



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية .
تخصص : التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

**أثر برنامج تدريبي مصغر لتطوير مهارة التسديد نحو المرمى
لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17**

دراسة ميدانية لنادي لفريق ترجي أولادجلال ESOD

* إشراف الدكتور:
➤ د. زموري بلقاسم

* إعداد الطالب:
➤ بريقتي صابر

السنة الدراسية:
2018/2017م

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلوات والسلام على رسوله الكريم.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز الناس إلى قلبي إلى من سهر الليالي من أجلي ورضائي
وربوني أحسن تربية الوالدين الكريمين أبي وأمي أطال الله في عمرهما ،

والى إخوتي وأخواتي

كما أهدي هذا العمل إلى كل الأهل والأحباب صغيرا وكبيرا.

إلى كل من يعرف اسم "بريقتي صابر".

كما اهديتها إلى رفاقا الدرب في الدراسة، والى أصدقاء الدفعة المتخرجة

2019/2018

وأهدي هذا العمل إلى الدكتور " زموري بلقاسم " إلى كل دكاترة وأساتذة وعمال

معهد التربية البدنية والرياضية بسكرة

إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي.

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله على فضله في إتمام هذا العمل المتواضع

يدعونا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نتقدم

بأسمى عبارات الشكر والتقدير وأخلص الاحترام

إلى كل من قام بمساعدتنا من قريب أو بعيد

لإتمام هذه الرسالة المتواضعة.

خالص الشكر والتقدير للأستاذ المشرف "د. زموري بلقاسم" الذي لو يبخل علينا

بمساعدته القيمة وكل أساتذة

معهد التربية البدنية والرياضية.

والى كل من وقع نظره من قريب أو من بعيد وسمروا

على إتمام هذه المذكرة والحمد لله والصلاة والسلام على

رسول الله صلى الله عليه وسلم.

فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

الصفحة	محتويات البحث
	أية
	كلمة شكر
	إهداء
أ	مقدمة
	الجانب التمهيدي
3	مشكلة الدراسة
4	2-الفرضيات
4	2-1- الفرضية العامة
4	2-2- الفرضيات الجزئية
4	3-أهمية الدراسة
4	4-أهداف الدراسة
5	5-تحديد المفاهيم و المصطلحات
5	6-الدراسات السابقة
5	6-1 الدراسات الاجنبية

6	2-6 الدراسات العربية
6	3-6 الدراسات الجزائرية
6	*التعليق على الدراسات السابقة
7	7- الاستفادة من الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول تعريف كرة القدم
9	تمهيد
10	تعريف كرة القدم
10	2- كرة القدم في الجزائر
12	3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
12	4- صفات لاعب كرة القدم
12	4-1- الصفات البدنية
13	4-2- الصفات الفيزيولوجية
13	4-3- الصفات النفسية
14	خلاصة
	الفصل الثاني الخصائص العمرية و الصفات المهارية
16	تمهيد

17	1. خصائص المرحلة العمرية (U17) سنه
17	1-1. النمو الجسمي
17	1-2. النمو العقلي
17	1-3. النمو الانفعالي
18	1-4. النمو الاجتماعي
18	1-5. النمو الجنسي
19	1-6. النمو الحركي
19	2 الأداء المهاري
19	2-1 مفهوم المهارة
20	3- المهارة المدروسة
20	3-1. مهارة التسديد
20	3-1-1 اهم مستلزمات مهارة التسديد
21	3-1-2 اداء مهارة التصويب
21	3-2 الوصف الحركي لأداء مهارة التسديد
21	3-3. الاخطاء الشائعة في التسديد
22	خلاصة
	الفصل الثالث البرنامج التدريبي

24	تمهيد
25	1 البرنامج التدريبي
25	1-1. تعريف التدريب الرياضي
25	1-2 مبادئ التدريب الرياضي
26	1-2-1 مبدأ الشمول والشمولية
26	1-2-2 مبدأ التكرار (الإعادة)
27	1-2-3 مبدأ التدرج
27	1-2-4 مبدأ الوعي (الإدراك)
27	1-2-5 مبدأ الإيضاح (المشاهدة)
28	1-2-6 مبدأ التنظيم (الترتيب)
28	1-2-7 مبدأ التتابع (الاستمرار)
28	2- العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي
29	3- ماهية البرامج
29	3-1 تصميم البرامج
30	3-2 مبادئ تصميم البرامج
30	3-2-1 ضرورة الاعتماد على المربين المختصين
30	3-2-2 ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من اجله

30	3-2-3- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها
31	3-2-4- يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها
31	3-2-5- أن يتماشى مع الإمكانيات المتيسرة
31	3-2-6- مراعاة الوقت المتيسر
31	3-2-7- التقييم
32	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول الإطار المنهجي للدراسة
35	1- تمهيد
35	1-الدراسة الاستطلاعية
35	* نتائج الدراسة الاستطلاعية
36	2 منهج الدراسة
36	* المنهج التجريبي
36	3- أداة الدراسة
36	3- 1- الاختبار (أنظر الملاحق)
37	3- 2- تعريف الاختبار
37	3- 3- تحديد الاختبارات

37	3-3-1 صدق الاختبار
37	3-3-2 الثبات
38	3-3-3 الموضوعية
38	4- الاختبارات المستخدمة في البحث .
38	4-1. اختبار التسديد من الحركة
39	* الأدوات
39	* طريقة الأداء
40	4-2. اختبار التسديد من الثبات
40	* الأدوات اللازمة
40	* تعليمات الاختبار
41	* طريقة التسجيل
42	5- مجتمع و عينة الدراسة
42	خصائص العينة
43	نسبة العينة
43	6- متغيرات الدراسة
44	7- مجالات الدراسة
44	7-1- الاسس التي بني عليها البرنامج التدريبي

45	7-2- الاهداف العامة المتوقعة من البرنامج التدريبي
45	7-3- التصميم التجريبي
45	8- الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة
45	8-1. المتوسط الحسابي
45	8-2 الانحراف المعياري
46	8-4- ت ستودنت
	الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج
48	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
48	1-1 عرض وتحليل الفرضية الأولى " دقة التسديد من الحركة "
49	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية " دقة التسديد من الثبات "
51	3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
53	4- الاقتراحات والتوصيات
	- الخاتمة
	- قائمة المراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
48	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التسديد من الحركة	1
49	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي.	2

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
48	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التسديد من الحركة	1
49	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التسديد من الثبات	2

مَقْدِمَةٌ



مقدمة

من اجل التفوق الرياضي و الوصول الى المستويات المتميزة عالميا , نرى ان الدول المتقدمة لا تدخر وسعا او بابا في البحث إلا وطرقته عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف , لهذا فإن المستويات الرياضية المختلفة أخذت بالتطور بشكل واضح و ملحوظ ولاسيما كرة القدم التي تعد احدى الالعاب الرياضية الشعبية والجماعية المحببة بين ممارسيها كونها تمارس في اغلب الاماكن , إذ يمارسها الاطفال و الشباب وكبار السن وهذا ما جعلها ان تأخذ تلك الصفة , ولأهميتها تم ادخالها في مناهج معاهد و كليات التربية الرياضية في جميع انحاء العالم لغرض تخريج أجيال من القادة المختصين في التدريب و التحكيم و التعليم , و عند دخول كرة القدم في الدورات الاولمبية أخذت اغلب دول العالم بإعداد فرقها بغرض الفوز في البطولات والمنافسات للحصول على الأوسمة الرياضية.

ومن خلال ذلك بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات و البحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني و البدني والحركي , و كذلك أداء الصفات البدنية الحركية التي تعد احدى المكونات الاساسية في سلسلة إعداد اللاعب الجيد في كرة القدم و تعد العامل الحاسم في كسب المباريات وبما ان كل مهارة من مهارات كرة القدم لها متطلباتها الخاصة من الصفات الحركية كان لزاما على المدربين مراعاة ذلك و اللاعب الذي يتمتع بصفات حركية عالية قادر على تحسين مستواه المهاري و الخططي فضلا عن مساعدته في تعلم المهارات المعقدة خاصة اذا علمنا إن مهارة التسديد تتطلب قدرات خاصة كي يستطيع اللاعب تنفيذها .

انصب موضوع دراستنا على " أثر برنامج تدريبي مصغر لتطوير مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 17 سنة ESOD".

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى جانبين:

***الجانب النظري :** ويحوي ثلاثة فصول:

-الفصل الأول : كرة القدم.

-الفصل الثاني : الخصائص العمرية و الصفات مهارية

- الفصل الثالث: البرنامج التدريبي.

***الجانب التطبيقي :** ويحوي فصلين:

-الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية.

-الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة .

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة



1 - الإشكالية

لقد عرفت الرياضة منذ القدم تطورا كبيرا و ملحوظا , فهذا التطور في الشكل العام قابل للتفرع و التنوع , و لعل الرياضة الأكثر شعبية في العالم هي لعبة كرة القدم فيما يخص الألعاب الجماعية فهذه الشعبية سمحت و حفزت الدول و المسؤولين على الاهتمام بها وتطويرها عن طريق إنشاء المدارس المتخصصة في ذلك وهذا كله حتى يتسنى لها الظهور و إبراز إمكاناتها , و بالتالي لعب أدوار مرموقة و أولى سواء على مستوى الفرق الوطنية أو الأندية .

وفي الجزائر و بحكم أنها جزء لا يتجزأ من العالم فأنها تتأثر بما يدور فيه , وهذا التأثير ما سمح لأن تكون هي الرياضة رقم (01) بدون منازع , وهذا ما أدى بالسلطات إلى بناء المعاهد و تشكيل اللجان التي تسهر على تحسين مستوى الأداء و لعب كرة القدم في بلادنا و تطويرها .

لكن بالرغم من كل هذا الاهتمام نلمس في الميدان خاصة على المستوى الدولي ضعف لدى الأندية من حيث المنافسة على الألقاب القارية , و هذا النقص الذي نجم عنه ضعف الفريق الوطني , فبعد ان كان يحسب له الف حساب في الثمانينات و بداية التسعينات أصبحنا مثال سيئ على البطولات القارية في العشرية الأخيرة , حتى ان اللاعب الجزائري أصبح يتميز بالعديد من النقائص و هذا من خلال تتبعنا للبطولة الوطنية التي اوضحت بصورة او بأخرى هذه النقائص , و خاصة التقنية منها كالتسديد نحو المرمى , فالتسديد نحو المرمى من الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف , الأمر الذي يفتقد إليه اللاعب الجزائري الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سائحة للتهديف , هذا الغياب الواضح لدقة التسديد جعلنا نحاول معرفة الاسباب المؤدية الى غياب هذه الدقة و في هذا الاطار من الضروري أثناء ممارسة كرة القدم تحسين مختلف الوضعيات الخاصة بالتسديد هذا من جهة ومن جهة اخرى فالتسديد المدقق و القوي يحتاج الى مجموعة من العناصر الهامة كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ¹.

هذا ما يجعلنا نقر ان التعرف على مختلف الوضعيات الخاصة بالتسديد هي إحدى العوامل المهمة المتدخلة في تحسين و تحديد دقة التسديد لدى لاعب كرة القدم , هذه الوضعيات التي تتدخل بشكل كبير اثناء اداء التسديد نحو المرمى مما جعلنا نفكر في هذا الموضوع و طرح التساؤل التالي :

هل البرنامج التدريبي المقترح أثر على مهارة التسديد نحو المرمى ؟

¹ BERNARD : préparation et entrainement des FOOT-BALL, édition AMPHRA; RARIS 1990, P, P, 20
TUPPIBN

وقد تفرعت من هذا التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة التسديد من الحركة ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة التسديد من الثبات ؟

2. الفرضيات

1-2. الفرضية العامة

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر على مهارة التسديد نحو المرمى .

2-2. الفرضيات الجزئية

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

3. أهمية الدراسة

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية و تطبيقية تتجلى اهميتها في دراسة وضعيات التسديد و اثرها في دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية , و وضع وحدات تدريبية خاصة بالتسديد لتحسين دقتها و كذا فتح المجال لدراسات اخرى لاحقة قصد ما لم تصل اليه دراستنا هذه , و تسهيل العمل على إثراء المكتبة و الزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة و أساتذة التربية البدنية و الرياضية بصفة خاصة .

4. اهداف الدراسة

- . حل مشكلة دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم لصنف الأشبال .
- . التأكيد على ان التعرف على وضعيات التسديد المختلفة و التي لها دور هام في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم .

. ادماج وحدات تدريبية خاصة بالتسديد لتسهيل تحسين الدقة

5. تحديد المفاهيم و المصطلحات

✓ 7-1. الدقة :

✓ كلمة دقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين , و هذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي و العصبي , فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه , سواء كانت موجهة الى العضلات المقابلة لها , حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حدث خلل في الاشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة و من المشاهد ان الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة و العضلات المقابلة لها قليلا .²

✓ 7-2. التسديد و التصويب :

✓ " ان التصويب يمثل حصيلة الاداء الفني و الخططي الفردي او الجماعي و الفرقي , فهو يمثل مهارة انهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات و تصرفات خططيه و مهما تعددت انواعه و طرق ادائه فأنها تؤدي غرضا واحدا و هو اجتياز الكره بكامل محيطها حدود المرمى " ³

✓ 7-3. التدريب الرياضي:

✓ التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية مخططة و منسقة و مشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي الى المستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية و استعداده لأداء الجهد .⁴

6. الدراسات السابقة

1-6 : الدراسات الاجنبية :

* تطرق جول كوربو " Joel corbeau " الى شرح بيوميكانيكي لتقنية التصويب ووضعية قدم الارتكاز و أهميتها في توجيه مسار الكرة اثناء التصويب , كما تطرق الى مساحات تلامس الكرة و القدم , و التي تحدد مسار الكرة و كأنواع التصويب و ركز كثيرا على قدم التسليح و طريقة ملازمة الكرة اثناء التصويب و التي تحدد قوة و سرعة و اتجاه الكرة دون

² صبحي حسين: القياس والتقدم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 11

³ حمد يوسف متعب . تأثير انواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .مجلة .التربية الرياضية جامعة بابل كلية التربية الرياضية

العدد الثاني المجلد الاول ص 79

⁴ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999 ص 24

ان يهمل هو كذلك ضرورة تقوية المفاصل المشاركة في الاداء بما في ذلك رسغ قدم الارتكاز وقدم التصويب و الذي يرى ان ضعف التصويب و عدم دقته له صلة بمفصل الرسغ الذي يرى انه يحتاج الى تقوية مناسبة دون اهمال الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب في مجمله لتنفيذ الحركة كالقوة في التنفيذ وقد اقترح عشرة (10) تمارين وستة (06) العاب تساهم بشكل او بأخر في تحسين أداء هذه الأخيرة .

2-6 : الدراسات العربية :

* "زيان كمال , حاج احمد مراد , دراجي سليم (1997) " , حيث تطرقوا الى دراسة بعنوان - إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر - ومن هذه الدراسة حاولوا إبراز أهمية تقنية التسديد من بعيد نحو المرمى و معرفة حقيقتها و الدور الذي تلعبه سواء في تقنيص الاهداف او في زيادة الفارق و هذا حسب ما يراه المدربين , وما لها من تأثير على نفسية اللاعب التي يتميز بخصائص عديدة يجب مراعاتها , كما ارادوا الوصول الى العلاقة القائمة بين تقنية التسديد و الجانب البدني للاعب و مدى تأثير هذا الاخير على تقنية التسديد .

3-6 : الدراسات الجزائرية

من اعداد الباحث اسامة سعادة في دراسة المشاهدة التي قام بها في درسته للتحضير للماستر بجامعة بسكرة تحت اشراف الدكتور عمار رواب 2013 و التي جاءت بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد صنف أشبال هدفت الدراسة الى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع العلاقة بين دقة التصويب من الثبات و الارتقاء وكانت عينة الموضوع بعشرين لاعب وكانت نتائج الدراسة - إبراز أهمية التدريب في تطوير مهارات التصويب في كرة اليد - معرفة اوجه الاختلاف بين دقة التصويب من الثبات و الاتقاء .

*التعليق على الدراسات السابقة

في ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة يتضح ان الدراسة الاولى (جول كوربو) تناولت شرح بيوميكانيكي لتقنية التصويب ووضعية قدم الارتكاز و أهميتها في توجيه مسار الكرة اثناء التصويب , و هي متشابهة لدراستنا من حيث دراسة وضعية التسديد اما دراستنا الحالية فقد اتفقت مع الدراسات السابقة في موضوع تطوير المهارات الاساسية و الصفات البدنية إلا اننا ركزنا في دراستنا هذه إلى إبراز تطوير بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية برنامج تدريبي مقترح لتطويرها في كرة القدم .

وبصفة عامة فقد استفدنا من الدراسات المشابهة في صياغة و تحديد ابعاد المشكلة وطرق جمع البيانات و المعلومات و تحليلها

7- الاستفادة من الدراسات السابقة :

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

- ✓ الاستفادة من البحوث العربية التي ركزت على المهارات و الصفات و الانشطة الرياضية المكيفة التي يهتم بها الانسان العربي وتجنب بعض هفواتها خاصة تكييفها وتعديلها .
- ✓ الاستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي و تحديد المنهج وأدوات جمع البيانات .
- ✓ الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الافكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة ومقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل اليها من خلال هذا البحث
- ✓ تفادي أخطاء الدراسات السابقة .
- ✓ تحقيق نتائج أكثر وضوح من هذه الدراسات وكانت مقارنة جدا .

الجانب النظري



الفصل الاول

م
ر
ة
الف
م



تمهيد

:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

1 - تعريف كرة القدم :

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

1-2-1-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".¹

1-3-3- التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة ، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين .

2 - كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طلبة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin). وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) (هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهراة والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

¹ رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط 1، 1986م ص 52.50

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية¹

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980م وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال : لالما، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرياح، بتروني. ...

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الافرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شببية القبائل وفاق سطيف، مولودية الجزائر.²

¹ بلقاسم تلي مزهود لوصيف الجابري عيساني " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية " معهد التربية البدنية و الرياضية . دالي

ابراهيم مذكرة ليسانس جوان 1997 ص 46 47

² عبدا لرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980 ص 72

3-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.¹

4-صفات لاعب كرة القدم:

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

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة .²

4-1-الصفات البدنية :

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

¹ حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين ط4 ، بيروت، 1977 ص25 27

² موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م ص 10 .09

شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة ، والحفاظ عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.¹

4-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية ، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية . والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.²

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

4-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية¹

¹ محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان 1998 ص 99

² موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" مرجع سابق ص 62

خلاصة :

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

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

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب . ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

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

الفصل الثاني

الخصائص العمرية و
الصفات المهارية



تمهيد :

نريد من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات و الخصائص التي يتميز بها لاعبي هذه الفئة 17 سنة حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي و اجتماعي و عقلي غيرها كما سنتطرق الى اهم الصفات المهارية التي يتصف بها لاعبي هذه الفئة بصفة عامة , ثم نتطرق لها بالتفصيل فيما يخص لعبة كرة القدم على الخصوص .

و لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات المهارية للاعبين و هذا حتى يصبح ذو مقدرة على ان يصمد لوقت طويل و يتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح , ضف الى ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص و مميزات خاصة لدى الرياضيين .

و لهذا سوف نتطرق في هذا الفصل الى صفة مهارة التسديد و خصائص فئة العمرية و هي الفترة التي تتميز بالنمو و التطور في عدة أجزاء من الجسم حيث تؤثر عليه نفسيا و ذهنيا .

1. خصائص المرحلة العمرية (U17) سنة :**1-1. النمو الجسمي :**

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة هناك ارتفاع مطرد في قامته اتساع منكبيه , اشتداد في عضلاته , واستطالة ليديه , وقدميه , وخشونة صوته الطلائع الاولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الافرازات المنوية , الى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و ارتفاع الضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين . الشعور . بالتعب والتخاذل وعدم المقدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم , والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة النمو الجسمي , الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهقة التكيف معها.¹

2-1. النمو العقلي :

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغيير و النمو و ذلك كلمات قدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل الى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولا شك ان النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محمدا في تقدير قدراته العقلية ويساعد على ان يفهم المراهق نفسه او يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء و قدراته العقلية مختلفة و من السمات الشخصية و الاتجاهات والميول ... الخ.²

3-1. النمو الانفعالي :

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار و الثبات الانفعالي , ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة , وفي بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية , ومظاهر الثورة الخارجية , و يتعلم كيف تنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الاعراض العاطفية , ما تعرض الطفل هذه المرحلة الى الشعور بالخوف وعدم الامن ادى ذلك الى القلق الذي يؤثر تأثيرا قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل و لقد قرر كثير من علماء النفس ان المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب او هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ,تذبذب بين الانفعال الشديد و التبلد او الهدوء الزائد التناقض الواضح في

¹ مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض .دارا لمعرفة الجامعة .لتوزيع والنشر 2003 ص 256

² مجدي احمد محمد عبد الله مرجع سابق ص 257

انفعالات بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج , وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد الجزئية من حياه الطفولة وادخل الجزئية الى مرحله اخرى هي حياه الراشدين .

و تبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبه تفوق الواقع والمقبول وهو تعبير الشديد و كثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك او ثوره صاحبة من الغضب ولقد وصف HURLOCK انفعالات المراهقين كالآتي :

. عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.

. عدم الضبط او نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.

الشدة والكثافة.

. نمو العواطف النبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزاعات دينية صوفية¹

1-4 النمو الاجتماعي :

النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغيراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , و منذ ارتباطه في السنوات الاولى بذات , التي تمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذاء و مصدر امنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , او بمعنى ادق هي الدنيا كاملة بالنسبة له . ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية للأفراد الآخرين في الاسرة ثم الاقارب و اطفال الجيران .. وهكذا . إلا ان هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الاسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الاسرة وارتباطاتها , و يخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الاسرة إلا في فترة المراهقة.

1-5 النمو الجنسي :

من اهم التطورات التي تظهر على ان المراهقة يوجد في موقف خطير او انه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي.

و هنا يظهر على المراهق و نوع من الميل الى التجميل قصب لفت الانتباه بالجنس الاخر و هو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الاخر , وهذا هو اصعب لان الغرض هو التلذذ و الظهور ليس الغرض قصد اخر

¹ مجدي احمد محمد عبد الله مرجع سابق ص 257 259

وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال والسلوكيات الغير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الاخر . و النتيجة الحتمية ان المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل اخر , التزمت الديني و نبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الاخر وأما الهروب الى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء او ربما الى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون ¹

1-6. النمو الحركي :

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة نموا سريعا "طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع الغير المتوازن ميل المراهق لان يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة , و هذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل و عدم القابلية للتعب . و ذلك النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة , فالمراهقة في هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق . فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد ان المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله اثناء تحركاته , وكثيرا ما تسقط من بين يديه الاشياء التي يمسك بها .

و يساعد عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقدان الاتزان , وعندما يصل المراهق قدرا من النضج , حركات أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون التدريبات الرياضية محاولين اتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج الى الدقة و التأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية , و بعض الالعاب الرياضية المتخصصة , و الكتابة على الآلة الكاتبة ²

2 الأداء المهاري:

2-1 مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من الفعل مَهَرَ أي حذق و أتقن، والماهر هو الحاذق والسابح المجيد ³ أما اصطلاحا فالمهارة (skill) هي الأداء المتقن والمتميز في انجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسم البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الأدوات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

¹ مجدي احمد محمد عبد الله مرجع سابق ص 259

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

³ المنجد في اللغة العربية و الأعلام : دار المشرق، لبنان: 1987، ص 777

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك (محمد حسني علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي على درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة، ويستدلان على ذلك برأي (سنجر singer) الذي يرى انه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمناز والغطس وغيرها².

3- المهارة المدروسة:

3-1. مهارة التسديد :

هي مهارة مركبة من مجموعة المهارات المتداخلة منها المدحرجة والتمرير والمراوغة والتصويب هو ركل الكرة بعد استلامها باحدى القدمين او الرأس والتصويب هو غاية كل المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وتعتبر هذه المهارة حصيلة جهود كل لاعبي الفريق الواحد لانهاء الهجمة وفشل في التصويب يعني ضياع جهود مجموعة من اللاعبين

3-1-1 اهم مستلزمات مهارة التسديد :

1- تعتمد هذه المهارة على قدرات بدنية وعقلية عالية جدا وخاصة القوة العضلية والمرونة في المفاصل وسرعة التنفيذ المفاجئ

2- يحتاج التصويب الناجح الدقة في اختيار الوقت المناسب

3- التدريب اليومي على التصويب من أماكن مختلفة أمام المرمى مع وضعيات مختلفة منها التصويب من الجري والثبات ومن الطيران ومن حالات عديدة أخرى

4- يحتاج التصويب لاعلى مستويات التركيز وحسن التصرف والتحكم في الكرة

5- السرعة في التفكير والتنفيذ

¹ . محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، الاختيارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي: مصر، 1987، ص20.

6- استخدام بعض انواع التدريب العقلي.

3-1-2 اداء مهارة التسديد :

يستخدم لاعبو كرة القدم مهارة التصويب بكثرة أثناء التدريب او المنافسات سواء كان في تصويب الكرة على مرمى المنافس او تمريرها الى زميله وفي الحالات الدفاعية تستخدم هذه المهارة في ابعاد الكرة.

3-2 الوصف الحركي لأداء مهارة التسديد :

- الاقتراب الى الكرة في خط مستقيم من مسافة مناسبة¹
- وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مسافة مناسبة منها، على ان يشير سن القدم الى المكان الذي ستوجه اليه الكرة.
- أثناء أداء الخطوة السابقة تكون الرجل التي ستقوم باداء التصويب متأرجحة للخلف من مفصل الفخذ على ان يكون بها اثناء من مفصل الفخذ، كذلك من مفصل الركبة، وفي نفس الوقت يميل الجزء العلوي من الجسم (الراس و الصدر) الى الخلف قليلا.
- ارجحة الرجل الضاربة للأمام على ان يضرب وجه القدم الأمامي منتصف الكرة وهو مدور مشدود و ثابت في الوقت الذي يندفع فيه الجزء العلوي من الجسم للأمام
- أثناء ضرب الكرة يجب ان تعمل الذراعين على حفظ اتزان الجسم ويكون النظر
- موجها على الكرة لحظة ضربها.

3-3. الأخطاء الشائعة في مهارة التسديد :

- العجلة في تنفيذ التصويب مما يفقد الدقة في المسار.
- عدم استخدام القدم المناسبة في التصويب.
- ركل الكرة بجزء اخر غير وجه القدم الأمامي وهذا يجعل اتجاه الكرة في غير المسار المراد تحقيقه.

خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى أهم الصفات المهارية التي يتميز بها لاعبي كرة القدم في هذه الفئة حيث تمكنا من توضيحها و تنظيمها زد الى ذلك فلقد خصص هذا الفصل ليربط بين جانين مهمين خصائص النمو في هذه المرحلة و أهم الصفات المهارية " التسديد" .

و ما يمكن استخلاصه كنتيجة نهائية لهذا الفصل هو أن الحديث عن هذه مراحل النمو و محاولة ربطها مع أهم الصفات المهارية التي تتصف بها هذه الفئة ليس بالأمر السهل , و انما يتطلب مجهود حتى يمكن التنسيق و الانتقال المنطقي أثناء ذكر هذه العناصر, و نرجو أن نكون قد وفقنا ولو بالقليل في التوفيق بين هذين الجانبين و الربط بينهما

الفصل الثالث

البرنامج
التدريبي



تمهيد :

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

1. البرنامج التدريبي:

1-1. تعريف التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة موجهة وذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم : براعم، ناشئين ومتقدمين، إعداد متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا (قطع البطولة) فقط، فلكل مستوى طريقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية .

ويعرفه علاوي عن هارا **Harra** "عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب واف في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن."¹

أما ماتيفيف **Matview** الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والتخطيطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمارينات البدنية ".²

و منه نعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربية مخططة ومنسقة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد³

2-1 مبادئ التدريب الرياضي:

جزء كبير من وقت التدريب يخصصه المدربون لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم وأحيانا يسمون ذلك بالإعداد البدني ويخطط المدربون لإعداد البدني باعتبارهم مبادئ معينة للتأكيد على حصول تنمية إيجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية لإدامة اللياقة البدنية، والتدريب الملائم الذي يستند على مبادئ صحيحة يسبب في تكيفات

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

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001، ص21

³ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته مرجع سابق ص 12

بيولوجية طويلة الأمد لأنظمة حيث تصل على أعلى من الاستعداد البدني، وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب، كما أنها تسهل عمل المدرب ، لتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف بالتفصيل على مميزات وصفات كل مبدأ من هذه المبادئ.¹

1-2-1 مبدأ الشمول والشمولية:

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

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

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

1-2-2 مبدأ التكرار (الإعادة) :

يحقق هذا المبدأ عند إعادة الحركات وتكرار التمارين متطلبات فيزيولوجية هامة وبخاصة تغيير وتشكيل إعادة بناء أعضاء وأجهزة الجسم ووظائفها المختلفة، ويظهر مبدأ التكرار من خلال إعادة وتكرار التمارين والتدريبات والمسابقات عدة مرات خلال اليوم الواحد أو خلال الأسبوع أو الشهر أو السنة..²

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

¹ أمر الله أحمد البساطي مرجع سابق ص 15

² رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1، 2003 ص 37 38

1-2-3 مبدأ التدرج :

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

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

1-2-4 مبدأ الوعي (الإدراك) :

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

1-2-5 مبدأ الإيضاح (المشاهدة) :

يهتم المدرب اهتماما كبيرا في عملية التعليم والتدريب بإعطاء اللاعبين الشكل الصحيح للحركة أو المهارة المطلوب تنفيذها والإلمام بدقائقها، لهذا كان من الضروري أن يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه، أو من أحد اللاعبين الممتازين، كما يستعين غالبا بغرض الأفلام المصورة لهذه الحركات أو المهارات وعرضها على اللاعبين ع شرح خطواتها حتى تتضح الصورة أمامه بجلاء، هذا بالإضافة إلى استخدام الصورة الفوتوغرافية التي يظهر فيها التحليل الحركي . المستويات".²

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

² أمر الله أحمد البساطي مرجع سابق ص 70 71

1-2-6 مبدأ التنظيم (الترتيب) :

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

1-2-7 مبدأ التتابع (الاستمرار) :

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

2- العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي :

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

¹ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته مرجع سابق ص 63

3- ماهية البرامج :

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

ولقد تعرض بعض العلماء لتعريف البرنامج نذكر منها ما يلي:

عرفه الدرماشي سرحان بأنه " مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة."¹

3-1- تصميم البرامج: إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التربية الرياضية ونفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج والعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم ونفس الأهمية علم الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية .

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

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

¹ عبد الحميد شرف : التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق مرجع سابق ص 17

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

3-2-2- مبادئ تصميم البرامج :

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

3-2-1- ضرورة الاعتماد على المربين المختصين :

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

فالبرنامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية عالية بدليل أن تطبيق برنامج واحد على نوعية معينة من الممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج التطبيق من مشرف إلى آخر تبعاً لاختلاف قدراته على التطبيق، ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن المربي المتخصص ذا الخبرة التربوية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.¹

3-2-2- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله : من الأمور المهمة كي يحقق البرنامج أهدافه هي

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

3-2-3- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها: لكل مجتمع هدف عام في أحد الجوانب ، وهذا

الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية يمكن قياسها، وتحقيق هذه الأهداف الإجرائية يمكن تحقيق الهدف العام، وهدف البرنامج يجب أن لا يخرج عن هدف الخطة التي يعمل على تنفيذها (مادة التربية الرياضية)، أي مادة

¹ طلحة حسام الدين مرجع سابق ص 59

تعليمية أخرى وألا يكون قد انخرّف عن المسار الصحيح ولا يعمل في نفس الإتجاه المرغوب، وبالتالي لا يحقق هدف الخطة التي صمم لتنفيذها.

3-2-4- **يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميها :** ويقصد بهذا المبدأ أن يتواكب نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج بمعنى أنه إذا كان ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لها في كرة السلة يلزم في هذه الحالة أن تعمل الأنشطة الموجودة على تحقيق هذا الغرض برفع وتطوير مستوى مهارات التصويب على الحركة، فلا يجوز أن يكون النشاط المصاحب بعيدان أحد أغراض البرنامج وإلا أصبحنا كمن يحرث في الماء¹

3-2-5- **أن يتماشى مع الإمكانيات المتيسرة :** من العبث أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتناسب مع الإمكانيات المتيسرة كما وكيفا ثم ما قيمة برنامج جيد دون مربي كفاء يعمل على تنفيذه بأسلوب السليم المناسب؟ وما قيمة أنشطة تربية تعمل على تحقيق هدف البرنامج وتحتاج إلى أدوات خاصة وهذه الأدوات ليس في الإمكان تدريبها؟ وما قيمة الأدوات الموجودة وحالتها الفنية لا تسمح بالإستخدام؟ ولكن يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يتواءم البرنامج مع الواقع وليزم أن تكون طموحاتنا في حدود إمكانياتنا.

3-2-6- **مراعاة الوقت المتيسر :** يتقدم العالم تقدما مذهلا في كل الجوانب، واحد الأسباب الرئيسية لهذا التقدم هو التقدير الصحيح للزمن وقيمه، وأصبح يوجد في العالم الآ دراسات منهجية لاقتصاديات الوقت، والمطلوب أن نستفيد من تجارب الآخرين خاصة التجارب الإيجابية. ومن هنا يجب على مصمم البرامج أن يكون على دراية كافية بكمية الوقت المتيسر على مستوى البرنامج ككل وعلى مستوى المرحلة بل وعلى مستوى الوحدة التدريبية الواحدة حتى يمكنه من القيام بتوزيع الوقت المتيسر بدقة وموضوعية على كل أوجه النشاط حتى لا يكون هنا وقت ضائع².

3-2-7- **التقويم :** يجب على المدرب تقويم العمل باستمرار ويشمل التقويم على تقويم الأداء البدني، المهاري الخططي بصورة مستمرة³

¹ عبد الحميد شرف مرجع سابق ص 57 58

² عبد الحميد شرف مرجع سابق ص 60

³ عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ص 290

خلاصة :

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

الجانب التطبيقي



الفصل الأول

الإطار المنهجي
لِلدِّرَاسَةِ



تمهيد:

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

1-الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية نادي ترجي أولاد جلال في كرة القدم والتي كان الغرض منها:

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

- مقابلة الطاقم المسؤول وكذا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية على ضبط عينة البحث وهي الصنف الاشبال (U17) نادي ترجي أولاد جلال لكرة القدم .

- الاحتكاك الفعلي بأفراد الفريق .

- تسطير برنامج لتنفيذ الحصص المقترحة .

2 منهج الدراسة :

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

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

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

* المنهج التجريبي:

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

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

3- أداة الدراسة :

3-1 الاختبار : (أنظر الملاحق)

¹ عبد الرحمان عيسوي , الاحصاء السيكولوجي , دار النهضة العربية , بيروت 1989 ص 14

² رشيد زروالي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية , دهومة ط 1 . 2002 ص 199

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

3-2- تعريف الاختبار:

يرى " 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 الاجابات تسجيلًا دقيقًا)). ويرى "هنرل " ((هو قياس مقنن وطريقة للامتحان)).¹

3-3- تحديد الاختبارات :

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

3-3-1- صدق الاختبار:

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

أما الاختبار الثاني فقد بلغ عدد الموافقين صفر وغير الموافقين (5) أي إن نسبة الموافقة 0% وبذلك تكون قيمة مربع كا (5) وهي معنوية لصالح البديل غير موافق أي إن الاختبار غير صادق لقياس متغير البحث أما الاختبار الثالث فقد بلغ عدد الموافقين (5) وغير الموافقين صفر أي إن نسبة الموافقة 100% وبذلك تكون قيمة مربع كا (5) وهي معنوية لصالح البديل موافق أي إن الاختبار صادق لقياس متغير البحث.

3-3-2- الثبات :

وقد تم إجراء الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ أجرى الباحث اختباراً في يوم الجمعة الموافق 2018/03/02 وتم إعادة الاختبار بعد حوالي شهر في يوم الخميس الموافق 2018/04/05 على عينة خارج عينة البحث وبعد

¹ ليلي السيد فرحات : القياسات والاختبار في التربية البدنية ط2 , القاهرة , مصر مركز الكتاب للنشر 2002ص 35 37

أخذ نتائج الاختبارين استخرج لهما قيمة الارتباط T فوجدتها معنوية إذ بلغت (0,893) وهذا يدل على إن الاختبار ثابت.

3-3-3 الموضوعية:

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

جدول رقم (02) يبين معامل الثبات والصدق لبطارية إختبار مهارة التسديد لدى لاعبين كرة القدم

معامل الصدق	معامل ثبات الإختبار	معامل الارتباط الجدولي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الكراسة الإحصائية الإختبارات
0.90	0.81	0.63	0.05	13	14	1- التسديد من الحركة
0.93	0.88					2- التسديد من الثبات

4- الاختبارات المستخدمة في البحث .

4-1. إختبار التسديد من الحركة

إختبار التسديد نحو المرمى بوضعية الحركة¹.

الهدف من الإختبار:

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م ص 256 258

قياس دقة التسديد نحو المرمى من وضعية الحركة.

* الأدوات :

ميدان كرة القدم مستطيل الشكل يقام على أرض معشوشبة.

تحدد مسافة 18 متر أمام مرمى خاص بكرة القدم

تخطط منطقة الاختبار وفقا للشكل المبين شكل (1)

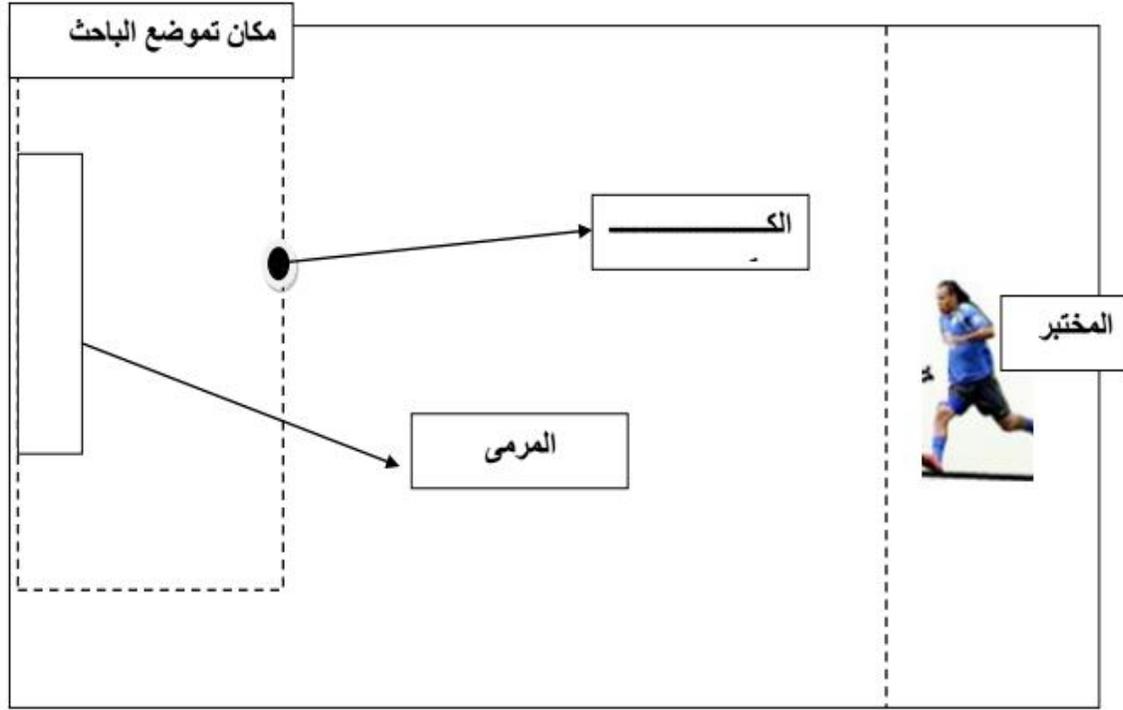
يحدد خطي البدء والانتهاء بشكل واضح

* طريقة الأداء :

عند إعطائه إشارة البدء، يقوم اللاعب بالجري من منتصف الملعب الى غاية المنطقة المحددة للتسديد، عند وصوله الى هذه المنطقة يقوم بالتسديد بدون توقف.

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

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



4-2. اختبار التسديد من الثبات :

اسم الاختبار : دقة التسديد من الثبات¹

هدف الاختبار : قياس دقة التسديد من لثبات.

* الأدوات اللازمة

ملعب كرة القدم

كرات قدم عدد (3)

شريط قياس مسحوق ابيض (بورك) لتقسيم ولتحديد مسافة التهديد وتراوح من (16 - 17) متر .

* تعليمات الاختبار :

¹ زهير قاسم ومحمد خضر : كرة القدم ، ط1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ص 214 215

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

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

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

* طريقة التسجيل :

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

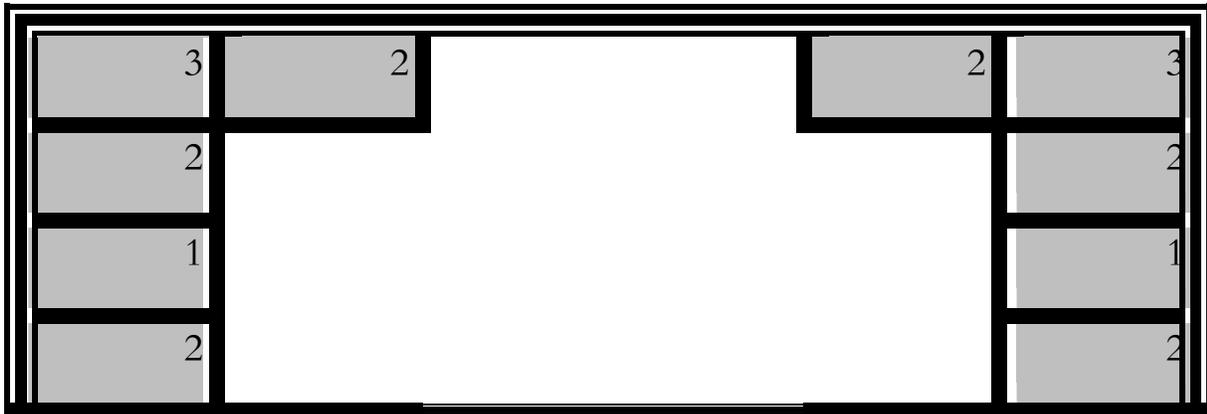
(3) درجات عند التهديد في مجال رقم (3)

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

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

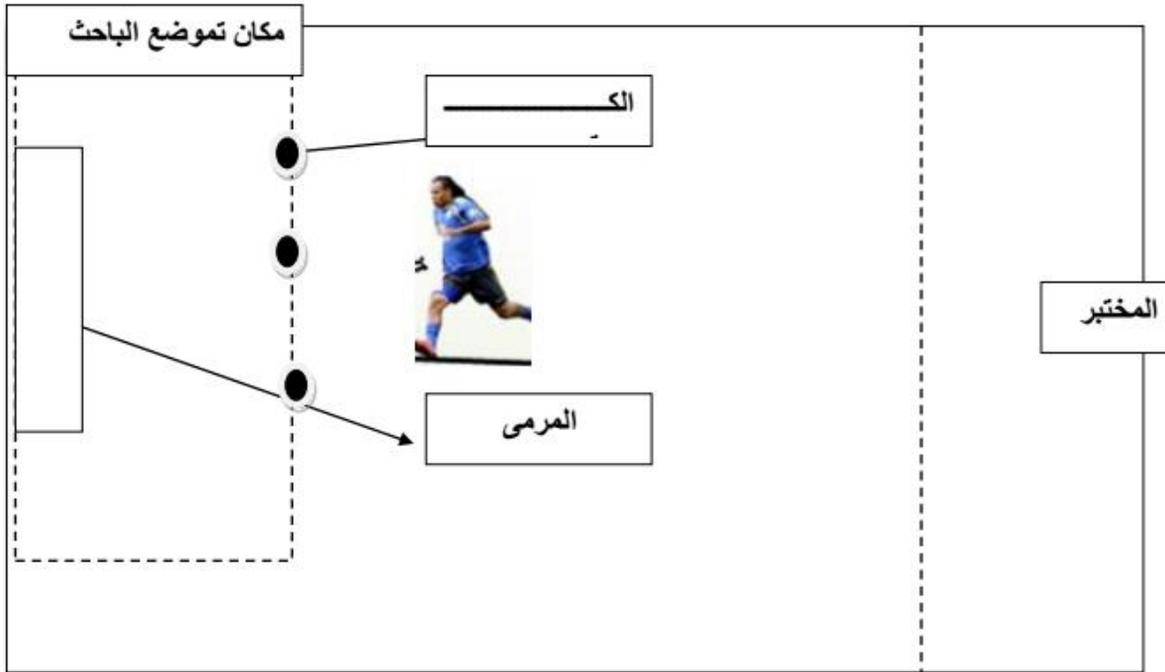
(0) صفر في بقية مجالات التقسيمات الأخرى

الشكل (02) يوضح تقسيمات على مستوى المرمى



3	2	2	3
---	---	---	---

المسافة من الكرة الى المرمى 14 - 18 متر من الكرة إلى المرمى



5- مجتمع و عينة الدراسة :

هو تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن فرق كرة القدم لولاية بسكرة. ويطبق المجتمع الاحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على انه كل الاشياء التي تملك الخصائص والمساحات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الاحصائي ولذلك فقد اعتمدنا عليه في دراستنا هذه حيث كان عدد مجتمع العينة 163 لاعب .

● عينة الدراسة :

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق ترحي أولاد جلال لكرة القدم , حيث اخترنا صنف الأشبال والذي يتكون من 14 لاعب . " وقد اختبرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية وهم ينتمون الى الصنف الأشبال (U17) سنة ولهم نفس الامكانيات نوعا ما.. وقد تم إجراء الاختبارات على كل لاعبي الفريق , والذي كان عددهم 14 لاعب من الذكور.

● خصائص العينة :

✓ السن : تم الاعتماد في اختيار العينة على صنف الأشبال في كرة القدم (U17)

✓ الجنس : تم اختيار جميع افراد العينة من جنس الذكور.

✓ كيفية اختيار العينة :

✓ لقد قمنا باختيار العينة بشكل قصدية .

● نسبة العينة :

163	→	100
14	→	X

$$X = 8.59 \%$$

6- متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر أساسيا في أي دراسة ميدانية , وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي :

أ- المتغير المستقبل : ويتمثل في برنامج تدريبي مقترح .

ب- المتغير التابع : ويتمثل في مهارة التسديد في كرة القدم .

ج- الجنس : لقد تم اجراء هذه الاختبارات على الذكور .

د - السن : ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعة التجريبية لصنف الأشبال (U17)

هـ - الزمن : هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب , حيث ان وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي :

1. يوم الأحد من الساعة 17.30 الى غاية 19.00

2. يوم الثلاثاء من الساعة 17.30 الى غاية 19.00

3. يوم الخميس من الساعة 17.30 الى غاية 19.00

7- مجالات الدراسة:

المجال المكاني والزمني :

✓ **المجال المكاني** : لقد تمت التجربة التي قمنا بها في ملعب كرة القدم الشهيد مناني.

✓ **المجال الزمني** : قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعيونة الاستطلاعية على النحو التالي :

* الاختبار القبلي يوم 02 مارس 2018 يوم الجمعة .

* الاختبار البعدي يوم 05 افريل 2018 يوم الخميس .

7-1- الاسس التي بني عليها البرنامج التدريبي :

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

❖ الاهداف المسيطرة تتناسب مع حاجيات فئة الاشبال وفي كرة القدم وقدراتهم

البدنية والحركية والتي تراعي أثناء الممارسة.

❖ إختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

❖ مراعاة عوامل الامن والسلامة.

❖ التركيز على تطوير صفة التسديد.

7-2- الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج التدريبي :

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

7-3- التصميم التجريبي :

استعملنا طريقة المجموعة الواحدة حيث كان عدد الحصص حوالي 12 حصة . أي بمعدل 3 حصص في الأسبوع

8- الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

8-1. المتوسط الحسابي : يعتبر اهم الطرق الاحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل

الاحصائي وهو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس¹

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Σ: مجموع قيم X

\bar{X} : المتوسط الحسابي

N: مجموع العينة

8-2: الانحراف المعياري : هو اهم المقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا

التحليل الاحصائي ويرمز له بالرمز "ع" فإذا كان قليلا أي قيمة صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة و العكس صحيح يكتب بالصيغة التالية :²

$$30 > N$$

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

¹ نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية , دار النشر جامعة الموصل , العراق ص 56 55

² نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية مرجع نفسه ص 56

حيث:

δ : الإنحراف المعياري

X : القيمة

N : عدد القيم

\bar{X} : المتوسط الحسابي

8-4-ت ستودنت :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[\frac{\delta_1^2 (n_1 - 1) + \delta_2^2 (n_2 - 1)}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

δ_1^2 : الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى.

δ_2^2 : الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية.

n_1 : عدد قيم ا لمجموعة الأولى.

n_2 : عدد قيم ا لمجموعة الثانية.

T : ستودنت.

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

الفصل الثاني

عرض و تحليل
ومناقشة النتائج



1- عرض وتحليل نتائج ومناقشة نتائج الدراسة:

لقد تمت المناقشة على أساس هدف البحث الموضوع ومنها كالاتي:

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

جدول (2) يبين معامل الارتبا

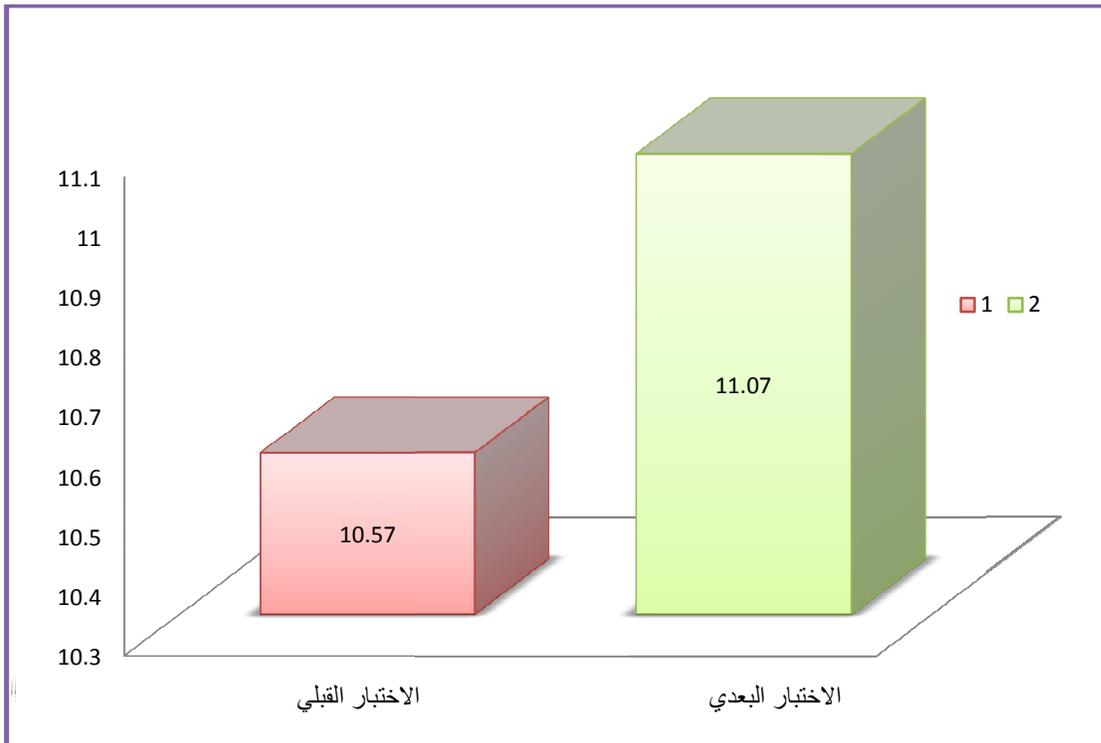
2- ط T وكذلك القيمة الجدولية لعينه حجمها (14) لاعين

عرض وتحليل نتائج اختبار التسديد من الحركة:

الجدول رقم(01): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التسديد من الحركة .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار t	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	10.57	2.81	-1.04	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدي	14	11.07	3.61		

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة T تساوي 1.04 - وهي غير دالة عند 0.05



الشكل رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التسديد من الحركة

من خلال الجدول (2) نلاحظ إن الوسط الحسابي لاختبار التسديد من الحركة هو 10.57 وانحراف معياري 2.81 أما الوسط الحسابي لاختبار التسديد من الثبات فقد بلغ 11.07 وانحراف معياري قدره 3.61 أما معامل الارتباط T يساوي (-1.04) وهذا ما يعرف بالقيمة المحسوبة وعند معرفة القيمة الجدولية نجدها 0,63 عند درجة حرية 13 ومستوى دلالة (0.05) وبالتالي نجد إن الدلالة معنوية وهذا مؤشر على وجود علاقة الزمن بالتسديد من الحركة بكرة القدم ويعزو الباحث هذا الارتباط بين عنصر الزمن وعلاقته وارتباطه بالتسديد إلى كون الجوانب البدنية هي تخدم بالأساس الجوانب المهارية حيث يعطي توفر الصفات الحركية الدور الأبرز في ظهور الجوانب المهارية والقدرة على تركيز اللاعب في أداء الحركات الصعبة حيث :

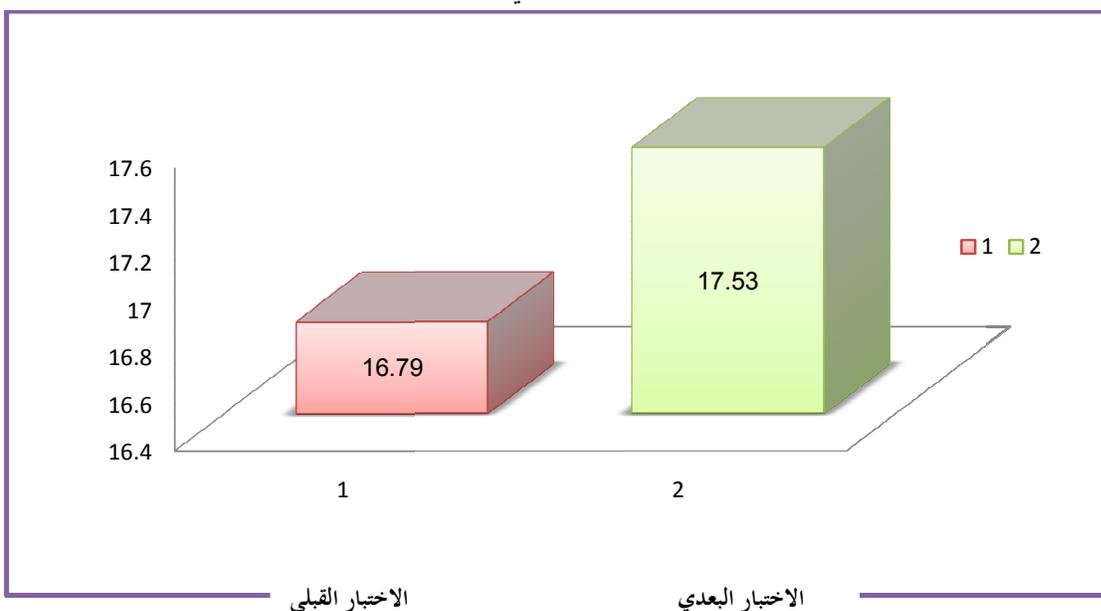
2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية "دقة التسديد من الثبات"

جدول (3) يبين معامل الارتباط T وكذلك القيمة الجدولية لعينه حجمها (14) لاعبين

الجدول رقم(02): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار t	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	16.79	1.77	-0.85	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدي	14	17.53	2.14		

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة T تساوي -0.85 وهي غير دالة عند 0.05



الشكل رقم (02): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التسديد من الثبات

من خلال الجدول (3) نلاحظ إن الوسط الحسابي لاختبار دقة التسديد من الثبات هو 16.79 وانحراف معياري 1.77 أما الوسط الحسابي لاختبار تركيز الانتباه فقد بلغ 17.53 وانحراف معياري قدره 2.14 أما معامل الارتباط T يساوي -0.85 وهذا ما يعرف بالقيمة المحسوبة وعند معرفة القيمة الجدولية نجد أنها (0.63) عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) وبالتالي نجد إن الدلالة معنوية وهذا مؤشر على وجود علاقة لاختبار تركيز الانتباه بدقة التسديد من الثبات بكرة القدم ويعزو الباحث هذا الارتباط بين اختبار تركيز الانتباه وعلاقته وارتباطه بدقة التسديد من الثبات إلى إن تركيز الانتباه يعد من العمليات العقلية الذي يؤدي بدوره إلى زياد دقة التسديد من الثبات بسبب التركيز على الزاوية الأكبر المتاحة للتسجيل وذلك من خلال الرؤية والإحساس (الحس التهديفي) للعب بحركة المنافس أو حركة حامي الهدف وتموقعه وحسب خبرة الباحث إن الرياضي كلما كان محافظاً على التركيز طول فترة المباراة تكون لديه فرصة أكبر في تسجيل الهدف في أي لحظة من لحظات المباراة (إذ إن جهد المباراة يولد ضعف في تركيز الانتباه)¹ أما فيما يخص التهديد بنفس الاتجاه فمن وجهة نظر الباحث المتواضعة إن اللاعب عندما يكون بقرب خط الجانب كالم يقترّب من منطقة المنافس بشكل مستقيم (بنفس الاتجاه) كلما صغرت زوايا التسديد أمامه . بسبب صعوبة اختراق أو مراوغة اللاعب المنافس لأن الرجل المفضلة للمدافع تكون أكثر فعالية من الرجل الأخرى المرتكزة ويكون سهل التحرك من خلال رحله بوضعها بطريق التسديد . وبسبب تغطية حامي الهدف للزاوية القريبة بنسبة كبيرة ، وبالتالي يتعسر عليه دقة التسديد من الثبات إلى الزاوية البعيدة. أما إذا كانت الرجل المفضلة للاعب بعكس الاتجاه (بتغير الاتجاه) تكون فرصتها أكبر للمراوغة والتسديد وذلك لأن قدم الارتكاز للاعب المنافس تكون إلى داخل الملعب ويجد صعوبة أكبر في قطع الكرة بها حينما تتم المراوغة إلى داخل الملعب بخارج الرجل المفضلة وبالتالي تحقيق فرصة أفضل للتسديد.

¹ محمد حسن علاوي مرجع سابق ص 240

3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

- مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال تحليل نتائج الجدول 02 فإنه يظهر وعلى ضوء ما سردنا في الجانب النظري وما جاء في الفصل الثالث واتباع العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي والذي جاء فيه .

● مستوى حالات التدريب (بدنية ، مهارية ، خططية ، نفسية ، ذهنية).

● الإمكانيات المتاحة منشآت رياضية وأدوات وأجهزة وكوادر فنية واعتمادات مالية.

● الأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات.

وقد لمسنا مختلف النتائج على أرض الواقع وهو ما يؤكد مختلف أهداف التدريب وأهمية خططه وهذا ما جاءت به دراسة زيان كمال , حاج احمد مراد , دراجي سليم (1997) " , حيث تطرقوا الى دراسة بعنوان - إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى القائلة توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة التسديد من الحركة .

- مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال تحليل الجدول 03 فإنه لا يمكن تسخير الصفات البدنية وحدها فقط لأجل الصفات المهارة بل لتركيز الانتباه دور كبير في دقة التسديد من الثبات. كما إن القدم المفضلة للاعب تكون أكثر فعالية عندما تواجه المرمى كالم كانت زاوية التهديد ذات رؤية أكبر للاعب إذ تكون هناك فرصة أكبر لاختيار تسديد الكرة إلى أكثر من اتجاه ويزوايا وارتفاعات مختلفة من خلال التهديد بعكس الاتجاه (تغير الاتجاه) ، أي عكس التهديد بالرجل المفضلة من خلال الوضع التقليدي والمعروف عندما يكون اللاعب الأيمن أي ذو الرجل المفضلة اليمين على جهة اليمين واللاعب الأعسر على جهة اليسار لان المرمى يكون أضيق وتقل زاوية التهديد وتكون الحلول اقل لان اللاعب أثناء المباراة يكون من الصعب عليه اجتياز المنافس إلى داخل الملعب والتسديد بنفس الرجل المفضلة لان الكرة تكون أمام الرجل الغير مفضلة مما يفقد من مهارة دقة التهديد لأنها ومهما تطورت الرجل المفضلة لن تصبح بنفس دقة الرجل المفضلة للاعب

وهذا ما أكدته دراسة من إعداد الباحث اسامة سعادة تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد صنف أشبال

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية القائلة: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة التسديد من الثبات .

4- اقتراحات و توصيات :

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة , كانت تشكل بعض الصعوبات في انجاز و تقديم سيرورة البحث او حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية , ومن بعد المنتجات الوطنية على حد سواء .

لذا فقد خلصنا الى مجموعة من التوصيات و بعض الاقتراحات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية و من ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية و هي كما يلي :

➤ ضرورة التركيز على ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تحسين القدرة على التسديد لدى اللاعبين و التي تبدو ضعيفة جدا بل و متدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب .

➤ التركيز على الفئات الدنيا (الطور الاول والثاني) للعمل حول الخصائص النفسحركية و تحسينها في هذا السن من 06 الى 12 سنة حتى يصل اللاعب الى الطور الثالث ومعه رصيد حركي لا يستهان به و بالتالي تسهل عملية تطوير و تحسين مختلف الصفات النفسحركية لديه , او حتى البدنية ومنه سهولة تحسين ادائه التقني و الحركي .

➤ . لا بد من اعادة النظر في كل البرامج المستخدمة في النوادي و المدارس الرياضية .

➤ اعطاء اهمية بالغة لكل من تقنية التسديد في مرحلة الاشبال خاصة باعتبارها المرحلة الاساسية لترسيخ المكتسبات و الخبرات .

➤ ادراك اهمية الممارسة الرياضية و النشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب

➤ تخصيص حصص نظرية لتدريس و توضيح المراحل التي يتم فيها تدريب او تحسن تقنية التسديد .

➤ ادخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي .

➤ ادخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة .

➤ الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي و الاستمرارية في تكوين جيل صاعد.

الخاتمة

تعتبر تقنية التسديد نحو المرمى في كرة القدم احدى اهم التقنيات الممارسة في هذه اللعبة والتي تميزها عن باقي الرياضات الاخرى , اذ هي احدى الوسائل الاساسية لإحراز الاهداف , والتي تتطلب تجمع عدة عناصر من رشاقة أثناء الاداء وسرعة في التنفيذ وقو أثناء التسديد .

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

فهذه الوحدات المقترحة ساهمت الى حد ما في رفع القدرة على التسديد لدى اللاعب و التي صحبها تحسنا لا بأس به في دقته على التسديد نحو المرمى , و التي رغم بعدها عن النتائج الحدية للاختبارات المجرات إلا انها احدثت فروقا معنوية لدى المجموعة التي استفادت من ادماج الوحدات التدريبية التسخينية .

وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية , التي اوضحت تشكل العصر الذهبي لتعلم المهارات و القدرات الخاصة و بالتالي رفع من المستوى المهاري و التقني للاعب الفتي الجزائري . وكذلك من هاته النتائج نكون قد أجبنا على الإشكاليات الجزئية المطروحة عن طريق توضيح أثر برنامج تدريبي مصغر لتطوير مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17، و قد تم إيضاح أهم المعوقات وطرح بعض الحلول التي يمكن أن تفعل هاته الأخيرة ، و نعتبر هذا هو الجديد الذي نتمنى أن نكون قد أضفناه في هذا البحث من خلال إبراز الأهمية البالغة للبرنامج التدريبي الذي يلعب دورا كبيرا في مختلف الرياضات.

قائمة المصادر و المراجع



قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

1. أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة، 2000
2. أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، بدون طبعة ، 1998
3. أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته مرجع سابق
4. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999
5. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين ط4 ، بيروت، 1977
6. رشيد زروالي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية , دهومة ط1 . 2002
7. رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1، 2003
8. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م
9. زهير قاسم ومحمد خضر : كرة القدم ، ط1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
10. صبحي حسين: القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
11. طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994
12. عبد الرحمان عيسوي , الاحصاء السيكولوجي , دار النهضة العربية , بيروت 1989
13. عبد ارحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو" ، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980
14. ليلي السيد فرحات : القياسات والاختبار في التربية البدنية ط2 , القاهرة , مصر مركز الكتاب للنشر 2002
15. مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض .دارا المعرفة الجامعية .لتوزيع والنشر 2003

16. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م
17. محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، الاختيارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي: مصر، 1987،
18. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان 1998
19. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001
20. المنجد في اللغة العربية و الأعلام : دار المشرق، لبنان: 1987،
21. موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م
22. نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار النشر جامعة الموصل ، العراق
23. هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة

المراجع بالغة الفرنسية

1. préparation et entrainrment des FOOT-BALL ,édition AMPHRA ;RARIS 1990 ,P,P,20 BERNARD TUPPIBN

رسائل التخرج

1. بلقاسم تلي مزهود لوصيف الجابري عيساني " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية " معهد التربية البدنية و الرياضية . دالي ابراهيم مذكرة ليسانس جوان 1997
2. حمد يوسف متعب . تأثير انواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .مجلة .التربية الرياضية جامعة بابل كلية التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الاول

الملاحق



ملحق (1)

الخبراء والمختصين

CAF A	بريقي سليمان	1
CAF C	عبد القادر تتيات	2
مدرب و لاعب سابق	لدمية خالد	3

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

CAF A	شريف محمد	1
CAF A	رابح شريط	2
مدرب و لاعب سابق	نور الدين لميسي	3

ملحق (3)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد اختبار دقة

التهدف

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة.....

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

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

- يمكن إضافة ما ترونه مناسباً ويخدم البحث

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحث

صابر بريقلي

ت	الاختبارات	علامة ✓
1	دقة التسديد من الثبات	
2	دقة التسديد من الحركة	

ملحق (4)

اللاختبار القبلي : نادي ترجي اولادجلال فئة الاشبال U17

تاريخ اجراء الاختبار :2018/03/02

التسديد من الثبات			التسديد من الحركة		اسامي اللاعبين	الرقم
1	1	2		+	لطفي فرجاوي	1
1	3	3	-		أيمن بن بوزيد	2
1	0	2		+	شخشوخ محمد	3
1	2	2		+	محمد غضاب	4
1	1	3	-		جودي أمين	5
1	1	2		+	هشام صحبي	6
0	3	3		+	عبد العزيز سايح	7
3	0	2	-		رقاب مصطفى	8
0	2	3		+	الصيد محمد	9
1	2	2		+	أيوب ريقط	10
3	1	3		+	فلاح عماد الدين	11
0	1	3	-		صلاح هويوة	12
2	0	3		+	دراف محمد	13
2	2	2		+	صلاح ضحوي	14

ملحق (5)

اللاختبار البعدي : نادي تربي اولادجلال فئة الاشبال u17

تاريخ اجراء الاختبار 2018/04/05:

التسديد من الثبات			التسديد من الحركة		اسامي اللاعبين	الرقم
3	3	2		+	لظفي فرجاوي	1
3	1	2		+	أيمن بن بوزيد	2
3	1	3		+	شخشوخ محمد	3
2	2	3		+	محمد غضاب	4
3	2	2		+	جودي أمين	5
3	2	3		+	هشام صحبي	6
2	2	3		+	عبد العزيز سايح	7
3	1	3		+	رقاب مصطفى	8
3	1	2		+	الصيد محمد	9
3	3	3		+	أيوب ريقظ	10
3	2	2		+	فلاح عماد الدين	11
2	2	3		+	صلاح هويوة	12
3	3	1		+	دراف محمد	13
2	3	3		+	صلاح ضحوي	14

قائمة الطول و الوزن

الوزن	الطول	اللقب و الاسم	
63 كغ	1.74 سم	لطفى فرجاوي	1
58 كغ	1.69 سم	أيمن بن بوزيد	2
66 كغ	1.75 سم	شخشوخ محمد	3
70 كغ	1.78 سم	محمد غضاب	4
62 كغ	1.70 سم	جودي أمين	5
69 كغ	1.76 سم	هشام صحبي	6
73 كغ	1.80 سم	عبد العزيز سايح	7
67 كغ	1.77 سم	رقاب مصطفى	8
71 كغ	1.74 سم	الصيد محمد	9
59 كغ	1.69 سم	أيوب ريقط	10
66 كغ	1.75 سم	فلاح عماد الدين	11
72 كغ	1.78 سم	صلاح هويوة	12
63 كغ	1.70 سم	دراف محمد	13
69 كغ	1.76 سم	صلاح ضحوي	14

قائمة اللاعبين

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد
01	لطفي فرجاوي	2001/04/25 _ أولاد جلال
02	أيمن بن بوزيد	2001/12/27 _ أولاد جلال
03	شخشوخ محمد	2001/06/26 _ أولاد جلال
04	محمد غضاب	2001/12/15 _ أولاد جلال
05	جودي أمين	2001/07/25 _ أولاد جلال
06	هشام صربي	2002/12/19 _ أولاد جلال
07	عبد العزيز سايح	2002/07/24 _ أولاد جلال
08	رقاب مصطفى	2002/03/06 _ أولاد جلال
09	الصيد محمد	2002/06/02 _ أولاد جلال
10	أيوب ريقط	2002/08/21 _ أولاد جلال
11	فلاح عماد الدين	2001/01/31 _ أولاد جلال
12	صلاح هويوة	2002/10/22 _ أولاد جلال
13	دراف محمد	2002/09/30 _ أولاد جلال
14	صلاح ضحوي	2002/01/21 _ أولاد جلال

إختبار قبلي للعيننة التجريبية في التسديد

(تحسب بالثانية)

(على شكل نقاط)

من الحركة			من الثبات			قائمة اللاعبين
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
19.00	19.00	19.00	10	9	10	-01
18.61	18.61	18.63	09	08	09	-02
19.42	19.44	19.42	14	14	14	-03
15.00	15.00	15.10	10	10	09	-04
14.00	14.00	14.05	06	05	06	-05
15.01	15.06	15.01	09	05	09	-06
18.01	18.01	18.10	16	16	13	-07
18.11	18.15	18.11	13	10	13	-08
18.10	18.10	18.12	10	08	10	-09
17.00	17.00	17.02	03	03	03	10-
17.85	17.89	17.85	16	14	16	-11
15.00	15.00	15.05	13	13	12	-12
15.16	15.18	15.16	10	10	10	-13
15.76	15.76	15.76	09	09	07	-14

إختبار بعدي للعيننة التجريبية في التسديد

(تحسب بالثانية)

(على شكل نقاط)

من الحركة			من الثبات			قائمة اللاعبين
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
19.02	19.02	19.05	11	11	10	-01
18.40	18.40	18.45	09	08	09	-02
19.40	19.44	19.40	15	15	14	-03
14.90	14.90	15.00	13	13	09	-04
14.00	14.00	14.05	08	08	06	-05
14.75	14.85	14.75	10	10	09	-06
18.15	18.15	18.19	16	16	13	-07
18.20	18.20	18.22	12	10	12	-08
17.00	17.00	17.10	12	08	12	-09
17.80	17.80	17.82	05	05	03	-10
15.15	15.15	15.20	13	13	13	-11
15.10	15.10	15.14	10	10	10	-12
17.25	15.25	15.30	11	11	10	-13
15.70	15.76	15.70	10	09	10	-14