وضوح الهدف .

¹ - علي بشير، إبراهيم رخومة، عبد الوهاب، مرجع سابق، ص 192.

ب- تشبع رغبة المتعلم في المجازفة والمخاطرة ، كما أنها تعتبر من الطرق المشوقة التي تحتوي على العديد من الحوافز الضرورية للعملية التعليمية .

9-2-3-2 عيوبها

- أ- قد لا تكون مناسبة لبعض القدرات حيث تظهر الصعوبات في الأداء في المراحل الأولى التعليمية .
- ب- يصعب على الفرد المتعلم معرفة تفاصيل الحركة .
- ج- تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المعلم والمتعلم حتى يمكن توفيق الوقاية اللازمة . للإصابات .
- د- تتطلب بعض المهارات الحركية المركبة ضرورة التجزئة في المراحل الأولى من التعلم .
- و- ثبت بالتجزئة العملية أن العادات الخاطئة التي تتكون في المراحل الأولى من التعلم في حالة ه- استخدام الطريقة الكلية يصعب التخلص منها في المستقبل الآتي.¹

9-2-4 التعلم والطرق الحديثة :

إن العصر الحديث ظهر بتقنياته المتطورة و وسائله الإعلامية ذات التكنولوجيا العالية ، وتعتبر الوسائل السمعية البصرية من ضمن الوسائل التي خطت خطوة عملاقة في تطورها ووحداها ، فأهم ما ميز هذا العصر هو انتشار الصورة في جميع الميادين ودون إنذار مسبق ، وهو ما أدى بالخبراء و الباحثين في هذا الميدان إلى طرح مشكل ، وهو كيف يمكن للفرد المشاهد إدراك الصورة ؟ وهل أن عملية الإدراك هذه تختلف من سن إلى آخر ؟

وإذا رجعنا إلى موضوع التعلم باستعمال الوسائل السمعية البصرية بإتباع شتى الطرق والوسائل و العمليات ، فهذا يدفعنا أولاً إلى معرفة و تفسير بعض العوامل التي تتدخل في هذه العملية و العلاقة الموجودة بين الصورة و الإدراك و دور الرؤية.²

¹ - علي بشير، إبراهيم رخومة، عبد الوهاب :مرجع سابق،ص 199

خلاصة:

ان لعبة كرة القدم تعتبر إحدى الألعاب الجماعية التي نتوقع لها مستقبل افضل وبصورة أكثر اشراقا عما هي عليه الآن في الجزائر ، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء التقني وكذا خطط اللعب .

هذا بالتالي صعب من مهمة ممارستها حيث اصبح لزاما عليهم تادية جميع متطلبات اللعبة الفنية والخططية على مستوى كاف وذلك من خلال المقدرة التي يتمتع بها اللاعب وبطريقة تسمح له بمقابلة احتياجات موقفه اثناء اللعب حيث كلما زادت قدرات اللاعبين المهارية زادت قدراتهم على حسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي وبالتالي تزيد من غرض الفريق في احراز البطولات.

وهذا لاياتى الا من خلال التدريب الشاق على اتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها عن طريق مجموعة من التدريبات المركبة والفعالة سواء المهارية (التقنية) و (الخططية) سعيا وراء تحقيق افضل النشاط الحركي للعبة.

وانطلاقا من هذا الفصل واختيارنا لتقنية التسديد نحو المرمى كنموذج من مهارات وتقنيات كرة القدم لتطبيق عليه موضوع دراستنا (مشاهدة الذات من خلال الوسائل السمعية البصرية) لتطوير تقنية الارسال بصفة خاصة وكرة القدم بصفة عامة.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

تمهيد:

إن مرحلة المراهقة الأولى للفرد تعتبر من أهم المراحل الهامة في حياته ، فهي ترتبط بما يسبقها وتتصل بما يليها، وهذا يتماشى مع ما أكدته البحوث العلمية لهذه الفترة بأن المراهقة ليست بفترة مستقلة عن حياة الإنسان ولا منفصلة عن الباقي ، وإنما هي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشامل المتكامل للإنسان . لذا فإن المراهقة هي فترة إنتقالية للإنسان حيث يتنقل من الطفولة إلى الشباب وتعد أصعب فترة للطفل في نموه.

لذا كان يجب في هذا البحث التطرق لهذه المرحلة ومعرفة ما تحويه من تطورات في مختلف جوانب شخصية الطفل وخاصة تلميذ الطور المتوسط من النواحي الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وهذا ما يؤثر على سلوكه ومختلف أطوار حياته.

خصائص المرحلة العمرية من (12-15) سنة :

1- أهمية دراسة المراحل العمرية :

دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على :

- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية و العقلية والإجتماعية والإنفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع تهيئة افضل الظروف للطفل المراهق .
- المساهمة في زيادة قدرته على أداء النواحب الحركية للأنشطة الرياضية والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل ، نظرا لأن التلاميذ في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف هذه الأساليب عن غيرها من مرحلة اخرى .
- تساعد المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق قدرته.¹

2- مفهوم المراهقة :

- لغة : هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.²
- إصطلاحا : إن المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من المراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وإنفعالية وإجتماعية.³ وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁴

كما تسمى كذلك ب THE TEEMS YEARS.⁵

3- المفهوم الزمني للمراهقة :

- إنه من الصعب وضع مفهوم دقيق يوضح بداية وناهية سن البلوغ ، ولكن حسب وجهات النظر لبعض المشتغلين في ميدان علم النفس وبغض نتائج علم النفس النمو فإنه عادة ما يفهم مصطلح البلوغ أو المراهقة تحديدا للمدة بين 13-20 سنة و بالنسبة للتحديد الاسلامي فجاء بالنص الأتي:
- يقول سبحانه وتعالى:

(وإذا بلغ الاطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما إستأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم) "الاية 59 سورة النور"

¹ - عيسات احمد فرج: منهاج التربية البدنية والرياضية ، ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص58.

² - فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط3 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995، ص256.

³ - نادية شرادي : التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2006، ص33.

⁴ - خليل ميخائيل معوض : قدرات وسميات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية مصر ، 2000، ص15.

⁵ عبد المنعم ، عبد القادر .الميلادي : سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 2004، ص53.

ففي هذه الآية وغيرها من آيات سورة النور طلب الله سبحانه وتعالى من ذوي الاطفال أن يعلموهم خلق الاستئذان وكيفية تطبيقه و الأوقات التي يطبق فيها ثم عند وصولهم لسن البلوغ وفيها يتمتع الأطفال بالقدرة على التميز فيعاملون معاملة الكبار والمكلفين ، فالحلم (التمييز) يعد كمؤشر لبداية المراهقة¹.

4- تحديد مراحل البلوغ :

وينقسم إلى ثلاث مراحل:

4-1- البلوغ المبكر : من 12-15 سنة وتقابل مرحلة التعليم الاساسي وفيها يتضاءل السلوك الطفيلي

وتبدأ المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية المميزة للبلوغ في الظهور وفيها يتم النمو الجسمي ويكون أقوى نمو.

4-2- البلوغ الوسيط : من 16-18 سنة وتقابل مرحلة التعليم الثانوي ويكون فيها الإحساس بالنضج و

الإستقلالية ، كما تعتبر هذه المرحلة هي قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميز بصفة عامة.²

4-3- البلوغ المتأخر : من 19-21 سنة ويقابل مرحلة التعليم الجامعي ويتم فيها تعلم تحمل المسؤولية

ويطلق عليها البعض مرحلة الشباب حيث يتم فيها تحديد العديد من الأشياء.³

5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة من (12-15 سنة):

تتوافق هذه المرحلة مع مرحلة التعليم المتوسط وبداية التعليم الثانوي ، حيث توجد صعوبة في تحديد بدايتها ونهايتها وتعتبر هذه المرحلة مرحلة "بداية النضج الجنسي" اي أنها مرحلة في طريق النمو للمراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا وإجتماعيا وكذلك إكتساب المراهق للإستقرار والإنسجام والتوافق الحركي . ونذكر منها :

5-1- النمو الجسمي و المرفولوجي :

وتعتبر هذه المرحلة بداية النمو في الجسم من حيث الوزن والحجم وبعض النمو في العضلات والصدر والكتفين، مما يميل إليه المراهق في هذه المرحلة الى استنفاد طاقة نشاط اكثر مما يملك، فهو يرهق نفسه أحيانا بالتمارين الرياضية لكي يقوي عضلاته ويسعى من خلال ذلك إلى إكتساب الرشاقة من خلال التدريب على أنواع الرياضات الفردية وتميز بوضوح نزعات الرجولة عنده و الوصول إلى النضج الجسمي . وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد اقصى مجهود دليل

¹ - نصر الدين جابر : علاقة اسلوب التقبل والرفض الوالدي بتكيف الابناء ، رسالة دكتورا دولة في علم النفس ، جامعة قسنطينة، 1998، 1999، ص17.

² - عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الاساسية ، ط1، الدار العربية للعلوم ، 1998، ص192.

³ - مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة في علم النفس ، ط2، مكتبة مصر ، 2000، ص162.

على التحسن الملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع إرتفاع قليل جدا في ضغط الدم ، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك (O₂) عند الجنسين مع وجود فارق كبير عند الاولاد .¹

5-2- النمو النفسي :

تتميز هذه المرحلة بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على إنفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا مايلي :

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يضنه شذوذا أو مرضا .
- إحساس شديد بالذنب يثيره إنبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة .
- عواطف وطنية ، دينية وإجتماعية .
- أفكار مستحدثة وجديدة .²

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسيعة الملاحظة ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ، ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الامام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ، ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته وتنمية المقدرة على التحكم في الإنفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .³

5-3- النمو العقلي :

يهتم ويبحث في الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب وتتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في قدراتهم وتنكشف إستعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والإهتمام بالتفوق الرياضي وإتضاح المهارات اليدوية .⁴

بحيث تتطور الحياة العقلية تطورا يؤهله بذلك للتكيف الصحيح في بيئته المتغيرة والمعقدة ويميزه عن باقي مراحل النمو كما وضحتها حامد عبد السلام زهران في :

- **الإنبتاه :** تسداد قدرة المراهق على الإنبتاه في مدته اومداه فبعكس ما كان طفلا يستطيع المراهق أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بصبر وسهولة .

- **التذكر :** كما أن الانتباه عنصر أساسي في عمليات التذكر فإن هذه الأخيرة تنمو في مرحلة المراهقة فتقوى معها قدرة المراهق على الإستدعاء والتعرف ، ويتسع المدى الزمني للتذكر ويتأثر تذكر المراهق للموضوعات المختلفة بدرجة ميله وإنفعالاته وخبراته .

¹ - بسطوسي احمد : اسس ونظريات الحركة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .1996، ص182.

² - بسطوسي احمد: اسس ونظريات الحركة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص 182.

³ - محمود كاش: العداد النفسي للرياضيين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1991، ص 166.

⁴ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط4، دار المعارف ، القاهرة ، 1997، ص147.

- الإدراك : يختلف تفكير المراهق اختلافا ينمو بالفرد نحو التطور الذي يرقى به المستوى الحسي المباشر الى المستوى المعنوي البعيد .

- التفكير: لا يختلف المراهق في تفكيره عن الطفل من ناحية عملية التفكير نفسها ولكن يكمن الفرق في محتوياتها عند كل منهما ولهذا يستطيع المراهق أن يعرف معنى الحيز والفضيلة والعدالة وبينما يعجز الطفل عن ذلك

- الذكاء : من الحقائق الواضحة عن المراهقة أنها فترة ظهور للقدرات الخاصة ، ويعتبر ذلك قدرة عقلية يتعثر نموها في بداية المراهقة نظرا للحالة الإنفعالية حيث الذكاء يبدو وبوضوح في المراهقة .¹
كما يلاحظ أن المراهق يحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية مما يؤدي به إلى حب الإبداع وإكتشاف الأمور التي تبدو غامضة والبحث عن أشياء ومثيرات .²

4-5- النمو الإنفعالي :

تتلخص مظاهر إنفعالات المراهق في الخوف و الحب و البغض . أما الانفعالات فتصنف إلى ثلاث أصناف بحيث يعتمد هذا التصنيف على نوعية السلوك الناتج عن هذه الإنفعالات وهي كالآتي :

- الحالات العدوانية : غضب ، غيرة ، كراهية وعدوان .

- حالات المنع والكف : القلق ، الإشمزاز ، الأسف ، الحيرة ، الخوف ، الرعب و الإضطراب .

- حالات مبهجة : الحب ، الوجدان ، السعادة ، الإثارة والسرور .³

5-5- النمو الإجتماعي :

حياة المراهق الإجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الإستقلال عن الوالدين وبين الحاجة لمساعدتهما ، وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والإجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضات تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويجب وينفر في نفس الوقت ، يخطط ولا ينفذ ، يمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد للذات في نفس الوقت .⁴

كما يتجه المراهق الى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته الإجتماعية ، أما البنات فغالبا ما يلجأن إلى الإهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور .⁵

¹ - حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة ، ط5، عالم الكتاب ، 1995، ص377.

² - فؤاد البهي السد: الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص 265.

³ - محمود عبد الحليم حسن: عفاف بنت صالح محضر ، علم النفس النمو ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر، 2001، ص226.

⁴ -http=www. Salalahmoon. Com

⁵ - رمضان محمد القذافي : علم النفس النموللطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الاسكندرية ، 1997، ص 355

كما يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم بردود أفعال الآخرين إتجاه سلوكه ومشاعره ويفكر في كيفية تحقيق إستقلاله الإقتصادي .

ويتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الإنفعال و التمرکز حول الذات والقابلية للإيجاد ونقد آراء الآخرين وحب الإطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا .

5-6 النمو الديني :

يعتبر الدين أحد أبعاد الشخصية ويتناول كل نواحي الحياة الاقتصادية والإجتماعية والثقافية سواء كان الإتجاه نحو الدين إيجابا أو سلبا فإنه يعتبر قوة دافعة خلال فترة المراهقة الخاصة حيث يراجع ويعيد المراهق النظر في القيم

والمثل الدينية التي إكتسبها في فترة الطفولة ، فالمفاهيم والمدرکات والمعتقدات والصلوات التي كان يمارسها من قبل تقريبا الكبار من حوله تخضع لتقويم دقيق ومحاوله لإدراك مفهومها ومعناها وذلك تبعا لنوع

التفكير المنطقي والمعاني المحددة الجديدة التي تسيطر على المراهق في هذه الفترة وهذا ما وضحه L,Guasch الذي يقول في طور المراهقة " تولد الإهتمامات الدينية على العكس من الإرتباط الداخلي والحاجة الى العون تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المطالب المتزايدة للعقل والنقد."¹

5-7- النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الإنتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوري التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) إلى بقاء القفص الصدري ضيق وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية النفسية . ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب Gamva راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ في الإستناد إلى الحجاب الحاجز الذي يمثل له وظيفية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³ بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 180-300 سم³ ، وتعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين لقلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني. كما يؤكد كل من "شريكين و د سومسكي " إن مرحلة المراهقة تمتاز بالإمكانات الوظيفية (الفيزيولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني .²

5-8 النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة فلقد إتفق كل من " جوركن هامبورجر ومانيل" على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بإحتلال في التوازن والإضطراب بالنسبة لنواحي

¹ - رونيا ابر . ترجمة عبد الدائم : التربية العامة، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1991، ص182.

² -قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد ، 1990، ص 98-99.

التوافق والتناسق والإنسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي إذ لا يثبت المراهق بعد ذلك ، حيث تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وإنسجاماً عن ذي قبل ، أي أن فترة المراهقة هي فترة " الإرتباك الحركي وفترة الإضطراب" إلى ن "ماتيف" إشارات إلى النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالإضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل العكس ومن ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة ممارسة العديد من المهارات الحركية و تثبتها.¹

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجاً في المستوى بالنسبة للتلاميذ العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ، وبالتالي فهي ليست مرحلة تعلم بل هي مرحلة أداء مميز حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً وإستقراراً حركياً في نهايتها ، فالنسبة لمجال الدرس الخاص بالتلاميذ العاديين نجد فروقاً كبيرة في المستوى بينهم حيث يمثل درس التربية البدنية القاعدة العريضة لإنطلاقهم نحو القمة ويساعدهم في ذلك طموحهم الحركي، كما أن إنتقاء نوع النشاط المحب لكل تلميذ يشكل درس التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة.²

6- مميزات وخصائص تلاميذ المتوسط :

- بالإضافة إلى ما ذكرناه سابقاً فيما يخص النمو الجسماني وتحسن المهارات الحركية بالإضافة إلى كل هذا يمكن أن نذكر بعض الخصائص والمميزات المرتبطة بالنشاط الرياضي من ناحية النمو العقلي والاجتماعي والنفسي:
- زيادة الحاجة للعب وكذلك الراحة والإسترخاء .
 - زيادة الميل لإكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة وكذلك التحول والترحال .
 - الميل إلى الحفلات والجماعات والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين .
 - متابعة سير الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية .
 - القدرة على الإنتظام في الجماعات والتعامل معها بطريقة إيجابية منتجة .
 - العمل على أخذ المهمات الصعبة .
 - العمل على الوصول إلى حقيقة الأمر والحقيقة المثلى .
 - كثرة اللعب في حصة التربية البدنية والرياضية .
 - شغف التلاميذ في إنتظار حصة التربية البدنية .
 - حب المشاركة في الأنشطة الرياضية والثقافية والسياحية .
 - العمل على التعاون في نظافة المحيط المدرسي.³

¹ - عنيات محمد احمد فرج : منهاج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، ص 71،70.

² - بسطوسي احمد :مرجع سابق ، ص 185،186 .

³ - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، مصر ، 1992. ص 147،

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها من المدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة للأهمية كونها :
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا بدرجة كبيرة .
 - مرحلة إنفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة (رياضة المستويات العليا) .
 - مرحلة إنتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم الوطنية .
 - لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر إعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت للمستوى والقدرات والمهارات الحركية .
 - مرحلة أداء متميز وخالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجيد .
 - مرحلة إثبات الذات من خلال ابراز ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
 - مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى إنتقاء الموهوبين .¹

8- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصغر كرة القدم (12-15)

8-1 الخصائص الفيزيولوجية :

- إن الأجهزة الداخلية للطفل والفتى تنمو وينضج عملها الوظيفي إضافة إلى إستجابتها لمتطلبات المستوى المتزايد باطراد .
- إن الإرتباط والعلاقة بين حجم القلب وإتساع الأوعية الدموية يتغير بتغيير العمر لدى فإن حجم القلب يزداد بين (10-12 مرة) من مرحلة مابعد الولادة إلى مرحلة إكتمال النمو بينما تكون الزيادة في محيط الشريان الرئيسي في نفس الفترة حوالي ثلاث مرات فقط. ويظهر بأن النمو غير متناسق من مرحلة النضج إلى إكتمال النمو فبينما يزداد حجم القلب في هذه الفترة حوالي مرتين ، يظهر عدم اتساع الشريان الرئيسي إلا بنسبة قليلة.
- إن أكبر زيادة يصل إليها القلب تقع في مرحلة النضج ، كما أظهر أن النمو للقلب لا يسير متوازيا مع نمو العضلات ، إلا أن انه في نفس الوقت يوضح ذلك حقيقة الحمل الكبير على وظيفة القلب في مرحلة النضج ، وبناء على ذلك تظهر الحساسية الكبيرة على عضلة القلب والدورة الدموية في هذه المرحلة ، ولقد ثبت أن الزيادة في نمو وزن القلب لاتقابل الزيادة المطلوبة في الجهود المبذول من عضلة القلب أثناء فترة النمو ، وعلى ذلك أثناء هذه الفترة التي تحدث فيها التغيرات (13-17 سنة) لا يسمح ببذل مجهود جسمي عنيف ، كما

¹ - بسطوسي احمد : مرجع سلبق ، ص 187، 188.

يجب عدم السماح لهم بالإستمرار في مجهود يسبب لهم إجهادا ، لأن مثل هذا الأداء يفوق قدرة وقابلية القلب في مثل هذا العمر.

ويلاحظ أن للتمرينات البدنية أثرها على النسيج الرابطي ، كما تؤثر على العضلات والغضاريف وأربطة وأوتار العضلات ، بل قد تؤثر على العظام ، ويحدث ضررا في عمر ما قبل النضج ، إذا كان المجهود المبذول لمثل هذه التمرينات كبيرا وأكبر من المستوى المعتود عليه الرياضي .

إن هذا الضرر يسبب ضعفا في النسيج الرابطي الممثل في الأنسجة السابق ذكرها بدلا من أن يكسبها القوة ونتيجة لهذا الضعف يتعرض الرياضي للحوادث والإصابات قد تسبب له أضرارا في مثل هذه المرحلة من النمو . أن القلب في عمله يشبه عمل المضخة ، ودرجة الضغط في الشريان الأهر تساوي (120-150) ملمتر زئبق، وفي الشرايين الرئوية يعادل ثلث هذا الضغط ، أما كمية الدم التي يقذفها القلب في الضربة الواحدة في حالة الراحة تتراوح بين (120-140) ملمتر زئبق ، بهذا تكون كمية الدم التي تصخ في الصربة الواحدة تراوح عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة ، والتي تساوي في حالة الراحة (4-5) لتر ، وظهر أن هذه الكمية قد تتجاوز 20 لتر في

حالة الجهد ، وبناء على ذلك فإن القلب لا يتمكن من دفع الكمية الكافية من الدم في الدقيقة الواحدة أثناء الجهد الجسمي إلا بزيادة عدد ضرباته ، هذا إذا لم نأخذ الفرق الغازي (نسبة الأكسجين) في الشرايين والأوردة بعين الإعتبار ، لذلك يتجه قلب الطفل إلى زيادة عدد نبضاته بدل زيادة حجم كمية الدم التي يضخها في الضربة الواحدة ، كالذي يحدث عادة عند المتدرب .¹

8-2 الخصائص التشريحية :

إن النمو السريع للنتائج عند الطفل مرتبطة غالبا إلى مدلول أو مفهوم العمر البيولوجي ، نحو عمر معين على سبيل المثال 15 سنة مختلف مستويات التطور المورفولوجي والوظيفي للجسم ، يمكن أن تصاب عند عدد من الأطفال وخلال تعيين العمر البيولوجي ندرس عملية تشكل العظام وتحولها لبعض أجزاء الهيكل العظمي وتطور العلامات الحسية الثانوية ، وكذلك بعض مؤشرات التطور البدني ، وتعتبر أن الزيادة في الطول والوزن الجسمي عند الشبان ، يحدث خلال العام الأول من الحياة وخلال مرحلة النضج الجنسي 12-15 سنة.²

8-3 الخصائص المورفولوجية:

تدوم مرحلة ما قبل المراهقة حوالي عامين والتي تتميز بشدة الزيادة في الطول ، والتي تمس خاصة الأطراف السفلية ، بينما الوزن يزداد قليلا نسبيا وينتج بذلك نقص بعض التناسق بين أجزاء الجسم ، فالجذع يبقى قصيرا

¹ - د. عالي نصيف وقاسم حسن الحسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، دار المعرفة ، ط 1 ، بغداد ، 1980 ، ص 43.

² - A, P, Laptev ; études des caractéristiques Physiques des exercices spécifiques des gardiens de but de différents niveau , M.C.P et S , 1983, p 65.

والهياة و القوام البدني غير مستقيم (العمر الجحود) ، وفي فترة المراهقة نسجل دوما تغييرات من الناحية المورفولوجية ، فنمو الطفل ينقص ، وهذا النمو يصبح يخص الجذع والقفص الصدري ، القوام البدني العضلي يتطور والأكتاف تبدأ في الزيادة في العرض وتزداد القوة كذلك .¹

4-8 الخصائص النفسية :

ما يميز هذه الفترة من الناحية النفسية هو القلق و الخوف والغضب والإنفعالات الجمالية ، كما تظهر لديهم ظاهرة المدح والثناء والغضب ، وقد يصل الامر أحيانا إلى البكاء والانفعالات النفسية التي تحدث في هذه الفترة بشكل واضح لا سيما حالات وحوادث مختلفة، فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية ، كالحكم والتعليم والفهم والفهم والذاكرة والإنتباه والإدراك والإستقلال الذاتي ، وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول ، كما تزداد الحواس دقة كاللمس والذوق والسمع .

كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وظائف الحواس ، كما أن سلوكه يتميز بعدم الإستقرار الحركي ، حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة ، كذلك التغيرات الحاصلة في نمو جسم الطفل تجعله يميل الجمود ، لذا فالتغيرات الحاصلة في نمو جسمه تثير الرغبة الى الجنس الأخر

عنده وتحتل النقطة الرئيسية في مجال تفكيره ، وإن التغيرات البيولوجية والشروط الإجتماعية الجديدة تؤديان في هذه المرحلة الى عدم تنظيم شعور الفتى .²

9- أهمية الرياضة في المراحل العمرية :

في مرحلة الطفولة المبكرة ينصح بتدريب الجهاز العصبي ، وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات من التسلق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور وضع الجسم.

وفي هذه المرحلة يتم تعليم الطفل النواحي الفنية للأداء أي تدريبه على الخطوات دون التطبيق كأن يدرّب الطفل على كيفية حمل الأثقال تدريجيا والآلية التي ينبغي أن يكون عليها دون ممارسة رياضة حمل الأثقال ذاتها. أما في مرحلة النمو فيجب التركيز على لياقة الجهاز الدوري التنفسي بداية وكذلك أنشطة التحمل مثل الجري والسباحة ومع نهاية مرحلة النمو وبداية مرحلة البلوغ لابد من التركيز على القوى العضلية وأنشطة التحمل .

" يولد الفرد وبداخله ميولات فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب ، وعلى المربي أو المدرب إستغلال هذه

الميولات وتوجيهها الوجهة السليمة ، وخير وسيلة لتربية الفرد هي تربيته عن طريق النشاط الحركي ، أو ما يسمى باللعب ، وبما أن الإنسان كتلة واحدة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فالتربية الرياضية لا تعني بالبدن فحسب بل بالعقل ايضا فبالرياضة ينمو جسم سليم كلياً من سلوك وشعور وإجتماع وعقل وبدن .

¹ - Collection « Sport et santé » dirigé par André Meniroche ,football , entrainement ,p59.

² - د. علي نصيف وقاسم حسن الحسين : مرجع سابق ، ص45.

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة ، حيث تولد فينا قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلا من الصراعات والمشاكل التي نختلقها عندما نعمل معا ، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل الجماعي فالرياضة بصفة عامة والرياضة الجماعية بصفة خاصة ككرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة اليد، تعلم ممارستها الذكاء الإجتماعي ، وفي ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية التعامل بمرونة والتعاون مع باقي أفراد الفريق وكيفية كسب صداقتهم ، وكيفية التكامل مع بعضنا البعض ، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالإنطواء أو الغرور".¹

10- الأنشطة الرياضية المصاحبة للمرحلة العمرية (12-15 سنة):

ويكون لون النشاط كما يلي :

- التمرينات الغرضية الخاصة للعناية بالقوام وتقوية عضلات الجذع بدون الوصول بها عند تدريبها لدرجة التعب أو الإجهاد الزائد إلى جانب إحتياج الأطفال لتمرينات التوافق العضلي الوجيهي.²
- العناية بتمرينات القوة والحركات الأساسية كالجري والوثب والقفز والقذف إلى جانب تمارين التوازن والرشاقة لتحسين الأداء المهاري .
- الإهتمام بتمرينات اللياقة الحركية القوة والمرونة والرشاقة والسرعة والقدرة على التوازن وسرعة رد الفعل والتحمل العضلي والدوري التنفسي المتدرجة الصعوبة .
- تستخدم المنافسة كعامل من عوامل التشجيع على الإيجاد والتدريب وتحسين المهارة .
- يجب أن تكون تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم .
- تعلم روح المنافسة .³

11- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، ذلك يعني ان النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق إحتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم إنتظام في النمو من ناحية الوزن والطول ما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق ، إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية ، أما من الناحية الإجتماعية فوجود اللاعبين في وحدة واحدة خلال الممارسة يزيد من إكتسابهم الكثير من الصفات التربوية ، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة

¹ - بوفلجة غباب : اهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1990، ص263.

² - فتحي ابراهيم اسماعيل ، طرق تدريس التمرينات ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2007، ص13.

³ - فتحي ابراهيم اسماعيل: نفس المرجع السابق، ص20.

والشعور بالصدقة والزمالة بصفة المسيرة لمجموعة التي ينتمي اليها فيحاول الظهور بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هو العمل على إكتساب الطفل بالموصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الاساسية لبناء الشخصية الإنسانية إما عن الناحية الإجتماعية فإن للنشاط الرياضي دور كبير منحيث النشأة الإجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة الأخوة والصدقة بين اللاعبين وكذا الإحترام وكيفية إتخاذ القرارات الإجتماعية وكذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي إن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف وإحترام حقوق الآخرين فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل وإتجاهاته المرغوبة التي تكون سليمة كغيره مثلا، وهكذا نرى أنه بإستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة لحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.¹

12- متى يكون المراهق في هذه المرحلة مستعدا للممارسة ؟

إن تحديد ما إذا كان المراهق في هذه المرحلة مستعد للممارسة الرياضية أم لا ، يتوقف على سنه ونضجه الجسدي والنفسي ، أي قدرته على العمل في الفريق وإتباع التوجيهات ، بالإضافة إلى قدرته على تحديد إهتماماته.²

¹ - بوفلجة غباب ، اهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، بدون سنة ، 263.

² " 16: 23 (30-03-2010) http://slm.all-forum.net/montada-f12/topic.t777.htm - 2

الخلاصة :

من خلال تتبعنا لهذه المرحلة يتضح لنا أن هذه الفترة ليست مجرد تغيير بيولوجي فقط بل كذلك مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي والإنفعالي والإجتماعي لشخصية الطفل ، وهذه المرحلة هي التي تحدد شخصيته في المستقبل .

لذا وجب علينا دراسة كيفية تربيته تربية سليمة وإشباعه بالقيم المثلى وتوجيهه وتنمية مواهبه الذاتية ومحاولة إنتقائه من بين العناصر المبتدئة لمحاولة ضمه للنوادي النخبوية وإعطائه فرصة النجاح وإثبات ذاته وتطوير قدراته ومكانته .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

إجراءات البحث

تمهيد:

إن عملية تطوير أنظمة وطرق الإعداد التقني لنادي كرة القدم أصبحت في وقتنا الحالي من أولي الأولويات قصد تطوير هذا النوع من الرياضة ، فالأخطاء المرتكبة في المراحل الأولى من العملية التعليمية كانت أو التدريبية قد تعطي تأثيراتها السلبية بعد مرور سنين عديدة وحتى بلوغ اللاعب المستويات العالية ، فمن خلال تتبعنا لمباريات البطولة الوطنية وملاحظة بعض الفرق ، لاحظنا تقريبا أن معظمها إن لم نقل كلها ذات مستوى ضعيف مقارنة بالمستوى العالمي وما وصلت إليه كرة القدم في شتى جوانبها بإتباع أنجع الطرق وإستعمال أفضل الطرق التدريبية وأنسبها لمختلف المهارات لبلوغ أعلى مستوى من الإعداد الخططي ، المهاري ، البدني والنفسي ، ونركز على أهم جانب من هذه الجوانب وهو الجانب المهاري أو التقني والذي يستلزم بالضرورة أن يكون إعداده في سن مبكرة وبشكل سليم ومتطور .

تقنية التسديد نحو المرمى من بعد هي أهم ما لاحظناه من نقائص الجانب التقني للكرة الجزائرية ، حيث تكاد تنعدم في بعض المقابلات ويقتصر التهديد غالبا على تمريرات قصيرة في منطقة العمليات وكما هو معروف فإن التسديد نحو المرمى من بعد يعتبر من أهم المهارات التقنية والتي لها دور فعال وحاسم في المقابلة إذ ما أحسنا تعليمها وتدريبها وذلك بالعمل على زرعها في اللاعب منذ سن مبكرة باتباع أصح وأحسن الطرق التي من شأنها ترسخ التقنية بشكل صحيح ومتطور للحصول على أحسن النتائج .

هذا النقص الواضح في كمية إستعمال هذه التقنية والأخطاء التقنية المرتكبة بكيفية تنفيذها في مقابلات كرة القدم في الجزائر وبغض النظر عن الإمكانيات ، إنما يعكس ضعف الطرق التعليمية وغياب إستعمال الطرق الحديثة وعدم الإهتمام والمتابعة المستمرة للعملية التعليمية ، وهذا ما دفعنا للبحث والدراسة قصد الكشف عن أفضل الطرق و أنسبها لبلوغ أحسن النتائج في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى بشكل سليم ومتطور وعزل الأخطاء في سن مبكرة التدريب لذا سنحاول في هذا الجانب تبين أهميتها عن طريق التجربة الميدانية التي قمنا بتطبيقها على فريقين في كرة القدم صنف أصاغر.

1- الدراسة الإستطلاعية:

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الإستطلاعية و حتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية ،وبعد التشاور مع الأستاذ المشرف قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا.

قمنا في مرحلة الإياب للموسم الرياضي 2012/2011 بزيارة إستطلاعية لفريق أمال سريع برج الغدير الذي ينشط في القسم الثاني هواة ، كما قمنا بزيارة فريق ترحي غيلاسة الذي ينشط في القسم الولائي التابع لولاية برج بوعريريج.

حيث قمنا بدراسة ميدانية بالإمكانات المتوفرة لدى الفريقين مع مراعاة أوقات التدريب ، كما قابلنا الطاقم المسؤول لكلا الفريقين بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للتجربة . وقد إستغرقت التجربة أربع أسابيع إحتوت على برنامج تدريبي يتكون من ثماني حصص بمعدل حصتين في الأسبوع.

ثم تم تحديد أصاغر فريق أمال سريع برج الغدير كمجموعة تجريبية وأصاغر فريق ترحي غيلاسة كمجموعة ضابطة.

2-المنهج المستخدم:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لإختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه¹ . وفي بحثنا هذا إستوجبت مشكلة إتباع المنهج التجريبي .

يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ،فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض ،ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر .

وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تأثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل .

3- مجتمع البحث :

من الناحية الإصطلاحية هو "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة ،وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس ،فرق ،تلاميذ،سكان ،أو أ] وحدات أخرى "

ويطبق المجتمع الاحصائي إسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص و السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي ،ولذا فقد إعتدنا بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق دائرة برج الغدير لولاية برج بوعريريج.

¹ - محمد أزهري السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل ، 1989 نص 42 .

4- عينة البحث وكيفية إختيارها:

4-1 عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص¹.

وتتمثل عينة البحث في دراستنا في فريقين لكرة القدم بدائرة برج العدير وهي مجموعتين تتألف من 20 لاعب لكل فريق وتم تعيين الفريق الأول (أمال سريع برج العدير) كمجموعة تجريبية و الفريق الثاني (ترجي غيلاسة) كمجموعة ضابطة.

4-2- خصائص العينة:

- تتراوح أعمار الفريقين ما بين 12 و15 سنة

- يتراوح الطول لدى الفريقين ما بين 1.50 و1.72م

- و متوسط الوزن للفريقين هو: 53كلغ

4-3- كيفية إختيارها:

وفي بحثنا هذا قمنا بإختيار العينة إختيارا عشوائيا دون شروط أو خصائص و دون إختبار تشخيصي للإنتقاء لفريقين، أحدهما ينتمي إلى القسم الثاني هواة و الأخر ينشط في القسم الولائي التابع لولاية برج بوعريريج.

5- المجال المكاني والزمني :

5-1 المجال المكاني :تمت أعمال بحثنا في الاماكن التالية:

- ملعب احمد زيانى التابع لدائرة برج العدير : أجريت فيه الحصص التدريبية والإختبارات للمجموعة التجريبية.

- الملعب البلدي لبلدية غيلاسة :أجريت فيه الحصص التدريبية والإختبارات للمجموعة الضابطة .

5-2 المجال الزمني : تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2012/03/10 الى 2012/04/18.

حيث تم إجراء الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم: 2012/03/13 أما الإختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 2012/04/17.

أما بالنسبة للمجموعة الصابطة فقد تم إجراء الإختبار القبلي يوم 2012/03/14 والإختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 2012/04/18

¹ - محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر، دار الفكر العربي القاهرة، 2003، ص 14 .

6- حدود البحث:

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث إن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة .

1-6 المتغيرات المستقلة : وهي المنبهات المفروضة عمدا على الكائن أثناء التجربة ،وتتضمن تلك الجوانب من التجربة التي يغيرها المحرب بصورة منتظمة .

- والمتغير المستقل في بحثنا هو : طريقة التدريب للمستمتر .

2-6 المتغيرات التابعة : هي النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل ،أي هي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن موضع التجريب بعبارة أخرى هي مقاييس لاستجابة الكائن الحي .

- والمتغير التابع في بحثنا هو :تعلم مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم.

7- أدوات الدراسة:

1-7 الاختبار :

يطلق إسم الإختبار أو *Test* المقاييس الشخصية كمايصر استخدام تعبير الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة .

وتهدف الإختبارات إلى تحقيق حقائق معينة حيث أنها مقاييس إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيء مثلا كتقييم تحصيل التلاميذ في أحد المواد الدراسية أو تقييم نسبة ما يعانيه المريض من القلق أو تقييم الأداء الحركي للاعب ويستخدم مصطلح الإختبار في المدرسة وفي التربية البدنية والرياضية وفي مجال علم النفس وفي العديد من المجالات والعلوم الطبيعية فالطبيب يقوم بالإختبار لصدر المريض باستخدام أشعة أكس كما يقوم الكيميائي بإجراء الإختبارات لتحديد نسب المواد في التركيبات المختلفة أما الصيدلي فيقوم بإعداد العقاقير الطبية للأمراض المختلفة .

الإختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة ساء كانت هذه الظاهرة قدرات فرد أو خصائص سلوكية النمطية أو سماته والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل إستخدام للأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة فالتعبير الكمي للظاهرة كنسبة ذكاء الفرد 98% أو وزنه 65كلغ أو درجة حرارته 38 درجة وقوته العضلية كحجم أو نظره 12/7 كل هذه الأوصاف كمية وهي تعني إستخدام وحدات قياس ذات مقادير أم إذا كانت هذه الظاهرة ليست كمية فإن الإختبار يحدد تصنيفات خاصة بتلك الظاهرة حيث يتوصل إلى نسبة خصائص معينة دون خصائص أخرى .

الخاصية موضوع قياس فقط وذلك هو موضوعية القياس فنحن نحصل على عينة من السلوك أو الأداء العقلي أو الحركي لذلك يجب أن يتم اختيار هذه العينة وفق عدد من الإجراءات والظروف المقننة كما يتم تقييم النتائج التي نحصل عليها .

وقد عرفت معامل العلوم الطبيعية أساليب تقنين التجارب المعلمية منذ زمن بعيد وتبعتها معامل علم النفس وذلك بتعريف وتحديد الإجراءات الموحدة والتي يتم الالتزام بها عند الاختبار وقياس الظاهرة .

7-2 تعريف الاختبار :

يرى فؤاد أبو خاطر:

الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

ويرى "انتصار يونس" :

هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيمًا مقصودًا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلًا دقيقًا .

ويرى "هيلر" :

هو قياس مقنن وطريقة للاختبار .

ويرى "انجلس وانجلش" :

الاختبار النفسي هو مجموعة من الظروف المقننة المضبوطة تقوم بنظام معين للحصول على عينة ممثلة للسلوك وفقًا لمتطلبات بينة معينة أو في مواجهة تحديات تتطلب بذل أقصى جهد وغالبًا ما تأخذ هذه الظروف أو التحديات شكل أسئلة لفظية .

ويرى "كرونباك" :

هو إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي .

7-3 مهام الاختبار :

يسمح تحديد المستوى الحالي للفرد أو لمجموعة معينة وله مهام أخرى نذكر منها :

مهمة تدريبية: قد يستعمل كتمرين في التدريب .

مهمة المقارنة : يسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل سواء إيجابًا أو سلبًا والنتائج عن طريق تطبيق مخطط

تدريبي يسمح بالمقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة .

مهمة تحفيزية : تسمح للاعب باكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب¹ .

7-4 - شروط أداء الاختبارات :

إذا أردنا أن نعطي موضوعية كبيرة للاختبارات التي ننجزها يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط :

يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة أي عدم أداء أي اختبار بعد المنافسة 3 أيامًا لاجتماع الجيد قبل أداء الاختبار 20 دقيقة.

¹ - ليلي السيد فرحات : القياس و الاختبار في التربية البدنية ط2، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2002 ، ص 35-37 .

القيام بشرح الإختبار والتأكد من فهمه من طرف اللاعبين ومعرفة ما الذي سيقومون به قبل بداية الإختبار.

كل الوسائل اللازمة لأداء الإختبار يجب أن تكون حاضرة قبل إنجاز الإختبار يجب على اللاعبين معرفة هدف الإختبار.²

5-7 ضبط الإختبار:

للقيام بإختبار قمنا بالإطلاع على مختلف الكتب والدراسات التي تطرقت الى لتقييم وتقويم هذه التقنية فوقع الإختيار على ثلاث اختبارات ذات موضوعية وصدق كبيرين حيث ان سبب اختيارنا لثلاث اختبارات وتقسيم الأداء المهاري لتقنية التسديد نحو المرمى الى ثلاث مراحل هو لإعطاء نتائج دقيقة لنجاح هذا الإختبار.

6-7 تعليمات الإختبار :

1-6-7 إختبار الدقة :

تم الاعتماد في هذا الإختبار على كتاب "كرة القدم للناشئين" للكاتب "زهرة السيد عبد الله" وفي مضمون الإختبار يقول :

- يجرى الإختبار بأن يقوم اللاعب بتسديد 5 ركلات ثابتة نحو المرمى خارج منطقة 18 ياردة ويلاحظ تناسب المسافة مع سن اللاعب ويراع توزيع نقاط التسديد بحيث تشمل الجهات المختلفة للتسديد نحو المرمى ويتم التسديد بأداء حر من اللاعب دون تدخل من مدرب الإختبار ويهدف هذا الإختبار نحو الكشف عن مهارة اللاعب في دقة التسديد نحو المرمى .

- الأدوات المستعملة : ملعب كرة القدم ، كرات قدم ، أقماع ، صافرة ،

- الغرض من الإختبار : قياس الدقة لتقنية التسديد .

- طريقة التقييم : لتقييم دقة اللاعبين في التسديد إتبعنا الطريقة التالية :

- كرة داخل المرمى: 3 نقاط

- كرة تلمس العارضة: 2نقاط

- كرة خارج المرمى: 0 نقطة

2-6-7 إختبار قوة التسديد :

تم الإعتماد في هذا الإختبار على كتاب "préparation et entrainement du footballeur" للكاتب "Bernard Turpin" ويتم طريقة تطبيقه بوضع أقماع على طول خطين مستقيمين ويقوم اللاعب بتسديد الكرة (passe long) على طول المسار المحدد ويهدف هذا الإختبار لقياس قوة التسديد .

- الغرض من الإختبار : قياس القوة لتقنية التسديد .

- الأدوات المستعملة : ملعب كرة القدم ، كرات قدم ، أقماع ، صافرة .

²- reparayion et entrinement du foot balleur,t1, amphora , 2002 ,p215. :bernard turpin -

- طريقة التقييم : كلما كانت المسافة طويلة كانت القوة كبيرة ويتم ترك المعطيات المسجلة بالمتر .

6-3 إختبار التقنيات الأساسية للتسديد :

تم الإعتماد في هذا الإختبار على كتاب "كرة القدم للناشئين" للكاتب "زهراى السيد عبد الله" ففي نفس إختبار الدقة يتم تسجيل نتائج التقنيات الأساسية أى يقوم بالإختبار بمشرفين وتم تحديده في 5 معالم : رجل الإرتكاز ، وضعية الجسم ، الذراعين والرؤية .

- الأدوات المستعملة: نفس الأدوات المستعملة في إختبار الدقة .

- الغرض من الإختبار : تقييم الأداء المهاري للتقنيات الأساسية لتقنية التسديد .

- طريقة التقييم : لتقييم التقنيات الأساسية في التسديد إتبعنا الطريقة التالية :

- ممتازة: 05 نقاط .

- جيد جدا : 04 نقاط .

- جيد : 03 نقاط .

- حسن : 02 نقاط .

- مقبول : 01 نقطة .

- ضعيف : 00 نقطة .

8- الشروط العلمية للاداءة :

8-1 الصدق : للتأكد من صدق الإختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بعرضها على عدد كبير من الإختصاصيين في التدريب الرياضى لكرة القدم حيث أشاروا الى وضوحها وسهولة تطبيقها كما أنها تعبر عن أهم مراحل الأداء المهاري لتقنية التسديد نحو المرمى وملائمتها لعين البحث .

8-2 الثبات : أما بالنسبة للثبات فقد توصلنا إلى معامل قدره: 0,95، يوضح ثبات الإختبار .

8-3 الموضوعية : إن وضوح تعليمات الإختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الإختبار تعبر وبنسبة كبيرة عن موضوعية الإختبار من كل النواحي .

9- إجراءات التطبيق الميداني :

9-1 طريقة تعلم المجموعة التجريبية:

تضم المجموعة التجريبية 20 لاعبا ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهارة التسديد نحو المرمى باستخدام طريقة التدريب المستر .

بعد التأكد من صحة اللاعبين وإرتداء اللباس الرياضى ، يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطى هدف الحصاة ثم يبدأ المدرب في التسخينات بعدها نتطرق إلى الجزء الأساسى للحصاة وبعد إتمام الجزء التعليمى تأتي مرحلة الرجوع إلى الهدوء والإنصراف إلى غرفة الملابس وأخذ الحمام .

9-2 طريقة تعلم المجموعة الضابطة :

تضم المجموعة الضابطة 20 لاعبا ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهارة التسديد نحو المرمى بطرق عشوائية أي غير محددة

بعد التأكد من صحة اللاعبين وإرتداء اللباس الرياضي ، يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطى هدف الحصاة ثم يبدأ المدرب في التسخينات بعدها نتطرق إلى الجزء الأساسي للحصاة كما هو الحال بالنسبة للمجموعة لتجريبية لكن دون إستعمال طريقة التدريب المستمر ، حيث تكون المعلومات شفوية حول التقنيات الأساسية لعملية التسديد وكيفية التنفيذ والإستمرار على هذا المنوال حتى الإنتهاء من التجربة .

9-3 إجراء الإختبار القبلي :

يتم إجراء الإختبار على المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل البدء في الحصص التدريبية وذلك بتطبيق البرنامج المحدد سلفا لقياس أداء تقنية التسديد نحو المرمى ، حيث تسجل كل النتائج لمقارنتها مع نتائج كل مجموعة .

9-4 إجراءات الإختبار البعدي :

بعد الانتهاء من حصص التعلم بالنسبة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) نقوم بإجراء إختبار بعدي لكلا المجموعتين مع الحرص على تطبيق نفس الإختبار المطبق في الإختبار القبلي .

10- الأدوات الإحصائية المسعملة:

$$t = \frac{|2_0 - 1_0|}{\sqrt{(1-n) \left(\frac{2_0^2 + 2_1^2}{2} - \frac{2_0^2 + 2_1^2}{2} \right)}}$$

n = مجموع العينات

$$Df = (2n + 1) - 2$$

ع = الانحراف المعياري.

م = متوسط المجموعة.

n = عدد افراد المجموعة .

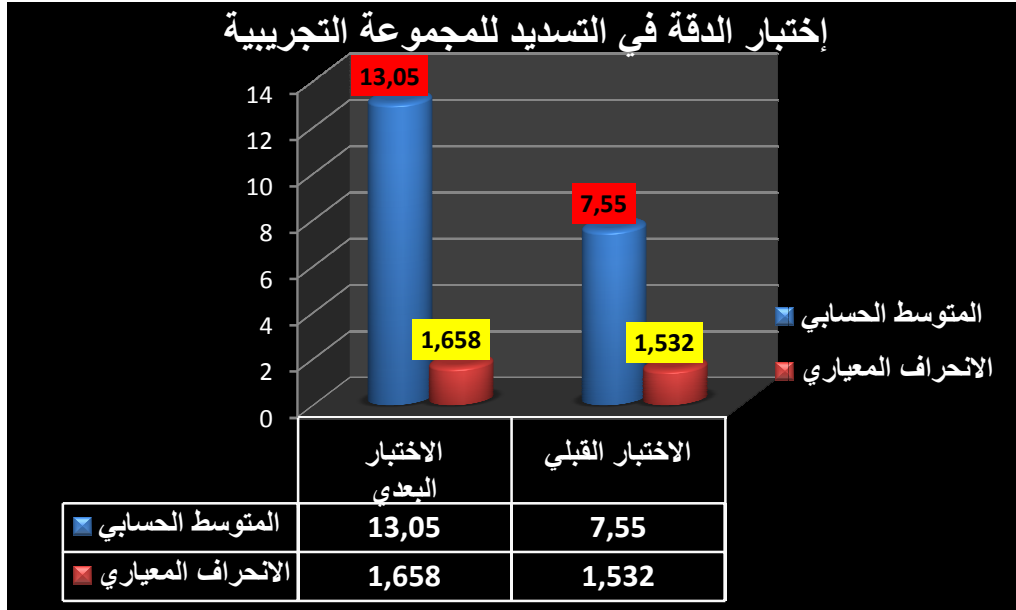
Df = درجة الحرية .

الفصل الثاني

تحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- إختبار الدقة في التسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية:



الشكل 01: يمثل مقارنة نتائج الدقة في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

1-1-1 عرض النتائج:

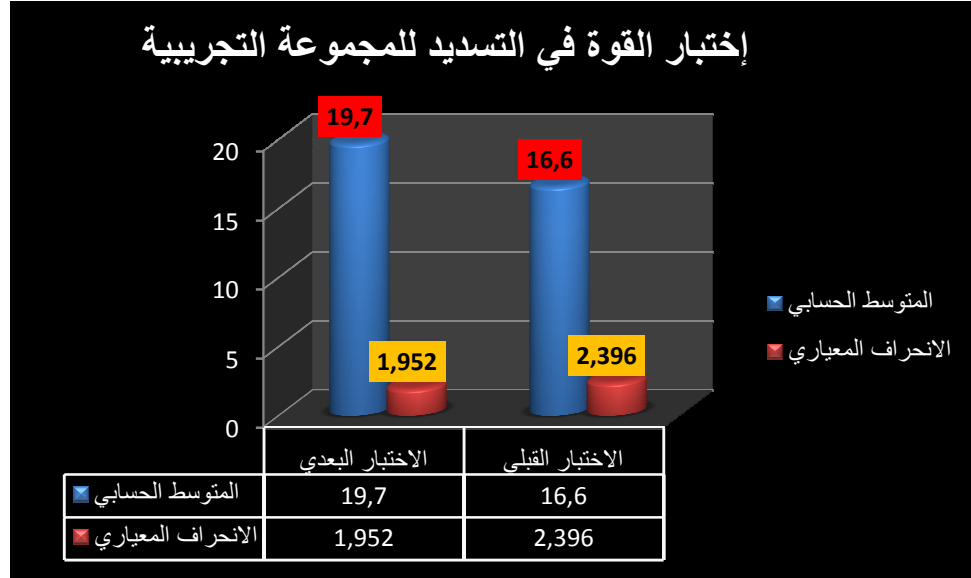
الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي(1)	20	7.55	1.532	3.115	2.092	0.05	دال
الإختبار البعدي(2)		13.05	1.658				

الجدول 01: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص الدقة في التسديد للمجموعة التجريبية.

1-1-2 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص الدقة في التسديد للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 7.55 ثم وصل في الإختبار البعدي إلى 13.05 وبما أن $T = 3.15 = M$ مع احتمالية $= 0.05$ أكبر من T الجدولية $= 2.092$ نستنتج أن الفرق بين الإختبارين فيما يخص الدقة في التسديد نحو المرمى هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية. و من هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب المستمر قد بلغ الهدف المنشود منه و أثبت فعاليته عن طريق التجربة في تعليم وتطوير الدقة في التسديد لدى أفراد المجموعة التجريبية .

1-2 اختبار القوة في التسديد للمجموعة التجريبية :



الشكل 02 : يمثل مقارنة نتائج القوة في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعيننة التجريبية.

1-2-1 عرض النتائج:

الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي(1) الإختبار البعدي(2)	20	16.6	2.395	4.606	2.092	0.05	دال
		19.7	1.958				

الجدول 02: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة في التسديد للمجموعة التجريبية.

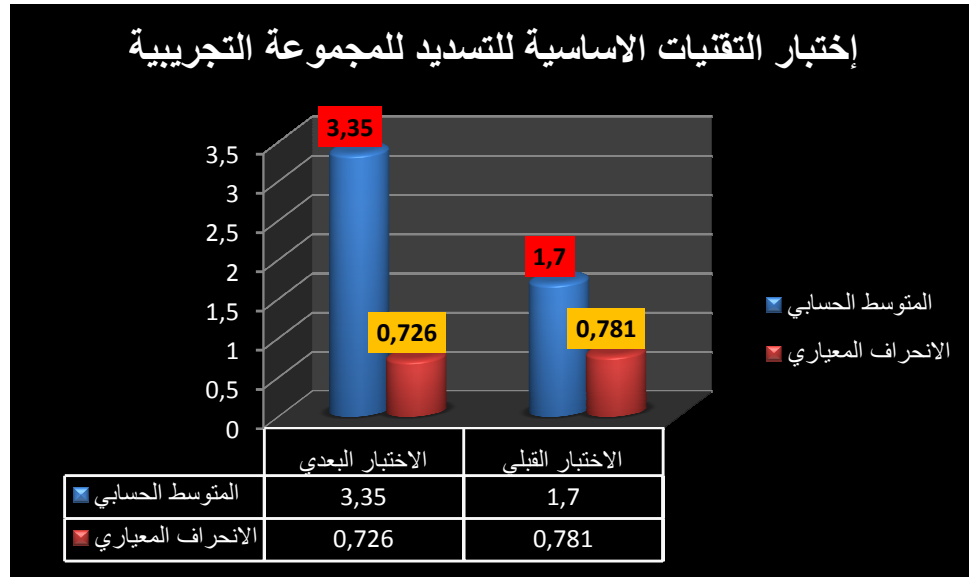
1-2-2 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هنالك تطور هام فيما يخص القوة في التسديد للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 16.6 ثم وصل في الإختبار البعدي إلى 19.7 وبما أن $t = 4.60$

مع إحصائية = 0.05 أكبر من ت الجدولية = 0.092 نستنتج أن الفرق بين الإختبارين فيما يخص الدقة في التسديد نحو المرمى هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

و من هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نحزم ان البرنامج المقترح بالاعتماد على طريقة التدريب المستمر قد بلغ الهدف المنشود منه و أثبت فعاليته عن طريق التجربة في تعليم وتطوير القوة في التسديد لدى أفراد المجموعة التجريبية

3-1 اختبار التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية:



الشكل 03 : يمثل مقارنة نتائج التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

1-3-1 عرض النتائج:

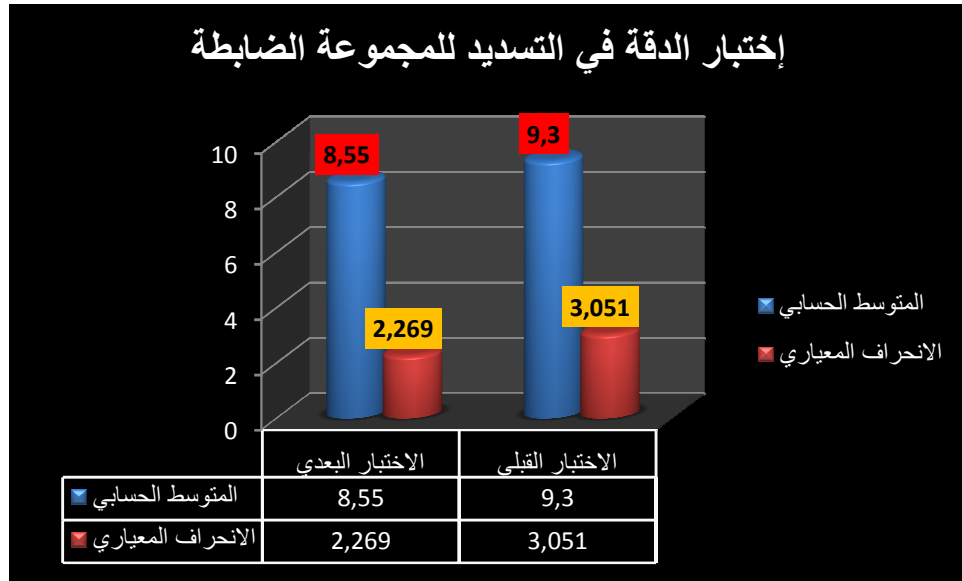
الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي(1)	20	1.7	3.35	2.739	2.092	0.05	دال
الإختبار البعدي(2)		0.78	0.72				

الجدول 03: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد للمجموعة التجريبية.

1-3-2 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 1.7 ثم وصل في الإختبار البعدي إلى 3.35. وبما أن $t = 2.73$ مع احتمالية $= 0.05$ أكبر من t الجدولية $= 2.092$ نستنتج أن الفرق بين الإختبارين فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب المستمر قد بلغ الهدف المنشود منه و أثبت فعاليته عن طريق التجربة في تعليم وتطوير التقنيات الأساسية في التسديد لدى أفراد المجموعة التجريبية .

4-1 إختبار الدقة في التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة:



الشكل 04: يمثل مقارنة نتائج الدقة في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.

1-4-1 عرض النتائج:

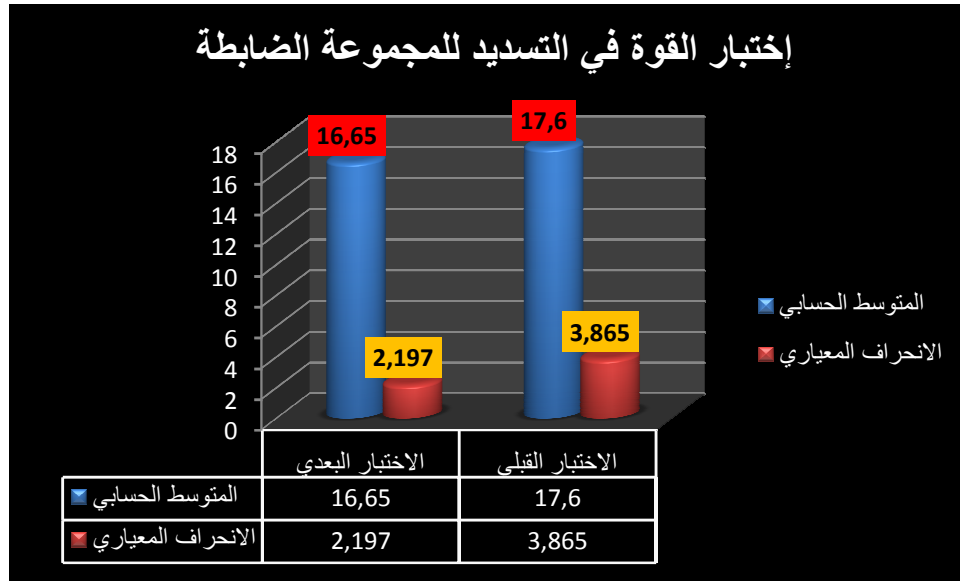
الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي(1)	20	9.3	3.05	0.197	2.092	0.05	غير دال
الإختبار البعدي(2)		8.55	2.269				

الجدول 04: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص الدقة في التسديد للمجموعة الضابطة.

2-4-1 تحليل النتائج:

النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور الدقة في التسديد نحو المرمى لدى افراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي م=9.3 مع تراجع طفيف في الإختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي الى م=8.55 بما أن ت م=0.197 مع إحتمالية 0.05 نستنتج أن ت ج=2.092 أكبر من ت المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية. من هذه النتائج نلاحظ انه يمكن ان يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر إذا ما إعتمدنا على برامج تدريبية وتعليمية غير مناسبة تعتمد على الطرق التقليدية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى الدقة ضعيف وإذا أردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا إلى إضاعة الوقت الذي يمكن إستغلاله في مهام أخرى.

1-5 اختبار القوة في التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة:



الشكل 05 : يمثل مقارنة نتائج القوة في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

1-5-1 عرض النتائج:

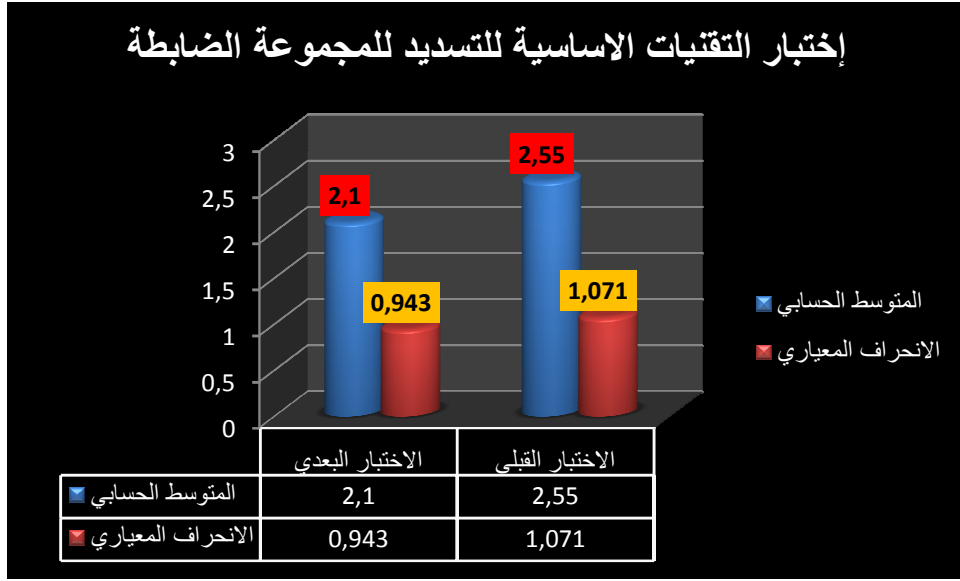
الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي(1)	20	17.6	3.865	0.178	2.092	0.05	غير دال
الإختبار البعدي(2)		16.65	2.197				

الجدول 05: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة في التسديد للمجموعة الضابطة.

1-5-2 تحليل النتائج:

النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور القوة في التسديد نحو المرمى لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي م=17.6 مع غياب التطور في الإختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي إلى م=16.65 و بما أن ت=0.17 مع احتمالية 0.05 نستنتج أن ت ج=2.092 أكبر من ت المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية. من هذه النتائج نلاحظ أنه يمكن أن يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر إذا ما إعتمدنا على برامج تدريبية وتعليمية تعتمد على الطرق التقليدية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى القوة ضعيف وإذا اردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا الى اضاءة الوقت الذي يمكن استغلاله في مهام اخرى.

1-6 إختبار التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة :



الشكل 06 : يمثل مقارنة نتائج التقنيات الأساسية في التسديد نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعيبة الضابطة.

1-6-1 عرض النتائج:

الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي(1)	20	2.55	1.071	0.08	2.092	0.05	غير دال
الإختبار البعدي(2)		2.1	0.943				

الجدول 06: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد للمجموعة الضابطة.

1-6-2 تحليل النتائج:

النتائج المتحصل عليها تبين نقص في التحكم في التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي م=2.55 مع غياب التطورا في الإختبار البعدي حيث تراجع المتوسط الحسابي إلى م=2.1 و بما أن ت م=0.08 مع إحتمالية 0.05 نستنتج أن ت ج=2.092 أكبر من ت المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق صعسف وغير معنوي ولا يرقى الى مستوى الدلالة الاحصائية.

من هذه النتائج نلاحظ انه يمكن ان يكون تطور لكن بطئ وغير مؤثر اذا ما إعتمدنا على برامج تدريبية وتعليمية جافة تعتمد على الطرق التقليدية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى

الأساسية ضعيف وإذا أردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا الى إضاعة الوقت الذي يمكن إستغلاله في مهام أخرى.

1-7-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بالدقة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

1-7-1 عرض النتائج:

القياس	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	13.05	1.658	4.887	2.021	0.05	دال
		8.55	2.269				
الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة							

الجدول رقم 7: يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالدقة للمجموعة التجريبية والضابطة

1-7-2 عرض النتائج:

من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص الدقة في التسديد وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل في الإختبار البعدي $M=13.05$ وبالمقابل فإن نتائج المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص الدقة في التسديد وبغياب التطور في الإختبار البعدي حيث سجلنا متوسط حسابي $M=8.55$ وبمقارنة نتائج الإختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية:

الإختبار البعدي عند درجة الحرية 38 تحصلنا على $T.M=4.887$ و $J.T=2.021$ مع احتمالية 0.05 وبما أن قيمة التجربة المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الإختبار البعدي للدقة في التسديد هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

1-8-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بالقوة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

1-8-1 عرض النتائج:

القياس	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	19.7	1.952	2.903	2.021	0.05	دال
		16.65	2.197				
الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة							

الجدول رقم 8: يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالقوة للمجموعة التجريبية والضابطة

1-8-2 عرض النتائج:

من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص القوة في التسديد وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل في الإختبار البعدي $M=19.7$ وبالمقابل فإن نتائج المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص القوة في التسديد وبغياب التطور في الإختبار البعدي حيث سجلنا متوسط حسابي $M=16.65$ وبمقارنة نتائج الإختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الإختبار البعدي عند درجة الحرية 38 تحصلنا على $T.M = 2.903$ ، $T.J = 2.021$ مع احتمالية 0.05

وبما أن قيمة التجربة المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الإختبار البعدي للقوة في التسديد هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

1-9-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بالقوة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

1-9-1 عرض النتائج:

القياس	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	3.35	0.72	2.469	2.021	0.05	دال
الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة		2.1	0.943				

الجدول رقم 9 :يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالقوة للمجموعة التجريبية والضابطة

1-9-2 عرض النتائج:

من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل في الإختبار البعدي $M=3.35$ وبالمقابل فإن نتائج المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد وبغياب التطور في الإختبار البعدي حيث سجلنا متوسط حسابي $M=2.1$ وبمقارنة نتائج الإختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الإختبار البعدي عند درجة الحرية 38 تحصلنا على $T.M = 2.469$ ، $T.J = 2.021$ مع احتمالية 0.05

وبما أن قيمة التجربة المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الإختبار البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

2- مناقشة نتائج الدراسة :

لقد وضعنا الفرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على أهم النقائص التي تعيق تطور تقنية التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم صنف والتي قسمناها إلى فرضية رئيسية وثلاث فرضيات جزئية .

بعد عرض نتائج الإختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والموضحة في الجداول السابقة ناتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المحصل عليها

عرض ومناقشة نتائج الإختبار الاول الذي يخدم الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم: 7 الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض ان "الإعتماد طريقة التدريب المستمر يساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى".

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس وبحسابنا لقيمتي (ت.م)،(ت.ج) تحصلنا على $t=4.887$ أكبر من $t.ج = 2.021$ مع إحصائية 0.05 ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة الذكر.

عرض ومناقشة نتائج الإختبار الثاني والذي يخدم الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم: 8 الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي تفرض ان "الإعتماد على طريقة التدريب المستمر يساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى".

بعد إجراءنا للإختبار وحسبنا لقيمتي (ت.م)،(ت.ج) تحصلنا على قيمة $t=2.903$ أكبر من قيمة $t.ج=2.021$ مع إحصائية 0.05 ومنه نستنتج إن النتيجة معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثاني السالفة الذكر.

عرض ومناقشة نتائج الإختبار الثالث والذي يخدم الفرضية الثالثة:

ومن خلال الجدول رقم: 9 الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة والتي فرضت ان "الإعتماد على طريقة التدريب المستمر يساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى".

ومن خلال إجراء الإختبار الثالث وحسبنا لقيمتي (ت.م)،(ت.ج) تحصلنا على قيمة $t=2.469$ أكبر من قيمة $t.ج=2.021$ ، ومنه نستنتج أن القيمة معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكر نستنتج صحة الفرضيات الجزئية الثلاث وبدلالة إحصائية نستطيع إن نقول إن الفرضية الرئيسية القائلة إن " طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى" قد تحققت وأثبتت مميزات طريقة التدريب المستمر فهي أيضا من أفضل الطرق التي تساعد على إقتصاد الوقت والجهد الفكري والبدني في العملية التدريبية لتقنية التسديد نحو المرمى .

خلاصة عامة:

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي، الجانب النظري والجانب التطبيقي .

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرصيات التابعة لها كما تطرقنا إلى أهمية ، أهداف وأسباب إختيار الموضوع وقمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا وفي الأخير كان تحديد المفاهيم المصطلحات

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا.

الفصل الأول تحدثنا فيه عن مفهوم التدريب الرياضي عموما ومختلف مجالاته كما تطرقنا إلى واجبات التدريب الرياضي و متطلباته وخصائصه ومختلف إستراتيجيات وعمليات التدريب الرياضي وتطرقنا إلى مختلف الطرق التدريبية وركزنا على طريقة التدريب المستمر ومبادئ كل طريقة والخصائص التي تتميز بها مختلف الطرق.

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى تعريف لعبة كرة القدم والمراحل التي مرت بها ومختلفت تطوراتها في الجزائر كما قمنا بتعريف بعض مهارات كرة القدم وركزنا على مهارة التسديد نحو المرمى التي تعرضنا إلى مختلف أنواعها وأهميتها في لعبة كرة القدم وكيفية أدائها كما تطرقنا لمختلف العوامل المؤثرة في نجاح وإخفاق هذه التقنية والصفات البدنية التي تثر فيها وفي الأخير تطرقنا إلى الطرق التعليمية ومميزات وعيوب كل منها .

وفي الفصل الثالث تناولنا المرحلة العمرية الخاصة بعينة بحثنا .

وتكلمنا فيها عن مراحل المراهقة بصفة عامة وخصصنا الكلام عن مرحلة المراهقة المبكرة وخصائصها و مميزاتها والتشاطات الملائمة لها كما تكلمنا عن أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق وأهمية المراهقة في التطور الحركي.

كما إرتأينا أن نتناول خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصاغر كرة القدم.

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي قمنا بصياغة فرضياتها إلى فرضية رئيسية والمتمثلة في طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى ،قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا باجراء إختبارات للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل .

فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة بالإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ثم إنتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت أن الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى. وبتطبيقنا للإختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وبالمرور للفرضية الثالثة القائلة بأن الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

قمنا كذلك بإجراء اختبار وتحليل لهذه الفرضية الذي أعطى بدوره

نتائج إيجابية وذات دلالة إحصائية وهذا ما أكد صحة الفرضية الثالثة .

كما قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي إستعملنا فيها طريقة التدريب المستمر لتعليم دقة ،قوة وتقنيات التسديد الأساسية بالنسبة للمجموعة التجريبية ولم نستعمل هذه الطريقة في تدريب المجموعة الضابطة ولقد أثبتت التجربة تطورا للمجموعة التجريبية على عكس المجموعة الضابطة وهذا ما يؤكد فعالية طريقة التدريب المستمر في تعليم تقنية التسديد نحو المرمى.

وفي الأخير يمكن القول إستنادا الى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أن طريقة التدريب المستمر تساهم وبصفة فعالة في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم.

الإقتراحات :

بعد تطبيقنا للبرنامج الخاص وقيامنا بالاختبارات المناسبة التي تدور حول موضوع دراستنا وهو الكشف عن دور طريقة التدريب المستمر في تحسين تقنية التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم، تحصلنا على نتائج هامة والموضحة في الجداول السابقة ومن خلال ذلك يمكن أن نطرح بعض الإقتراحات لأجل أخذها بعين الإعتبار :

- ضرورة إستعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل مهارة رياضية أو صفة بدنية محددة.
 - وجوب تسطير برنامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصغر كرة القدم في الجزائر بالإعتماد على الطرق التدريبية الحديثة و المناسبة.
 - الإهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق.
 - إتباع الطرق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.
 - إعتماد طريقة التدريب المستمر تعتبر من أفضل الطرق لتدريب مهارة التسديد في كرة القدم.
 - الإهتمام بالدراسات السابقة في هذا المجال لتحسين عملية التدريب والتعليم .
- وفي الأخير نضع في أيدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى كل الرياضات والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى المستويات.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. المراجع العربية :

1.1 الكتب

1. - ابراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984
2. بسطوسي احمد : اسس ونظريات الحركة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1996
3. بسطوسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999
4. بوفلجة غباب : اهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1990
5. جميل ناصف : موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتب العمية ، بيروت 1993
6. حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة ، ط5، عالم الكتاب ، 1995
7. حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984
8. حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط1، دار المعلمين، 1986
9. محمد عبده صالح الوحش، مفتي ابراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، مصر، 1994
10. خليل ميخائيل معوض : قدرات وسميات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية مصر ، 2000
11. خليل ميخائيل معوض : قدرات وسميات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية مصر ، 2000
12. رمضان محمد القذافي : علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الاسكندرية ، 1997
13. رومي جميل، كرة القدم، ط2، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986
14. رونيا ابير . ترجمة عبد الدائم : التربية العامة، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1991
15. سامي الصفار :الإعداد الفني لكرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984
16. سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982
17. ستانيوف تيموفيج: كرة القدم للناشئين، ترجمة كاظم عبد الربيع ، عبد الله المستهداني، جامعة بغداد 1991 ،
18. عادل ع البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب ط1، القاهرة، مصر، 1999

19. عالي نصيف وقاسم حسن الحسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، دار المعرفة ، ط1 ، بغداد ، 1980
20. عبد الرحمان عيسوي: "سيكولوجية النمو" ، دار النهضة العربية ، ط1 ، بيروت، 1980
21. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الاساسية ، ط1، الدار العربية للعلوم ، 1998
22. عبد المنعم ، عبد القادر. الميلادي : سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 2004
23. علي بشير ، إبراهيم رخومة ، فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الاعلان ، طرابلس، 1983م
24. علي خليفى وأخرون: "كرة القدم" ، الجماهيرية العربية اللبية، 1987
25. عنيات محمد احمد فرج : منهاج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998
26. عيسات احمد فرج: منهاج التربية البدنية والرياضية ، ط، دار الفكر العربي ، القاهرة
27. فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط3 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995
28. فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط3 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995
29. فؤاد البهي السد: الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ،
30. فتحى ابراهيم اسماعيل ، طرق تدريس التمرينات ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2007،
31. قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد ، 1990
32. محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل ،
33. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط4، دار المعارف ، القاهرة ، 1997
34. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطى، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،ج" الجزائر
35. محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003

36. محمود عبد الحليم حسن: عفاف بنت صالح محضر ، علم النفس النمو ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر، 2001
37. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطى : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، مصر ، 1992
38. محمود كاش: العداد النفسي للرياضيين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1991.
39. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملاعبين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988
40. مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة في علم النفس ، ط2، مكتبة مصر ، 2000
41. مفتي ابراهيم ، المهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1991م
42. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، القاهرة، 2001
43. مفتي ابراهيم : "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999،
44. موفق عبد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999
45. موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، ط1، دار الفكر للطباعة، الأردن، 1999
46. نادية شرادي : التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2006
47. نادية شرادي : التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ،
48. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، أليانيا، 2002
- 2.1. المذكرات و المجلات :

1. بالقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية و الرياضية"، دالي إبراهيم ، مذكرة ليسانس ، جوان 1997
2. بوداود عبد اليمين ، "تأثير الوسائل السمعية البصرية على تعلم تكنيك كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر ، 1989م

3. الرابطة الوطنية لكرة القدم:(دليل) ، دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع ، ط 1 ،الجزائر، عين
مليلة .

4. مجلة الوحدة الرياضي،عدد خاص،18/06/1982،الجزائر.

5. نصر الدين جابر : علاقة اسلوب التقبل والرفض الوالدي بتكيف الابناء ، رسالة دكتورا دولة في
علم النفس ، جامعة قسنطينة، 1998.1999.

2. المراجع الأجنبية

1. "selection et preparation des jeunes foot
balleurs",édition01,O.P.U.algerie-1985.
2. .BALEUR.ED.AMPHORA.PARIS.1977.
3. .f.g.s.macol.in.jeunesse et sport .manual du moniteur.foot-ball
technique.edition1984..
4. A, P,Laptev ;études des caractéristiques Physiques des exercices
pécifiques des gardiens de but de différents niveau , M.C.P et S ,
1983.
5. CHRISTIAN.B.MARZI'ENTRAINEUR DE.
FOOT.BALL.ED.AMPHORA.1989
6. Collection « Sport et santé » dirigé par André Meniroche ,football
, entrainement
7. fredogarel, foot-ball , ed,amphora , paris,1983
8. fredogarel.foot-ball,ed,amphora,paris,1983
9. FREDO-GORAEL.LA PREPARATION DU FOOT
10. JEAN.S.ZAELMAN.TECHNIQUENOUVELLES
D'ENTRAINEMENT.ED.AMPHORA.1988
11. JEUNES FOOT .BALEURS MINIMES
(12.14.ans) ,T.E.P.S.ALGERIE.1993
12. -kamel-lemoui.foot-ball,ed,amal,algerie,1989
13. reparayion et entrinement du foot balleur,t1, amphora , 2002
14. SMAIL-T-RAHMOUN.A.MEMOIR DE FIN DE LICENCE
.ESSAI D'ELALORATION D'UNE METHODIQUE

D' APPRENTISSAGE TECHNIQUE DU TIRAUX BUTS A DISTANCE CHEZ LE

3. مواقع الأتترنت :

15. <http=slm.all-forum.net/montada-f12/topic.t777.htm>.
16. [http=www. Salalahmoon. Com](http=www.Salalahmoon.Com)

الملاحق

الفريق : أمال سريع برج الغدير.

عدد اللاعبين : 20

الصنف : أصاغر

الموسم الرياضي: 2011/2012

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ الازدياد	القامة (م)	الوزن (كغ)
1	بلحاج كاظم	1998/01/22	1.65	48
2	بن خليفة محمد	1997/01/30	1.72	60
3	بورغداد التومي	1997/01/01	1.71	65
4	مروش أيمن	1997/05/04	1.55	48
5	خبابة يونس	1997/07/06	1.60	50
6	بن الشيخ محمد	1997/01/04	1.64	64
7	بن خليفة سليم	1997/01/03	1.72	55
8	بلحواس عبد الحفيظ	1997/09/12	1.69	48
9	كعلول وائل	1997/12/02	1.55	47
10	بلوعيل محمد الامين	1997/06/12	1.55	64
11	بوقرة امير	1997/01/10	1.68	62
12	لزرق طارق	1997/06/16	1.55	50
13	بوقرة ايمن	1997/01/16	1.55	46
14	بن عيسى اكرم	1997/05/26	1.50	45
15	دهيمات هشتم	1997/08/15	1.68	51
16	فراحتية فؤاد	1997/01/16	1.72	43
17	بن درميح انس	1997/02/28	1.59	52
18	طيايية انيس	1997/10/02	1.75	59
19	بن صوشة زكريا	1997/06/04	1.70	54
20	عقون وسيم	1997/06/12	1.55	41

جدول يمثل قائمة اللاعبين للمجموعة التجريبية

الفريق: الترجي الرياضي لبلدية غيلاسة.

عدد اللاعبين: 20

الصف: أصغر

الموسم الرياضي: 2011/2012

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ الازدياد	القامة (م)	الوزن (كغ)
1	قيمر هشام	1997/11/30	1.55	55
2	حميميد زهير	1997/02/25	1.64	56
3	خضور يعقوب	1997/05/24	1.56	49
4	معوش عبد النور	1997/11/20	1.69	61
5	لشرح محمد	1997/06/25	1.58	51
6	بلفقاس أيمن	1997/07/04	1.70	62
7	بولعواد خير الدين	1997/12/19	1.51	48
8	تيت أيمن	1997/08/19	1.62	56
9	نحوي سليمان	1997/03/13	1.74	65
10	بن رويصة أيمن	1997/08/13	1.65	50
11	معوش المنتصر بالله	1997/08/23	1.66	57
12	بن صفية رمزي	1997/03/11	1.69	62
13	بن سالم وليد	1997/12/27	1.58	43
14	بن طلة أيمن	1997/09/09	1.49	42
15	تواني أكرم	1997/04/09	1.70	64
16	بن حريرة مروان	1997/08/10	1.72	59
17	بن عطية شمس الدين	1997/01/19	1.67	64
18	بلبقرة نوار	1997/05/24	1.54	48
19	حميميد فؤاد	1997/03/04	1.58	49
20	بن سالم ثابت	1997/05/12	1.63	58

جدول يمثل قائمة اللاعبين للمجموعة الضابطة.

1-نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص الدقة في التسديد للمجموعة التجريبية:

الرقم	الإسم واللقب	الإختبار القبلي(نقطة)	الإختبار البعدي (نقطة)
1	بلحاج كاظم	9	14
2	بن خليفة محمد	6	15
3	بورغداد التومي	8	12
4	مروش أيمن	9	15
5	خبابة يونس	6	11
6	بن الشيخ محمد	8	15
7	بن خليفة سليم	9	15
8	بلحواس عبد الحفيظ	9	14
9	كعلول وائل	8	11
10	بلوعيل محمد الامين	9	12
11	بوقرة امير	3	12
12	لزرقي طارق	6	10
13	بوقرة ايمن	8	12
14	بن عيسى اكرم	6	11
15	دهيمات هشام	8	14
16	فراحتيةفؤاد	8	15
17	بن درميح انس	9	14
18	طيايبة انيس	8	12
19	بن صوشة زكريا	8	12
20	عقون وسيم	6	15

2- نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة في التسديد للمجموعة التجريبية:

الرقم	الإسم واللقب	الإختبار القبلي(م)	الإختبار البعدي (م)
1	بلحاج كاظم	15	19
2	بن خليفة محمد	16	18
3	بورغداد التومي	18	20
4	مروش أيمن	16	20
5	خبابة يونس	14	19
6	بن الشيخ محمد	20	24
7	بن خليفة سليم	14	19
8	بلحواس عبد الحفيظ	19	22
9	كعلول وائل	18	22
10	بلوعيل محمد الامين	15	19
11	بوقرة امير	20	19
12	لزرقي طارق	18	19
13	بوقرة ايمن	17	21
14	بن عيسى اكرم	13	17
15	دهيمات هيثم	16	21
16	فراحتيةفؤاد	14	18
17	بن درميح انس	18	20
18	طيايبة انيس	20	20
19	بن صوشة زكريا	12	15
20	عقون وسيم	19	22

3- نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد للمجموعة التجريبية:

الرقم	الإسم واللقب	الإختبار القبلي(نقطة)	الإختبار البعدي (نقطة)
1	بلحاج كاظم	2	3
2	بن خليفة محمد	1	3
3	بورغداد التومي	2	4
4	مروش أيمن	2	3
5	خبابة يونس	1	4
6	بن الشيخ محمد	1	2
7	بن خليفة سليم	2	4
8	بلحواس عبد الحفيظ	2	3
9	كعلول وائل	1	3
10	بلوعيل محمد الامين	0	2
11	بوقرة امير	1	4
12	لزرقي طارق	2	4
13	بوقرة ايمن	2	3
14	بن عيسى اكرم	1	2
15	دهيمات هشام	2	4
16	فراحتيةفؤاد	3	4
17	بن درميح انس	3	4
18	طيايبة انيس	3	4
19	بن صوشة زكريا	1	3
20	عقون وسيم	2	4

4- نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص الدقة في التسديد للمجموعة الضابطة:

الرقم	الاسم واللقب	الإختبار القبلي(نقطة)	الإختبار البعدي (نقطة)
1	قيمر هشام	12	8
2	حميميد زهير	3	8
3	خضور يعقوب	8	3
4	معوش عبد النور	6	9
5	لشرح محمد	9	9
6	بلفقاس أيمن	8	6
7	بولعواد خير الدين	5	9
8	تيت أيمن	12	9
9	نحوي سليمان	8	6
10	بن رويصة أيمن	11	9
11	معوش المنتصر بالله	10	9
12	بن صفية رمزي	6	12
13	بن سالم وليد	12	11
14	بن طلة أيمن	14	10
15	تواني أكرم	6	9
16	بن حريرة مروان	11	12
17	بن عطية شمس الدين	12	12
18	بلبقرة نوار	15	8
19	حميميد فؤاد	9	6
20	بن سالم ثابت	9	6

5- نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة في التسديد للمجموعة الضابطة:

الرقم	الإسم واللقب	الإختبار القبلي(م)	الإختبار البعدي (م)
1	قيمر هشام	15	16
2	حميميد زهير	17	16
3	خضور يعقوب	13	15
4	معوش عبد النور	19	16
5	لشرح محمد	16	15
6	بلفقاس أيمن	21	18
7	بولعواد خير الدين	22	22
8	تيت أيمن	24	20
9	نحوي سليمان	19	20
10	بن رويصة أيمن	13	15
11	معوش المنتصر بالله	16	15
12	بن صفية رمزي	14	16
13	بن سالم وليد	12	15
14	بن طلة أيمن	24	19
15	تواني أكرم	19	18
16	بن حريرة مروان	16	18
17	بن عطية شمس الدين	16	15
18	بلبقرة نوار	13	16
19	حميميد فؤاد	25	15
20	بن سالم ثابت	18	13

6- نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التقنيات الأساسية في التسديد للمجموعة الضابطة:

الرقم	الإسم واللقب	الإختبار القبلي(نقطة)	الإختبار البعدي (نقطة)
1	قيمر هشام	2	1
2	حميميد زهير	1	2
3	خضور يعقوب	2	2
4	معوش عبد النور	3	2
5	لشرح محمد	4	4
6	بلفقاس أيمن	3	2
7	بولعواد خير الدين	2	3
8	تيت أيمن	2	1
9	نحوي سليمان	0	0
10	بن رويصة أيمن	3	2
11	معوش المنتصر بالله	4	2
12	بن صفية رمزي	2	2
13	بن سالم وليد	1	2
14	بن طلة أيمن	3	1
15	تواني أكرم	4	3
16	بن حريرة مروان	3	2
17	بن عطية شمس الدين	4	3
18	بلبقرة نوار	3	4
19	حميميد فؤاد	2	2
20	بن سالم ثابت	3	2

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم
هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة وفتح مجالات البحث في هذا الاختصاص لمعرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : مامدى فعالية طريقة التدريب المستمر في تعليم وتحسين مهارة التسديد نحو المرمى ؟
الفرضية العامة : طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى .
الفرضيات الجزئية:

- الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى .
- الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى .
- الإعتماد طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من فريقين صنف أصاغر (فريق أمال سريع برج الغدير، فريق ترحي غيلاسة) ، حيث احتوى كل فريق على 20 لاعب.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2012/03/10 و 2012/04/18.

المجال المكاني : ملعب احمد زياني التابع لدائرة برج الغدير و الملعب البلدي لبلدية غيلاسة.

المنهج : اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : استعملنا في دراستنا أداة الإختبار.

النتائج المتوصل إليها:

- طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى .
- إن الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى .
 - إن الإعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى .
 - إن الإعتماد طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى

إقتراحات:

- ضرورة إستعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل مهارة رياضية أو صفة بدنية محددة.
- وجوب تسطير برنامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصاغر كرة القدم في الجزائر بالإعتماد على الطرق التدريبية الحديثة و المناسبة.
- الإهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق.
- إتباع الطرق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.