



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



عنوان المذكرة :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية (دقة التصويب من الثبات)

وبعض الصفات البدنية (سرعة-تحمل) في كرة القدم صنف أشبال

دراسة ميدانية لنادي اتحاد بسكرة لكرة القدم فئة الأشبال

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

تخصص تدريب رياضي نُخبوي

إشراف الدكتور :

بزيو سليم

إعداد الطالب :

❖ بوزيدي خالد وليد

السنة الجامعية:

2018/2019

سورة التوبة

شكر و عرفان

الحمد و الشكر لله أن هدانا ووقفنا لإنجاز هذا العمل المتواضع، ثم الصلاة والسلام على سيد الأنام محمد صل الله عليه وسلم. أما بعد :

نحمد الله عز و جل الذي وفقنا في اتمام هذا البحث العلمي والذي الهنا الصحة و العافية والعزيمة فالحمد لله حمدا كثيرا.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير الى الاستاذ المشرف الدكتور "" بزيو سليم"" على كل ما قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في اثراء موضوع دراستنا في جوانبه المختلفة كما نتقدم بالشكر الجزيل الى اساتذة علوم وتقنيات الناشطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة كما لا ننسى ان نتقدم بجزيل الشكر الى رئيس ومدرب فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم ، و الى كل من كان له دور في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو من بعيد.

قائمة المحتويات:

بسملة

شكر و عرفان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة أ-ب

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 1-الإشكالية : 4
- 2-فرضيات الدراسة: 5
- 3-أهمية الدراسة : 5
- 4-أهداف الدراسة : 5
- 5-أسباب إختيار الموضوع : 6
- 6-تحديد المفاهيم و المصطلحات: 6
- 7-الدراسات السابقة والمشاهدة: 8
- 8-التعليق على الدراسات السابقة : 10

الجانب النظري

الفصل الأول المهارات الأساسية في كرة القدم

- تمهيد 13
- 1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية 14
 - 1-1- مفهوم المهارة: 14
 - 1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية: 14
 - 1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية: 14
 - 2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية 15

3	مفهوم المهارات الأساسية:	16
4-4	تقسيم المهارات الأساسية:	16
4-1	المهارات الأساسية بدون كرة:	16
4-2	المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:	17
5-5	تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم	25
5-1	المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:	25
5-2	المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر	25
5-3	أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:	25
5-4	ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:	25
5-5	مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:	27
6-6	مراحل تعليم المهارات الأساسية:	30
6-1	مرحلة التوافق الأولى:	31
6-2	مرحلة التوافق الجيد:	31
6-3	مرحلة تثبيت المهارة:	31
7-7	خطوات التدريب على المهارات الأساسية	32
7-1	التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:	32
7-2	تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة	33
8-8	أساليب التدريب على المهارات الأساسية:	33
8-1	تدريبات الإحساس بالكرة:	33
8-2	تدريبات فنية إجبارية:	34
8-3	تدريبات باستخدام أكثر من كرة:	34
8-4	تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:	34
8-5	تدريبات الأداءات المهارية المركبة:	34
8-6	تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:	34
8-7	تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة:	35

35 خلاصة

الفصل الثاني : الصفات البدنية في كرة القدم

38 تمهيد:

39 1- تعريف الصفات البدنية :

39 2- أنواع الصفات البدنية :

39 1-2- التحمل :

42 2-2. المرونة:

43 2-3. الرشاقة :

44 2-4. السرعة :

47 2-5. القوة :

56 خلاصة :

الفصل الثالث: البرنامج التدريبي

58 تمهيد:

59 1- تعريف التدريب الرياضي :

60 2- مبادئ التدريب الرياضي :

60 1-2 مبدأ الشمول والشمولية:

61 2-2 مبدأ التكرار (الإعادة):

61 2-3 مبدأ التدرج:

62 2-4 مبدأ الوعي (الإدراك):

62 2-5 مبدأ الإيضاح (المشاهدة):

62 2-6 مبدأ التدريب الفردي:

63 2-7 مبدأ التنظيم (الترتيب):

63 2-8 مبدأ التتابع (الاستمرار):

64 3- التخطيط في كرة القدم:

65 1-3 التخطيط الرياضي :

66	2-3 مبادئ التخطيط:
67	3-3 دور المدرب الرياضي في التخطيط:
68	4-3 مبادئ تخطيط البرامج التدريبية:
70	5-3 أنواع التخطيط الرياضي:
74	7-3 مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:
75	4- ماهية البرامج:
76	5- تصميم البرامج:
76	5-1 مبادئ تصميم البرامج:
79	5-2 أهداف البرنامج التدريبي:
81	5-3 الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب أثناء الموسم التنافسي:
83	6-أسس بناء البرامج التدريبية :
84	6-1.أسس نجاح البرنامج التدريبي:
85	6-2. أسس وضع البرامج التدريبية :
87	7-تقويم البرنامج التدريبي:
87	خلاصة :

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة

59	تمهيد:
91	1-الدراسة الاستطلاعية :
92	2-منهج الدراسة :
93	3-أداة الدراسة :
94	4-مجتمع وعينة الدراسة :
95	5-متغيرات الدراسة :
96	6-مجالات الدراسة :

7- الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة 97

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة : 99

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات: 105

3- الاستنتاج العام :: 107

الخاتمة 108

قائمة المراجع: 111

الملاحق:.....

قائمة الجداول والأشكال :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
99	الجدول رقم (01): نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب	1
101	الجدول رقم (02): نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة 30 م	2
103	الجدول رقم (03): نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار جري مسافة 600 م لقياس التحمل	3

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
100	شكل رقم (01): شكل يبين اختبار دقة التصويب	1
102	شكل رقم (02): شكل يبين اختبار سرعة 30 م	2
104	شكل رقم (03): شكل يبين اختبار جري مسافة 600 م	3

مقدمة

الرياضة كمجهود عضلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها الاوول ولازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا , فالجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من حياة الانسان اليومية وبمرور الزمان ظهرت رغبة الانسان الى هذا النشاط الرياضي والذي كان الهدف منه الحصول على لقمة العيش وتلاؤمها مع الظروف المعيشية المحددة بالطبيعة القاسية التي حاول مرارا استغلال ثروتها ومع تعاقب العصور لها والازمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف الى الابلاغ ثم التعليم فالتطور وتأکید رغبة المنظرين في استغلال قدرات الانسان البدنية والروحية واخذت الرياضة أشكالا وانواعا ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والانشغال الكمالي بل تحولت الى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية

و يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة،وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف ، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهود مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية .

إن تطوير وارتقاء معظم الأنشطة الرياضية إلى مستويات ملفتة للانتباه يتطلب الاهتمام بجميع الأوجه البدنية، التقنية، الخططية وخاصة تلك النظرية والنفسية دون إهمال باقي أوجه التحضير، إذ يرى بعض الباحثين والمختصين في المجال الرياضي، أن قاعدة التحضير الخططي هو التحضير التقني، وان قاعدتهما معا هو التحضير البدني، وما يحتويه من صفات بدنية من مداومة وقوة ورشاقة ومرونة، أما السرعة فهي الصفة التي تميز لاعب كرة القدم الحديثة ففي الآونة الأخيرة ارتفع نسق اللعب النابع من ميزات اللاعب الحالي نتيجة تحضير محكم ومنسجم يظم جميع أنواع التحضيرات دون إقصاء أو تهميش والخاضع لمحيطات وأسس تمتاز بالعلمية والعملية في آن واحد، ما نتج عنه لاعب يمتاز بالتحكم التقني واتساع المعارف والمكتسبات النظرية والخططية إلى جانب صلابة القاعدة البدنية إذ أن لدينا عدة شواهد على هذا القول فالبطولة الأوروبية تخضع اللاعب إلى عبئ كبير خلال الموسم والتي تتمثل في البطولات والكؤوس والدورات وأحيانا المشاركة في التصفيات العالمية مع الفرق الوطنية فكل هذه المتطلبات تحتاج إلى إعداد بدني من نوع خاص ليحضر اللاعب بطول النفس وقوة الاسترجاع لقدراته البدنية والذهنية هذا من جهة ومن الناحية

الأخرى ليمكننا الفصل بين أوجه التحضير لارتباطها الوثيق ببعضها البعض فمهارات كرة القدم لا يجوز عزلها عن صفة السرعة كما يكن ملاحظة أنه بإمكان الأداء الجيد لمهارة ما أن تكون الفصل في النتيجة بالإيجاب أو بالسلب.

وهناك حقيقة هامة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يمكن نجاح الأداء الحركي للرياضيين وكذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز للعديد من الأنشطة. ولعلنا نجد أن الأفراد الذين يملكون توازن في العناصر المرتبطة باللياقة البدنية يميلون إلى التحسن السريع مع سرعة التعلم والاستمتاع بالنجاح في أداء المهارات، كما يكون لديهم قدرة عظيمة على التمرين مما يساعد على تحسن سرعة رد الفعل، وكذلك لا تكون السرعة لديهم محددة. وهناك حقيقة هامة هي أن هناك جينات وراثية عند الإنسان، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي وحتى يكون أكثر فاعلية يجب أن تشمل أجزاءه على نوع خاص حسب كل شخص حتى يساعده في للإنجاز والتحسين والتقدم في الأداء المهاري

ونظرا لأهمية هذه المهارات الأساسية و الصفات البدنية عملنا على اقتراح برنامج تدريبي يهدف الى تطوير بعض هذه المهارات وبعض الصفات البدنية ، حيث تضمن هذا البحث على الجانب التمهيدي والذي يحتوي على مقدمة واشكالية البحث , الفرضيات واهمية البحث بالإضافة الى اهداف واسباب اختياره وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات وبعض الدراسات السابقة .

كما تناولت في الجانب النظري ثلاث فصول :

- الفصل الاول تطرق فيه الى المهارات الأساسية في كرة القدم.
 - الفصل الثاني خصصته الصفات البدنية في كرة القدم.
 - أما الفصل الثالث فقامت بالتطرق الى المراهقة وخصائص لاعب كرة القدم وفي ما يخص الجانب التطبيقي قمت بإدراج فصلين يحتويان على ما يلي :
 - الفصل الاول يحتوي على الاجراءات الميدانية للبحث.
 - الفصل الثاني يحتوي عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- وفي الاخير وضعنا خلاصة عامة أو خاتمة للدراسة مع بعض الاقتراحات والتوصيات وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية :

لقيت الرياضة حظها الأوفر من العناية والرعاية من طرف شعوب العالم واستطاعت بذلك أن تتبوأ مكانة مرموقة من بين الأنشطة الحيوية الأخرى، وهذا ما ساعد على ازدهارها حيث عرفت تطورا كبيرا عبر مختلف أنحاء العالم، ومن بين الأنشطة الرياضية التي عرفت انتشاراً واسعاً بين الشعوب رياضة كرة القدم ، حيث أن هذه الأخيرة لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من طرف الأطفال والشباب من الجنسين ، كما تتصف كرة القدم بمنافسات و عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب بصفة عامة ، فالبعض يتحدث عن نقص عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية ، و البعض الآخر يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب.

الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية التي تعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي يجب تنمية وتطوير هذه الصفات البدنية.

وتعتبر كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فرديا، وجماعيا وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين ، لذا فعلى لاعبي كرة القدم التحلي بكل الصفات البدنية والوصول بها إلى أرقى المستويات كالقوة والتحمل وخاصة السرعة التي لها أهمية بالغة في رياضة كرة القدم نظرا لدورها الكبير في تحسين المردود الرياضي وكذا تحسين بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.

كما تعتبر رياضة كرة القدم إحدى الرياضات التي تلقى إقبالا كبيرا من الشعوب فهي من أبرز الألعاب الرياضية والجماعية التي توسع بشكل كبير خاصة بعد تفهم الجماهير لفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية رغم إخلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم حيث تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية في إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة، فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك كما عرفت كرة القدم تطور كبير في مختلف العصور فأصبحت تحتاج إلى تنمية الصفات البدنية وذلك من الحصول على بنية رياضية علمية وحالة بدنية ممتازة لأنها تتطلب مستوى مهاري رفيع سواء كان ذلك فرديا أو جماعيا، وإنطلاقا مما سبق فإن تسجيل أكبر عدد من الأهداف والفوز في المباريات يرتبط بصفة مباشرة بتطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية ولتطوير هذا المجال سنقوم بتنفيذ برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية في كرة القدم وهذا ما يجعلنا نطرح التساؤل التالي: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (دقة التصويب من الثبات) وبعض الصفات البدنية (سرعة-تحمل) في كرة القدم صنف أشبال؟.

ومن هذا التساؤل نطرح التساؤلات التالية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية (دقة التصويب من الثبات) في كرة القدم؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية (السرعة-التحمل) لدى صنف أشبال في كرة القدم؟

2-فرضيات الدراسة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (تمرير وإستقبال-دقة التصويب من الثبات) وبعض الصفات البدنية(سرعة-تحمل)في كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية (دقة التصويب من الثبات) في كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية(السرعة-التحمل)في كرة القدم.

3-أهمية الدراسة :

3-1 الأهمية العلمية النظرية :

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي
- التعرف على عنصر من عناصر اللياقة البدنية (السرعة و التحمل) و كل ما يتعلق بهما
- التعرف على سبل تطوير مهارة التصويب

3-2 الأهمية العلمية التطبيقية :

- إبراز أهمية صفات السرعة و التحمل للمدربين و للاعبين ودورها في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم
- التعرف على بعض الاختبارات التي ترتبط بمهارة التصويب في رياضة كرة القدم

4-أهداف الدراسة :

- التعرف على المهارات الأساسية ودورها في كرة القدم.

- التعرف على الصفات البدنية ودورها في كرة القدم.
- وضع هذا البحث كمرجع للمهتمين بهذا الجانب العلمي الهام في مجال التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة.
- إبراز أهمية التدريب في تطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية لكرة القدم.
- إعطاء إقتراحات ميدانية.
- وضع برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لكرة القدم
- إثراء مكتبة معهد العلوم والتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية بهذه الدراسة.

5-أسباب إختيار الموضوع :

- فئة الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- المراهقين يكتسبون طبع خاص في كرة القدم.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.
- حاجة لاعبي كرة اليد في تطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية .
- إعطاء إيجابيات وفوائد كرة القدم والترغيب بممارستها.
- الميول والرغبة في الخوض في هذا الموضوع.

6-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1.المهارات الأساسية في كرة القدم :

التعريف الاصطلاحي: المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص¹

التعريف الإجرائي: هي الحركات التي يؤديها اللاعب من أجل تحقيق واجبات حركية معينة

6-2.دقة التصويب:

لغة: هو رمي وتسديد.

¹ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ب ط مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية ، مصر، 2002، ص 128

اصطلاحا : تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين و تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين .

التعريف الاجرائي: هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقا لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل .

6-3. السرعة :

لغة: الجري.

اصطلاحا : القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

اجرائيا : هو قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في أقصر مدة:

6-4. التحمل :

لغة : القاء التعب والعبء على الوظائف.

اصطلاحا : هو القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة لمدة كافية:

اجرائيا: التحمل هو قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.

6-5. كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة

فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى

الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. ¹

التعريف الإجرائي: كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان

مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير

اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة

لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل

كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

¹ مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ب ط، دار بن حزم ، بيروت، لبنان، 1998، ص 09

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

6-6. المراهقة:

التعريف الاصطلاحي :

وتشير كلمة المراهقة وفعلها ADOLESCER ويعني التدرج، وأصلها في اللغة رهق، راهق (قارب البلوغ)، راهق (اقترب من الشيء)، راهق (اقترب من الاحتلام)

وهنا يشير إلى الاقتراب من النضج أو الرشد، فالمراهقة تعتبر الفترة الممتدة بين النضج الجنسي وتولي أدوار البالغين لمسؤولياتهم.

فالمراهق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي⁽¹⁾

التعريف الإجرائي : هي الفترة الممتدة بين الطفولة و البلوغ أو الرشد

7-الدراسات السابقة والمشاهدة:

الدراسة الأولى:

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

الدراسة الثانية:

(1) سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة، بدون طبعة، دار جهينة للنشر، 2007، ص 257

عادل ابراهيم أحمد 2002. وذلك في دراسة التي هدفت الى التعرف على تأثير نتيجة القدرة العضلية باستخدام التمرينات البليومترية على مسافة الطيران ودقة التصويب من مركز الجناح الايسر في كرة اليد أختار عينة (15 طالب) وتوصل كما يلي:

- ✓ تحسن مستوى أداء التصويب من الجناح الايسر.
- ✓ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليومتري له تأثير على تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث مما أنعكس ايجابيا على تنمية القدرة العضلية ومستوى الاداء.

الدراسة الثالثة:

عبد المالك جعفري 1999 بجامعة الأردن تأثير برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارات الاساسية على لاعبي كرة اليد صنف أكابر. ثم اختيار عينة من 20 لاعبا وتم التركيز على أوجه الإختلاف بين المهارات الاساسية والصفات المهارة على لاعبي كرة اليد وكانت النتائج :

- ✓ هناك فروق فردية بين اللاعبين من خلال المهارات والصفات.
- ✓ تنمية هذه المهارات والصفات البدنية على لاعبي كرة اليد.

الدراسة الرابعة:

محمد فكري سيد أحمد وكانت نوع الدراسة على شكل انتاج علمي سنة 2006 هدفت الى التعرف على تأثير برنامج البليومتري على دقة التصويب بالوثب عليا لدى ناشئ كرة اليد وكانت عينة البحث 96 ناشئ بطريقة عمدية واستخدم عليهم المنهج التجريبي وتحصل في الاخير على نتائج أهمها:

- ✓ برنامج التدريب البليومتري أدى الى تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى عينة البحث .
- ✓ برنامج التدريب البليومتري أدى إلى تحسين دقة التصويب بالوثب عاليا.

الدراسة الخامسة :

أثر التدريب الرياضي في تنشيط بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال (15-18 سنة).

8-التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات التي عرضناها والتي تمحورت مواضيعها حول تنمية الصفات البدنية و المهارية ، نلاحظ أن كل الدراسات استعملت المنهج التجريبي وهذا لتلاؤمه مع موضوع الدراسة ، كما أن العينة المختارة كانت تقريبا في كل الدراسات التي عرضناها من اللاعبين أو الطلبة في مختلف المراحل العمرية ،

وقد استفدت من خلال هذه الدراسات في البحث الذي قمت به، فمعظم النتائج التي توصلت إليها تطابقت و نتائج هذه الدراسات و هي وجود علاقة وثيقة بين الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم .

وفي ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة يتضح أن الدراسة الاولى (دراسة أسامة سعادة) تناولت تطوير مهارة دقة التصويب في كرة اليد و ابراز دقة التصويب من الثبات والارتقاء أما دراستنا الحالية فقد اهتمت اتفقت مع الدراسات السابقة في موضوع تطوير المهارات الاساسية والصفات البدنية إلا أننا ركزنا في دراستنا هذه الى إبراز تطوير بعض المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية برنامج تدريبي مقترح لتطويرها في كرة القدم.

وبصفة عامة فقد استفدنا من الدراسات المشابهة في صياغة وتحديد أبعاد المشكلة وطرق جمع البيانات والمعلومات وتحليلها.

الإستفادة من الدراسات السابقة :

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

✓ الإستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي و تحديد المنهج و أدوات جمع البيانات .

✓ الإستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة و مقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل اليها من خلال هذا البحث.

✓ تفادي أخطاء الدراسات السابقة .

✓ تحقيق نتائج أكثر وضوح من هذه الدراسات و كانت مقارنة جدا.

الجانب النظري

الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

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

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية**1-1- مفهوم المهارة:**

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".⁽¹⁾

1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:**1-3-1- المهارة تعلم:**

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

* **التعلم يعرف عادة بأنه :** " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت " ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية: نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء،

وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سألها للأداء".

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13

1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أداؤها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا (1).

1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات الماهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع ، ص ص 14-15.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (1).

3 مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

4- تقسيم المهارات الأساسية:

4-1. المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحياناً حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأوكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انشاء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريباً من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانته أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدتها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

* الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 15.

المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع⁽¹⁾.

4-2. المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

- التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)⁽²⁾.

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

(1) - حسين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.
(2) - Bernard turpin : préparation et entrainement du foot bailleur, édition amphore, paris ,France, 1990, p99.

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل.⁽¹⁾

- استقبال الكرة:

(1) - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب وهناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة. (1).
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

(1) - حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك⁽¹⁾.

-الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطئية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذيه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

(1) - حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997، ص 54.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري⁽¹⁾.

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية : (2)

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز

-المراوغة:

- تعريف المراوغة:

(1) - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة ، ، مصر ، 2003، ص 171-173.

(2) - محمد رضا الوقاد: نفس المرجع، ص 174.

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصبدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة⁽¹⁾.

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.

(1) - حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 153.

- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
 - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:
- المراوغة من الأمام - المراوغة من الجانب - المراوغة من الخلف (2) .
- وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
 - أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
 - أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلاً: التميرير للزميل أو التصويب (1).

-التصويب:

- تعريف التصويب:

(2) - حسن السيد أبو عبده: المرجع السابق ، ص 154.

(1) - حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106.

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (2)

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع و الشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه (1).

(2) - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 43.

(1) - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.

5- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم**5-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:**

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".

تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

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

5-2 - المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

5-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

5-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي

تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب (1).

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في الذهن طبعاً.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشديد قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

- مقارنة بين النتائج الحقيقية لأداء المهارة وبين النتائج المطلوبة المبنية على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص ص 34-35.

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجمة من مراكز الإحساس بجسمه دوراً هاماً في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جداً أن يقدم المدرب تعزيزاً إيجابياً، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح لذلك على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه. (1)

5-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 36.

- المرحلة الآلية.

5-5-1- المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.
- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.
- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.
- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

4-5-2- المرحلة العملية:

أهدافها:

- يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.
- باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.
- على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام. (1)

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 39.

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.
- استخدام سلم التدريب على المهارات.

5-3-5- المرحلة الآلية:

أهدافها :

- تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .
- الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :
- أعلى درجة من الدقة .
- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .
- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .
- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارات .
- أعلى درجات استشارة للدافعية .
- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس ، نتائج سلبية ... الخ) .⁽¹⁾

عوامل تطوير أداء المهارات :

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 40.

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء .

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة . (1) .

- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تساهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء

6- مراحل تعليم المهارات الأساسية :

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرب أن يعلموا أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 41 ، 42.

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

6-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة (1).
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعب للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

6-2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

6-3- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها

(1) - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، (د - ط)، ص 98.

ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

7- خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تنيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي: (1).

7-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطوية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.....

(1) - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 101, 100

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

7-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء

التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات

الفنية الإجبارية المتقدمة وتتم وفق الخطوات التالية :

- ✓ تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية
- ✓ تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة
- ✓ مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية
- ✓ تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية (1).

8- أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية ، ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

8-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص104

8-2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

8-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

8-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطي في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

8-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

8-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .⁽¹⁾

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 105، 106

8-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة⁽²⁾.

خلاصة

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتشبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

(2) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص108

الفصل الثاني :
الصفات البدنية في كرة
القدم

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة الكرة القدم خاصة , ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق , وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بكرة القدم ، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية , الانتقاء.

وتنمية اللياقة البدنية في كرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

1- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر¹.

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور

الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية².

2- أنواع الصفات البدنية :**1-2- التحمل :****1-1-2- مفهوم التحمل :¹**

(1)- سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص283.

(2)- محمود عوض بسبوي، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص179.

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة و هناك قسمين من التحمل :

أولا : التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م.

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب،

ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب ،

ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر

قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها .

ثانيا : التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو ، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة

(1)- ريان مجيد خربيط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989، ص 31

ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس¹.

2-1-2- أنواع التحمل :

* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر كالفتره الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

* التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة .

* التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .

* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية .

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض².

2-1-3- طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع ، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر .

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 140 – 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

(1)-كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان 2004 ص 87 – 88

(2)- طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989 ، ص 101

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة

بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري .

* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دبورما Delorme " أنه يمكن التدرب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر¹ .

2-2. المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرف Firey وHaree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل².

2-2-1.. أنواع المرونة:

قسم "هاره" المرونة إلى قسمين وهما :

(1)- كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، 2004 ، ص 92

(2)- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1989 ، ص 80 .

- **المرونة العامة** : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

- **المرونة الخاصة** : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها ، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

* **المرونة الإيجابية** : وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

* **المرونة السلبية** : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة¹ .

2-2-2. تطوير و تنمية المرونة :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة ، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب

أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية

هو أن المرونة سريعة الفقدان ، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

2-3. الرشاقة :

2-3-1. مفهوم الرشاقة :

(1)-هارا ، ترجمة علي نصيف ، أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990، ص296.

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس¹.

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى.

كما انه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري ، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة ، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

2-3-3 طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب .

وينصح هارا "Haare" وماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة .

- ✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.
- ✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات .
- ✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين – تقصير مساحة الملعب .
- ✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين
- ✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

2-4. السرعة :

2-4-1. مفهوم السرعة :

(1)- كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، ص 86 – 87

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة¹.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

2-4-2. أنواع السرعة :

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات ، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

- السرعة الانتقالية (السرعة القصوى) :

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

تنمية السرعة الانتقالية :²

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار .

- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

(1)- ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ، ص 77

1) - DORNHOFF MARTIN ، l'éducation physique et sportives ، office de publication universitaire .Alger . 93 p 82

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير¹.

تنمية السرعة الحركية :

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية. وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

- سرعة الاستجابة :

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملافاة الكرة ، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ².

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

تنمية سرعة الاستجابة :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

(1)- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987، ص 152

(2)- كمال جمال الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الأردن ، 2004 ، ص 59

2-5. القوة :

2-5-1. مفهوم القوة :

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة¹ .

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي ، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية ، داخلية)².

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

2-5-2. الانقباض العضلي :

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة ، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي ، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد

(1) - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992، ص 171.

(1) - ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 ، ص 190.

تختلف عن الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي :

- الانقباض العضلي الثابت (الأيزومتري) :

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها .

- الانقباض العضلي بالتطويل (الأيزوتوني - اللامركزي) :

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها ، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها ، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة¹ .

- الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتوني - المركزي) :²

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة.

- الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري) :

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمارين الحواجز .

(1)- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلى نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد ، 87 ص 170

(2)- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، القاهرة ، 78 ص 59

- الانقباض العضلي الايزوكونتك :

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما "محمود" فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي :

* الانقباض العضلي المتحرك .

* الانقباض العضلي الثابت .

* الانقباض العضلي اللامركزي .

* الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة) .

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة ، وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض ثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك¹.

وعليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما :

* الانقباض العضلي المتحرك .

* الانقباض العضلي الثابت .

(1) - محمود مسعد علي ، المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1992 ، ص15.

إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان ، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي ، اللامركزي ، ثابت التحرك ، البليومتري ، الايزوكتك) ، أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزومتري .

2-5-3. أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- * نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .
- * مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .
- * القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .
- * زوايا الشد في العضلة .
- * حالة العضلة قبل الانقباض .
- * درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- * تكتيك الأداء .
- * العامل النفسي (قوة الإرادة) .
- * السن والجنس .¹
- * طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل .
- * فترة الانقباض العضلي .

2-5-4. أنواع القوة :

(1) - سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1984 ، ص 221 .

- القوة العظمى :

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري ، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب¹ .

طرق تنمية القوة العظمى:

* طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد ، و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب.

* طريقة تكرار القوة : لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات .

* طريقة التدرج في زيادة القوة : تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها .

- القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو .

* طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

(1) - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص 80

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية .

- تحمل القوة :

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته¹.

* طرق تنمية تحمل القوة :

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب ، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع

عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب .

-القوة الانفجارية :

مفهوم القوة الانفجارية :

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية².

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " ، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون

لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعده مسافة

(1) - محمد حسن علاوي ، علم التدريب ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1989 ، ص 115

(1) - قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979 ، ص 45 .

أو أعلى ارتفاع ممكن ، أما (المندلاوي والشاطيء) فقد عرفها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى¹. والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والأنسجة) وتطورها الانجزي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف ، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكترومايوكراف) .

تدريبات القوة الانفجارية

• تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال

الشدة:- بالنسبة للوزن المستخدم من 30 – 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد ، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%)

الحجم:- التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة:- رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة ، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع

• تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر)

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر ، و أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة

(2) - قاسم المندلاوي ، محمود الشاطيء ، التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1987 ، ص85-86

البليومترى على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فان تدريبات البليومترى قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين¹.

وفكرة تدريبات البليومترى تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لامركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) ، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب².

* مثال على تدريبات الوثب العميق

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة) ، هذا التقلص القوي للإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتفاع مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1م) من الصندوق الأول وبارتفاع (90سم) مثلاً ، وعليه فان هذا التقلص اللامركزي (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية ، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لان اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي

1)-Carbeau Joej ، Foot Balle ، Edition revue ، E.P.S PARIS ، 2002 ، P 13

(1) - مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي - تخطيط وتطبيق - ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 55

سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات¹.

في حين نجد أن مجموعة أخرى من الباحثين قد قسمت أنواع القوة إلى ثلاثة أقسام :

القسم الأول :

* القوة العامة :

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب .

* القوة الخاصة :

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص .

(1) - سليمان علي حسين ، المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق ، 1983، ص280

خلاصة:

تعد السرعة و التحمل من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

الفصل الثالث: البرنامج التدريبي

تمهيد:

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

1-تعريف التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة موجهة وذو تخطيط علمي لاعداد 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.

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

" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى".

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

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

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

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"¹.

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

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

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

وعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه " العمليات التعليمية والتنمية التربوية التي تهدف الى 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".²

على هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية 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 الجهد.³

2- مبادئ التدريب الرياضي:

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

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.

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب 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، ص 21.

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

ويحتوي التدريب الشامل على تمارينات وتدرينات 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).

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

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 والتدرينات والمسابقات عدة مرات خلال اليوم الواحد أو خلال الأسبوع أو الشهر أو السنة.¹

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

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 الإعتبار هذه الحقائق فإننا نواجه بعض الخلل في أجهزة الجسم أو في بعضها أثناء الأداء، فتحدث الإصابات، ويظهر الإرهاق وغير ذلك من مظاهر الخلل.

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

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

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

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 الفوتغرافية التي يظهر فيها التحليل الحركي.

2-6 مبدأ التدريب الفردي:

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

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

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

2-7 مبدأ التنظيم (الترتيب):

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

وهكذا فننظم العمل الخاص المجموعة، وتنظيم البرامج، وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات وراحة وواجبات أخرى كل ذلك يسهل من عمل المدرب ويوفر له الوقت، ويساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى إنجاح التدريب والوصول إلى أعلى المستويات.¹

2-8 مبدأ التتابع (الاستمرار):

مهما بلغت عملية التعليم أو التدريب من المستوى فإن مجرد تعليم تعليم حركة أو إيجاد مهارة أو اكتساب صفة من الصفات البدنية لا تكفي مطلقاً للوصول إلى المستوى المطلوب واما لا بد من استمرار التدريب على الحكات 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 لفترات).²

يرى مفتي إبراهيم حماد (التوفيق عن التدريب يؤدي إلى التكيف السابق والمكتسب منه ومعظم الفوائد المكتسبة تفقد خلال فترة قصيرة إذا ما توقف اللاعب ويجب عليه الاستمرارية في التدريب ولو بشكل يحافظ على اللياقة البدنية).³

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

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

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

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

3- التخطيط في كرة القدم:

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

فمنذ الخليقة الأولى استخدم الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسية من أعدائه ولإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خبراته كلما خطط لإنتفاع بموارد طبيعة وأساليب أفضل وسيرورة خطة تقود إلى خطة أخرى، وبذلك فإن أنشطة الإنسان المخططة والمستمرة أصبحت عاملا له أهمية بالغة في تنظيم شؤون الإنسان والحصول على احتياجات معيشتة فأصبح الشائع القول بأن الإنسان " مخلوق مخطط " وأن التخطيط هو طريق وأسلوب عادي في حياة الإنسان وهذا حقيقي بمعنى أن كل إنسان يقضي جزءا من حياته في تخطيط ما سوف يعمل به وما يجب أن يعمل به.

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

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

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

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

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

3-1 التخطيط الرياضي:

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

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له ، بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات وهكذا أيضا يعتمد المجال الرياضي في استخلاص نظرياته العملية من الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها والتي نحاول تطويرها بالإمكانات المتوفرة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوث مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

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

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

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

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

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

يعرفه " بسطويسي أحمد": " عملية تربوية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبي كما يمثل فيها القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف".²

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

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 370-371.

وتخطيط التدريب الرياضي هو : " التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها".¹

3-2 مبادئ التخطيط:

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

3-2-1 المرونة:

من منطلق أن التخطيط يتمثل في سلسلة عمليات تنبؤية مستقبلية فهذا يعني أن التخطيط يتعامل مع ظروف وتغيرات متوقعة وليست أكيدة لذا يجب أن يكون على درجة عالية من المرونة لكي يمكنه من التعامل مع الظروف الطارئة ، فعندما يخطط المدرب مثلا يجب أن يفكر في المكان الذي سوف يتم فيه تنفيذ الحصة التدريبية فقد يلجأ إلى صالة مغطات فريدة وإذا تعذر ذلك فقد يكون على ملعب مكشوف.²

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

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

3-2-3 البعد عن الفردية:

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

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

² محمد الحماحي، أمين أنور خولي: أسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1990، ص 179.

3-2-4 مراعاة الواقع والإمكانيات المتيسرة والمتوفرة:

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

3-2-5 مراعاة مبدأ ترتيب الأولوية:

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

3-2-6 شمولية التخطيط وتكامله:

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

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

3-3 دور المدرب الرياضي في التخطيط:

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

- الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والإطلاع على الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد.
- المواظبة على حضور الدورات التأهيلية والتثقيفية التي تعدها الهيئات المتصلة بالعملية الرياضية.

¹ عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992، ص 50.

- إتباع الأساليب العلمية في عمري التخطيط في المجال الرياضي.
- الاعتماد على الأساليب العلمية في التفكير والاعتماد على الحقائق وليس التخمين.
- استخدام طرق ووسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية.
- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وصدق حتى يمكن التقدم في عملية التدريب الرياضي.
- التقوم المستمر لخطط التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعية في الخطط التدريبية¹

3-4 مبادئ تخطيط البرامج التدريبية:

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

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

3-4-1 معرفة المجموعة الجيدة:

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

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

- اختبار القدرات الأساسية: يجري المدرب تقييم اللاعبين من خلال اختبارات يضعها المدرب تقيس أهم المهارات الأساسية بجانب أهم القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارات.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفى السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 216.

- اختبار النجوم: يقوم المدرب بوضع أهم اللاعبين الموهبين في اختبار لمعرفة القدرات التكتيكية والفنية ومعرفة البنية المرفولوجية.¹

3-4-2 التدريب خلال الإجازة الصيفية:

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

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

3-4-3 قائمة الاستعداد للموسم التدريبي:

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

- الإعداد البدني: تمارينات الإطالة، برنامج الإعداد البدني (خارج وداخل الملعب)، برنامج الإعداد المهاري (هجومياو دفاعيا).

- هجوم المجموعة: يلاحظ هنا خطط الدفاع (خطط رجل لرجل، المنطقة (1-2-3)،

(2-1-2)... الخ الدفاع الضاغظ على كل الملعب، على نصف الملعب.

- المواقف الخاصة: دراسة المجموعة من هذه الناحية لأن لها دور مهم فمثلا نجد في كرة السلة المرافق الخاصة في خطة تجميد العب (الاحتفاظ بالكرة 30 ثا. إن التصويب قبل نهاية 30ثا، الدفاع المختلطة... الخ.

- محاضرات في قانون اللعبة: المواقف المهمة المرتبطة بمواقف المباريات.

- الإعداد لنفسي للاعبين: من خلال الحماس، الدافعية، الإعداد العام للمجموعة، الإعداد النفسي لكل مباراة طبقا لظروفهم.

¹ مصطفى زيدان: موسم تدريب كرة السلة، مرجع سابق، ص 19-20.

- الإعداد العقلي: إعطاء التفاصيل الخاصة بملومات الفرق المنافسة عند بداية الموسم، معلومات عن المجموعة المنافس قبل كل مباراة، مراجعة الخطة الهجومية ودور كل لاعب في المجموعة، كيفية مخاطبة الحكام.

3-4-4 قائمة الإستعداد للمباريات:

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

● الشؤون الإدارية:

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

● الاستعداد للمباراة:

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

3-5 أنواع التخطيط الرياضي:

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

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

3-5-1 تخطيط طويلا المدى:

¹ مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، مرجع سابق، ص 45-46.
² محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص 269.
³ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 273-274.

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكل فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة أربع سنوات،¹ وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصالا بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة وهذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات الانتقالية (التي تلي انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة أو الإيجابية).²

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

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

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

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

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

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

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

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

ثالثاً: زيادة عدد فترات التدريب في الخطة من عام لآخر لتناسب مع التقدم وارتفاع مستويات اللاعبين بدنيا ومهاريا، ويتحقق ذلك أيضا من خلال عمل فترات التدريب الإضافية سواء للمجموعة ككل أو للاعب.¹

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

3-5-2 خطة العمل السنوية:

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

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

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

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

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

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

3-5-3 تخطيط قصير المدى:

ينظر إلى التخطيط قصير المدى كمرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاصا بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبنى عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمة ممكنة.²

وقد يكون التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان أو قد يكون التخطيط للتدريب لإجراء بحوث قصيرة المدى وفي حدود من 7 إلى 8 أسابيع، حيث يضطر المدرب إلى اللجوء إلى التدريب المكثف.¹

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

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، 276.

3-6 مزايا التخطيط في التدريب الرياضي:

يتميز التدريب المخطط عن غير المخطط بالآتي:

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

3-7 مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:

- تحديد الاهداف المراد تحقيقها.
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها و تحديد أسبقية كل منها.
- تحديد مختلف الطرق والنظرات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- تحديد أنسب أنواع التنظيم.
- تحديد الميزانيات اللازمة.
- تكامل جوانب إعداد اللاعب.
- وجود خطة لإعداد اللاعب.²

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 382-383.

² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 209-210.

3-8 العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي:

- 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.
- الحالة الصحية لأفراد المجموعة من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة.
- مشكلات اللاعبين النفسية وسماتهم الشخصية والتركيز الذهني.
- مستويات الفرق المنافسة.

4- ماهية البرامج:

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

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

ويعرف سيد الهواري بأنه " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الإنتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".¹

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

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

5- تصميم البرامج:

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

ويرى الدكتور طلحة حسام الدين (في حالة تصميم البرنامج التدريبي المتكامل، فإنه يجب مراعاة العلاقة المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية اليومية، وزمن الوحدة، وعدد الوحدات التدريبية والمدى الزمني للبرنامج ككل).¹

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 أو تدريبيا حتى يكتب لها البرنامج النجاح ويحقق أهدافه.

5-1. مبادئ تصميم البرامج:

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

- ضرورة الإعتماد على المربين المختصين:

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

¹ طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994، ص 57-58.

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 المرابي المتخصص ذا الخبرة التربوية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.

- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله:

من الأور المهمة كفي 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 المجتمعيهم بالأنشطة الترويجية 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.

- التنوع:

البرنامج يتعامل مع مجموعة من الأفراد كل له ميوله ورغباته وفي نفس الوقت له استعداداته وقدراته وذلك يجب أن يشمل هذا البرنامج على العديد من الأنشطة في المجال الواحد بل يفضل أن تكون هذه الأنشطة متعددة أيضاً في مستواها فمثلاً تنفيذ نشاط اللياقة البدنية بأسلوب التدريب الدائري يعطي الفرصة¹ لكل فرد في الممارسات طبقاً لمستواه ووجود عدد من محطات التدريب المتنوعة المحتوى يعطي فرصة لإشباع الرغبات والميول والقدرات.

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

- أن يراعي نوعية وعدد المشتركين:

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

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 55-56.

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

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

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

- يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها:

ويقصد بهذا المبدأ أن يتواءم نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج بمعنى أنه إذا كان ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب من الحركة في كرة السلة يلزم في هذه الحالة أن تعمل الأنشطة الموجودة على تحقيق هذا الغرض برفع وتطوير مستوى مهارة التصويب على الحركة، فلا يجوز أن يكون النشاط المصاحب بعيدا عن أحد أغراض البرنامج وإلا أصبحنا كمن يحرث في الماء.¹

- 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

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

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.

- مراعاة الوقت المتيسر:

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

- وضوح التعليمات التي يتم من خلال العمل:

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

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

5-2. أهداف البرنامج التدريبي:

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

- الأهداف التعليمية:

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

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

– أهداف الأداء البار:

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

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

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

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

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

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

- أهداف نهاية الموسم: من خلال التقويم والممارسة التطبيقية.

3-5. الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب أثناء الموسم التنافسي:

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

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

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

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

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

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

- الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال العمل الخلاق مع المجموعة:

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

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

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

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

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

• التسجيل:

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

• التقييم:

يجب على المدرب تقييم العمل باستمرار ويشمل التقييم على تقويم الأداء البدني، المهاري الخططي بصورة مستمرة.¹

❖ خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين:

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

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 215-216.

- تحضير ال أدوات المساعدة .
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرامج.
- تحديد دورات العمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة العمل.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج.
- العمل الناقص، العمل العالي، العمل المتوسط وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
- تقسيم كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقا ما يراه المدرب ونلاحظ في قوائم المحتوى الفني:
- 1/أ، 2/ب، 1/ج، 2/ب، 1/ج، 2/ج ملحق لهذا الفصل.

وبعد ذلك سنعرض نماذج كاملة لثلاث برامج إضافية للصور العامة للفترة الزمنية وبرنامج العمل السنوي، ويمكن تعديله وفق ظروف ومقتضيات العمل.

إضافة أن البرامج المقروضة روعي فيها الإرتقاء بمكونات عمل التدريب كما قد شاهدنا مرونة البرنامج احتراما لفلسفة كل مدرب وفكرته وحاولنا أن نضع الخطوات العريضة والرئيسية التي تضمن وصول البراعم إلى مستوى عال حيث تتماشى هذه البرامج مع المدرب أيا كان مستواه.¹

6-أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماسي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي:-^{2,3}

1- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: مرجع سابق، ص 186.

² - محمد الحماسي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربوية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص44

³ - عمرو ابو الجود وجمال النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص167.

- 3- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- 4- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .
- 5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - لمهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- 6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية ومفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

6-1. أسس نجاح البرنامج التدريبي:

- يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:-^{1,2}
- 1- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- 2- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- 3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعتاء.

¹ - عمرو ابو الجود وجمال النمكى : امصدر سبق ذكره ، 1997 م، ص185-186

² - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263.

- 4- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- 5- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضماناً لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
- 6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.
- 7- يجب أن يراع عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.
- 8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- 9- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- 10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- 11- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- 12- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

6-2. أسس وضع البرامج التدريبية :

- 1- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.¹
- 2- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

¹ - محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص224.

3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

2-1-1-5 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:- يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:- 1، 2، 3

* أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:- إنَّ برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ .

* ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:- يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقييم.

* ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه

(بدني - مهاري - خططي - نفسي)

* رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

* خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:- يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:-

1- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

2- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.

3- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

4- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

1- مفتي إبراهيم حماد .: مصدر سبق ذكره ، ص186.

2- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

3- محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2003 م، ص203-309.

5- إجراء تمارينات الإحماء.

6- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

7- إجراء تمارينات التهدئة¹

8- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

7-تقوم البرنامج التدريبي:

1- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي - ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.²

خلاصة :

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

1 - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186.

2 - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة

تمهيد:

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

1-الدراسة الاستطلاعية :

إن بأي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الاولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية , قمنا بإجراء دراسة استطلاعية لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا وتفقد الوسائل.

في بادئ الامر تم الاتصال بالأستاذ المشرف للاتفاق على عنوان المذكرة وكيفية سيرورة العمل ثم قمت مباشرة في الشروع في انجاز المذكرة قمت بزيارة استطلاعية لفريق اتحاد بسكرة الذي ينشط في الرابطة الثانية المحترفة ، حيث قمت بدراسة ميدانية بالإمكانات المتوفرة لدى الفريق مع مراعاة أوقات التدريب , كما قابلنا الطاقم المسؤول للفريق بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من اجل السير الحسن للتجربة.

وقد استغرقت التجربة حوالي ثمانية أسابيع إحتوت على برنامج تدريبي يتكون من خمسة عشر حصة بمعدل اثنان أو ثلاث حصص في الاسبوع.

2-منهج الدراسة :

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

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

¹ عبد الرحمان عيسوي , الاحصاء السيكولوجي , دار النهضة العربية , بيروت 1989ص14

² رشيد زرواتي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية , دهومة ط1, 2002ص 1991.

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

3-أداة الدراسة :

3-1. الاختبار : (أنظر الملاحق)

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

3-2. تعريف الاختبار:

يرى " انتصار يونس "

>> هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الاجابات تسجيلا دقيقا<<. ويرى "هتلر" >> هو قياس مقنن وطريقة للامتحان<<¹.

3-2. صدق وثبات أداة الدراسة :

-الصدق: للتأكد من صدق الاختبارات المنطبقة في التجربة الميدانية قمت بعرضها على الاختصاصيات في التدريب الرياضي لكرة القدم" مدرب اتحاد بسكرة لسنف الأشبال –والدكتور المشرف بزوي سليم" , حيث أشاروا الى وضوحها وسهولة تطبيقها كما أنها تعبر عن أهم الصفات والمهارات اللازمة لكرة القدم وملائمتها لعينة البحث.

-الثبات:

أما بالنسبة للثبات فقد توصلنا الى دلالة الاختبارات عند 0.01 و 0.05 أي وجدناها دالة و هذا يوضح ثبات الاختبار.

-الموضوعية :

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

إن وضوح تعليمات الاختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الاختبار تعبر عن موضوعية الاختبار من كل النواحي وقد تم عرض البرنامج التدريبي على مدرسين مختصين في كرة القدم من مدربين و أساتذة و الاستاذ المشرف¹.

1- تعليقات الاختبار : (أنظر الملاحق)

- الاختبار الاول : التصويب
- هدف الاختبار : دقة التصويب
- الاختبار الثاني : السرعة
- هدف الاختبار : قياس السرعة
- الاختبار الثالث : التحمل
- هدف الاختبار : قياس تحمل اللاعبين.

4-مجتمع وعينة الدراسة :

-مجتمع الدراسة :

هو تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس , فرق , تلاميذ سكان , أو وحدات أخرى.

ويطبق المجتمع الاحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على انه كل الاشياء التي تملك الخصائص و المساحات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الاحصائي ولذلك فقد اعتمدنا في دراستنا هذه أو في بحثنا هذا وارتأينا على ان يكون مجتمع الدراسة خاص بفريق اتحاد بسكرة لكرة القدم و عدد الرياضيين في النادي هم 133 لاعبا لكل الأصناف .

- عينة الدراسة :

1. محمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ج1, ط3 دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , ص 183.
2. مروان عبد المجيد ابراهيم الاساس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية , عمان , الاردن , 1999ص13.
3. كمال عبد الحميد اسماعيل , محمود صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة , مصر الجديدة , 2002, ص -82.
4. نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية دار النشر , جامعة الموصل , العراق , ص 55-56.

$$133 \text{ لاعب} \leftarrow \% 100 \text{ س} \quad \leftarrow 20 \text{ لاعب (العينة)} \text{ س} = \frac{100 \times 20}{133} = \% 15$$

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم , ينشط الرابطة الأولى المحترفة و أخذنا عينة بنسبة 15 % وهي عينة تمثل صنف الأشبال . وقد اختبرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية وهم ينتمون الى الصنف الاشبال (14-16) سنة ولهم نفس الامكانيات نوعا ما. و ينشطون في الرابطة المحترفة الثانية موبيليس ومررتهم متوسطة في جدول الترتيب .

وقد تم إجراء الاختبارات على كل لاعبي الفريق , والذي كان عددهم (20) عشرون لاعب من الذكور.

- خصائص العينة:

- ✓ **السن :** تم الاعتماد في اختيار العينة على صنف الاشبال في كرة القدم الذين تتراوح اعمارهم ما بين خمسة عشر سنة الى ستة عشر سنة.
- ✓ **الجنس :** تم اختيار جميع افراد العينة من جنس الذكور.

- **كيفية اختيار العينة:** لقد قمنا باختيار العينة بشكل مقصود وذلك لأنها ابسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعة واحدة .

- تعريف العينة القصدية :

هي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الداخلية للإلغاء مصادر التعريف المتوقعة , ويرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعا لطبيعة الموضوع وأهداف البحث وذلك للشروط المحددة مسبقا.¹

5-متغيرات الدراسة :

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

- أ- **المتغير المستقبلي :** ويتمثل في برنامج تدريبي مقترح.
- ب- **المتغير التابع :** ويتمثل في المهارات الاساسية والصفات البدنية.

¹ علي غربي أبحاث المنهجية في كتاب الرسائل , مطبعة قسنطينة ط:2006, ص 141.

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

د- السن : ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعة التجريبية بين (14-16) سنة.

هـ- الزمن : هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة للتدريبات , حيث ان وقت

إجراء التدريبات يكون كالتالي :

1. يوم السبت من 16.00 ← 17:30.

2. يوم الاثنين من 16.00 ← 17:30.

3. يوم الاربعاء من 16.00 ← 17:30.

6-مجالات الدراسة

المجال المكاني والزماني :

✓ المجال المكاني : لقد تمت التجربة التي قمنا بها في ملعب الشهيد مناني ببسكرة .

✓ المجال الزماني : قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي :

*الاختبار القبلي يوم 20/02/2019.

*الاختبار البعدي يوم 15/04/2019

6-1 الاسس التي بني عليها البرنامج التدريبي : (أنظر الملاحق)

تم المراعات الاسس التالية عند وضع البرنامج المقترح في تطورات بعض المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية في

كرة القدم صنف الاشبال والمتمثلة في ما يلي :

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

تراعي إثناء الممارسة.

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

❖ مراعاة عوامل الامن والسلامة.

❖ التركيز على تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية .

6-2- الاهداف العامة المتوقعة من البرنامج التدريبي:

إن الهدف العام المنتظر من هذا البرنامج التدريبي المقترح هو إحداث تغيرات ايجابية مرغوب فيها في تطوير بعض المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية في كرة القدم لدى صنف الاشبال.

7-الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة

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 القياس س1, س2, س3...س ن, على عدد القيم ويصطلح عليه عادة ب: "س" أو \bar{X} ويعطى بالصيغة العامة التالية :

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

حيث : س - : يمثل المتوسط الحسابي .

مجم س - : يمثل مجموع القيم ل :س.

ن: يمثل عدد أفراد العينة.

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 صحيح² ويكتب بالصيغة التالية :

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

حيث : ع : الانحراف المعياري .

س: قيمة عددية " نتيجة الاختبار".

س- : المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

3-9- معامل الارتباط بيرسون $\langle\langle R \rangle\rangle$ دلالة معامل الارتباط .

$$R = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

¹ عماد الدين عباس أبو زيد , مدحت محمود عبد العال الشافعي , تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب , ط1 , 2007, ص 227.

² -نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية , دار النشر جامعة الموصل , العراق , ص 55-56.

$$r = \frac{\text{مج (س-ص)}^2 - \text{مج (ص-ص)}^2}{\text{معامل الارتباط}}$$

س : قيم الاختبار الاول.

س : المتوسط الحسابي للاختبار الاول

ص : قيم الاختبار الثاني .

ص : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

- ت ستودنت :

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

س 1 ، س 2 : المتوسط الحسابي

ع 1 ، ع 2 : التباين الاكبر و الأصغر

ن 1 ، ن 2 : الحجم .

تم الحصول على النتائج من خلال البرنامج التالي : نظام SPSS

وبعد جدولة النتائج المتحصل عليها , قمنا بقراءة لتلك النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الاستنتاجات

وتفسيرات لهذه الاجوبة.

الفصل الخامس :
عرض وتحليل ومناقشة
نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :

و التي تنص (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الاساسية دقة التصويب في كرة القدم)

الجدول رقم (01): نتائج اختبارات لدلالة الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة

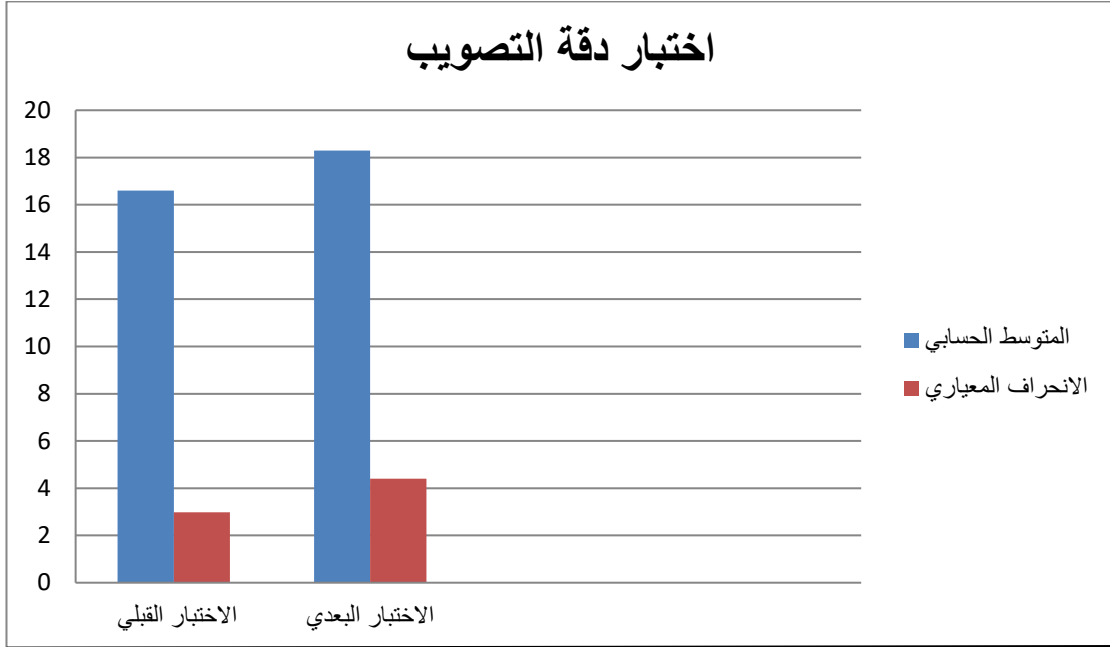
التصويب

القياسان البعدي والقبلي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	الدلالة
القياس القبلي في اختبار دقة التصويب	20	16.60	2.98	2.33	دالة عند 0.05
القياس البعدي في اختبار دقة التصويب		18.30	1.62		

تحليل النتائج :

من خلال النتائج في الجدول اعلاه فإن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 16,60 والبعدي 18,30 أما فيما يخص الاستخراج من خلال ما نلاحظه من الجدول يشير نتائجه الخاصة بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مهارة دقة التصويب من الجهات الى وجود تطور ملحوظ من خلال المتوسط الحسابي المعياري في الاختبار القبلي 2,98 والبعدي 1,62 مما يدل على ان وجود فروق بين الاختبارين ومنه نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة دقة التصويب له تأثير الجانبي في التحسين ولتطوير وذلك من خلال نوعية التمرينات وخبرة الاستخدام .

شكل رقم (01) : شكل يبين اختبار دقة التصويب



التعليق على التمثيل البياني :

يظهر لنا من خلال الشكل البياني ان هناك طروق جوهرية بين المتوسط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التصويت مما يعني حدوث تحسين كبير في اداء هذه المهارة .

ونلاحظ ان المتوسط الحسابي الاختباري البعدي اعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ومن هنا نستنتج ان للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة دقة التصويت له تأثير ايجابي .

1-2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

و التي تنص (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في الصفات البدنية – سرعة – تحمل في كرة القدم)

الجدول رقم (02) : نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة 30

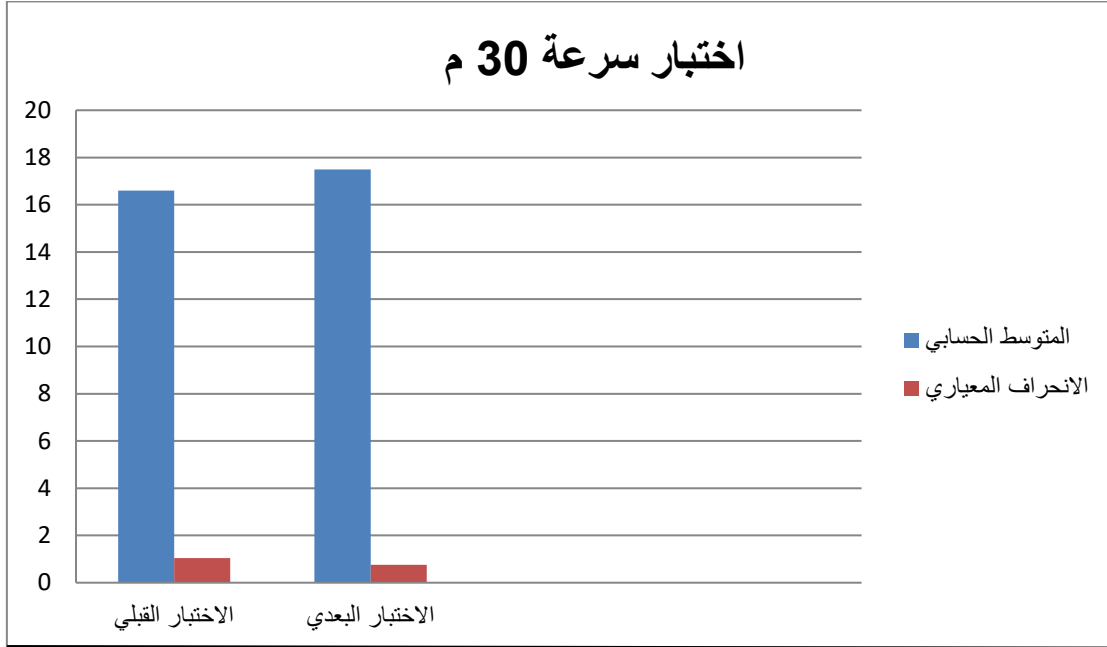
م

القياسان البعدي والقبلي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	الدلالة
القياس القبلي في اختبار سرعة 30 م	20	16.60	1.04	5.10	دالة عند 0.01
القياس البعدي في اختبار سرعة 30 م		17.50	0.76		

تحليل النتائج :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاستشارية القبلي والبعدي من خلال المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ومقدر ب : 16,60 أما في الاختبار البعدي مقدر ب : 17,560 وهناك فروق ايضا في الانحراف المعياري نجد في الاختبار القبلي 1,0 أما في الاختبار البعدي مقدار : 0,76 , وتامين هذه الفروق في البرنامج التدريبي التأثير الايجابي يكون من خلال نوعية التدريبات المختارة مما زاد هذا العامل الى واقعية الانجاز .

شكل رقم (02) : شكل يبين اختبار سرعة 30 م



التعليق على التمثيل البياني :

يظهر لنا من خلال الشكل البياني وجود فروق في المتوسطات الحسابية وهذا التأثير من البرنامج المقترح المقدم والمتوسط الحساب في الاختبار البعدي يكون اعلى من الاختبار القبلي واما في الانحراف المعياري يكون في الاختبار القبلي من الاختبار البعدي ومنه نستنتج ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير السرعة في كرة القدم .

الجدول رقم (03) : نتائج اختبارات لدلالة الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار جري مسافة 600 م لقياس التحمل

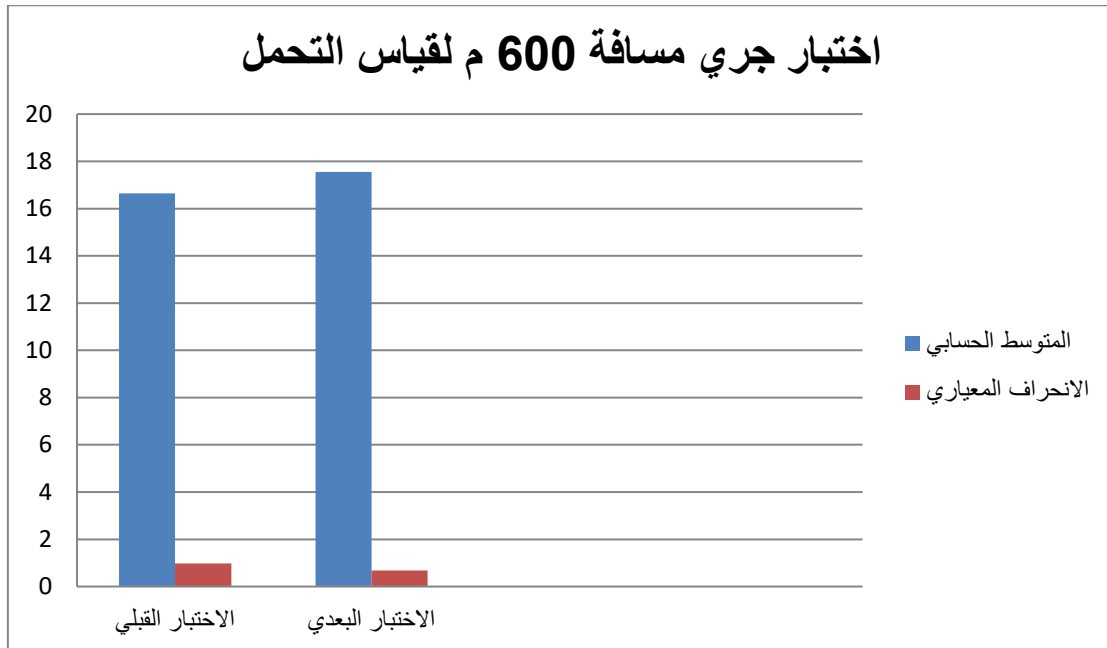
القياسان البعدي والقبلي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	الدلالة
القياس القبلي في اختبار جري مسافة 600 م لقياس التحمل	20	16.65	0.98	5.60	دالة عند 0.01
القياس البعدي في اختبار جري مسافة 600 م لقياس التحمل		17.55	0.68		

نتائج التحليل :

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ ان هناك تطور هام في سرعة 600م للتحمل حيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 16,65 ثم في الاختبار البعدي الى 17,55 والانحراف المعياري في الاختبار القبلي 0,98 ثم وصل في الاختبار البعدي 0,68 مما يدل على وجود ظروف ذات دلالة احصائية بين الاختبار ولصالح الاختبار البعدي

ونستنتج من البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في قياس صفة التحمل وذلك يجري مسافة 600م وهذا راجع الى دقة التمرينات المختارة .

شكل رقم (03) : شكل يبين اختبار جري مسافة 600 م



التعليق على التمثيل البياني :

الاختبار القبلي نلاحظ من خلال الشكل البياني وجود فروق خاصة في المتوسط الحسابي بان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يكون اكثر من للاختبار القبلي وهذا راجع الى نوعية التمرينات المختارة للبرنامج التدريبي اما فيما يخص الانحراف المعياري هو كلما نقص كلما كان هناك فروق وكذا كان الانحراف المعياري في الاختبار البعدي اقل من هذا دليل على ان البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تطوير هذه التحمل .

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأول:

تنص الفرضية الاولى على انه (توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية دقة التصويب في كرة القدم)

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا اليها في الفصل السابق التي تطرقنا اليها في الفصل السابق نستنتج:

إن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير المهارات الاساسية له تأثير ايجابي في تطوير دقة التصويب وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول .

ويشير هذا النجاح الى نوعية التمرينات المختارة في البرنامج التدريبي وذلك لشموليتها للعوامل المساعدة على تطوير المهارة من خلال تحسين اللياقة والتوازن والمرونة.... وانتهاج المبادئ والاسس العلمية للتدريب الرياضي في تسطير البرنامج وكذا خلق الجو التنافسي بين افراد الفريق مما زاد هذا العمل الى دفاعية الانجاز.

ومن الملاحظ وصول الباحثين في الدراسات السابقة كدراسة اسامة سعادة (أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مهارات دقة التصويب في كرة اليد صنف أشبال) الى نفس النتائج التي قاموا بها وهدف هذه الدراسات الى التعريف على مدى فاعلية التدريب البدني وللتدريب البدني مع المشاهدة (فيديو) يوم وللتدريب البدني مع التصوير العقلي على الاداء في التمرير والاستقبال ودقة التصويب وقد خرجوا الباحثين بتوصيات اهمها ضرورة استخدام برنامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية اذا شأهم تلك البرامج بشكل ايجابي في تعليم واتقان الاداء ودقة الانجاز. و بالنسبة لاختبار دقة التصويب نجد المتوسط الحسابي 16.60 و انحراف معياري 2.98 هذا في الاختبار القبلي و أما في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي 18.30 و انحراف معياري 1.62 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين .

ومن خلال مما سبق نقول ان الفرضية الاولى التي تنص (توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية دقة التصويب في كرة القدم) قد تحققت بمعنى وجود تأثير لبرنامج التدريبي المقترح على تطوير المهارات الاساسية دقة التصويب من الثبات في كرة القدم لدى فريق اتحاد بسكرة صنف الاشبال.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على انه (توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية سرعة - تحمل في كرة القدم) ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا اليها في الفصل السابق نستنتج ما يلي :

أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة السرعة والتحمل له تأثير ايجابي في تطوير سرعة 30م وجري مسافة 600م وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول وتكمن هذا النجاح الى نوعية التمرينات المختارة في البرنامج التدريبي وذلك لشمولية العوامل المساعدة على تطوير هذه الصفات وخلق جو التنافس بين افراد الفريق. و نجد ان المتوسط الحسابي 16.60 و انحراف معيار 1.04 في الاختبار القبلي لسرعة 30م و اما فيما يخص الاختبار البعدي نجد ان المتوسط الحسابي 17.50 و انحراف معياري 0.76 و اما بالنسبة لاختبار التحمل ، نجد ان المتوسط الحسابي 16.65 و انحراف معياري 0.98 هذا في الاختبار القبلي و أما في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي 17.55 و انحراف معياري 0.68 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين .

مما سبق نقول ان الفرضية الثانية التي تنص (توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية سرعة - تحمل في كرة القدم) قد تحققت بمعنى وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفة السرعة والتحمل لكرة القدم صنف اشبال.

ولتأكيد ما سبق من الملاحظ انه قام الباحث بإجراء دراسات وذلك ومن اجل معرفة تطوير صفتي السرعة والتحمل وكانت اهداف هذا البحث التفرق على مختلف الاختيارات التي تطور صفة السرعة والتحمل كما توصل عادل ابراهيم احمد في انتاجه العلمي 2002, على نتيجة مماثلة و ذلك في دراسته التي هدفت الى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام التمرينات البليومترية على مسافة الطيران, فاختر عينة عمدية قوامها خمسة عشر طالبا وانتهج المنهج التجريبي وتوصل الى نتائج اهمها :

- ان تنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام التدريبات البليومترية ادت الى تطوير مستوى اداء التصويب.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليومتري له تأثير على تحسين الصفات البدنية .
- من خلال مناقشتنا للفرضيات الجزئية ومن النتائج المحصل عليها سواء في هذه الدراسة او في الدراسات السابقة التي تم التطرق اليها يمكن الاجابة عن مشكلة الدراسة وهو ان هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير المهارات الاساسية وتطوير الصفات البدنية في كرة القدم لدى اشبال فريق اتحاد بسكرة صنف الأشبال .

3-الاستنتاج العام ::

من خلال النتائج التي توصلنا اليها في الجانب الميداني للدراسة ، تأكدنا أن للبرنامج التدريبي المقترح دور في تحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية لكرة القدم.وذلك من خلال استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة اثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهو ما ساعد بشكل كبير في تطوير المهارات المدروسة . كما أن وجود افضل الوسائل مجهزة الخاصة لكرة القدم زاد من نوعية التمرينات المختارة.

وفي الاخير ، يمكن القول أن البرنامج التدريبي الذي طبقناه على عينة الدراسة من فئة الأشبال قد ساهم و بشكل كبير في تحسين و تطوير مهارة دقة التصويب و صفتي السرعة و التحمل .

الختامة

خاتمة :

تعتبر رياضة كرة القدم من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية , لقد مرت بعدة مراحل تطورات فيها من جوانب عدة , قوانينها , طريقة لعبها , مفهومها , النظرة الشعبية لها , وكذا تعدد طرق ومناهج تدريبها فمن اجل الازدهار وبلوغ رقم واحد وهذا ما يفسر دخولها الالعب الاولمبية مبكرا وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصية الاساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة .

فالرفع من المستوى البدني للاعبي كرة القدم يجب ان يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة واتقان فتحقق النتائج الجيدة والرفع من مستوى اداء اللاعبين ليس وليد الصدفة انما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية واساليب الشير الجيد للتدريب لان هذا الاخير له اهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي , مما يؤدي الى رفع مستوى الرياضي , اذن فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب ولقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب : الجانب التمهيدي , الجانب النظري والجانب التطبيقي.

في الجانب التمهيدي تناولنا مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما قمنا بالتطرق الى اهمية الدراسة واهدافها واسبابها اختيار الموضوع كما قمنا بتعريف المصطلحات. وفي الاخير قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا، ففي الفصل الاول تطرقنا الى ماهية المهارات الأساسية في كرة القدم، أما الفصل الثاني فقد خصصناه للصفات البدنية المميزة لكرة القدم، والفصل الثالث تناولنا فيه البرنامج التدريبي.

وبالمرور الى الجانب التطبيقي وبعد عرض الاجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي قمنا بصياغة فرضياتها الى فرضية رئيسية والمتمثلة في البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطويرها المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم , قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة هذه الفرضية الى فرضيات جزئية اتاحت لنا بإجراء اختبارات للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل.

فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الاولى والمتعلقة ب توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختيارات القبلي والبعدي في المهارات الاساسية دقة التصويت في كرة القدم. حيث قمنا بإجراء اختبار مدروس لهذه الفرضية حيث اعطت النتائج دلالة احصائية اثبتت صحة الفرضية الجزئية الاولى.

ثم انتقلنا الى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختيارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية السرعة تحمل في كرة القدم وبتطبيقنا للاختبار لهذه الفرضية وتحليله اعطت النتائج دلالة احصائية اثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وفي الاخير يمكن القول استنادا الى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا ان استعمال برنامج تدريبي مقترح يساهم وبصفة فعالية في تطوير اداء بعض المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية في كرة القدم عند اشبال كرة القدم .

و للإجابة على التساؤل العام الذي ينص : هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية و بعض الصفات البدنية في كرة القدم ؟

نعم للبرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية و بعض الصفات البدنية في كرة القدم.

و هذا بعد تطبيق البرنامج التدريبي بين الاختبارين القبلي و البعدي في كرة القدم و بعد دراسة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي تحصلنا على انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية لتطوير بعض المهارات الاساسية و بعض الصفات البدنية في كرة القدم.

وفي الاخير خرجنا ببعض الاقتراحات وهي :

الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ما هي الا محاولة بسيطة محصورة في الامكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود ان نعطي نقطة بداية لبحوث اخرى في هذا المجال والتي تفتقر اليها حيث اوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهمية البرامج التدريبية في كرة القدم وطرق التدريب الرياضي واهمية المهارات والصفات في كرة القدم وعلى ضوء هذا يمكن اعطاء وبعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن ان يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة القدم.

- نرجو اعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية .
- استخدام محتوى البرنامج التدريسي المقترح ضمن برامج اعادة وتدريب ناشئ كرة القدم لما له فاعلية في تسمية وتطوير الصفات والمهارات الاساسية .
- الاهتمام بتطوير المهارات الاساسية التي يحتاج اليها لاعبي في كرة القدم.
- استخدام النتائج التي تم التوصل اليها بإجراء دراسات وبحوث اخرى .
- نرجو تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تحسيه المهارات في كرة القدم.
- توفير الدعم المادي لفئة الاشبال في كرة القدم لزيادة دافعية الانجاز لدى هذه الفئة .
- ادخال المدربين في تكوين حتى يستفيدوا من طرق في التدريب العصرية لمواكبة التطورات الرياضية العلمي.
- وفي الاخير نامل الاخير ان يعود مستوى الرياضة عامة وكرة القدم خاصة في الجزائر الى المستوى الذي كانت عليه وهذا من اجل رفع الالوان الوطنية في مختلف المناسبات الرياضية الدولية.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع:

أولا: الكتب باللغة العربية

- 1- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ب ط مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية ، مصر، 2002
- 2- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992
- 3- محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2003
- 4- مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م
- 5- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1992م
- 6- عبد الرحمان عيسوي ، الاحصاء السيكولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت 1989
- 7- رشيد زرواتي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية ، دهومة ط1, 2002
- 8- ليلى السيد فرحات : القياسات والاختبار في التربية البدنية ط2, القاهرة ، مصر مركز الكتاب للنشر 2002
- 9- محمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1, ط3 دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- 10- مروان عبد المجيد ابراهيم الاساس العلمية والطرق الاخصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الاردن ، 1999
- 11- كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمود صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مصر الجديدة ، 2002
- 12- نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية دار النشر ، جامعة الموصل ، العراق
- 13- علي غربي أبجديات المنهجية في كتاب الرسائل ، مطبعة قسنطينة ط:2006
- 14- عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي ، تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم – تدريب ، ط1, 2007
- 15- نزار محمد السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار النشر جامعة الموصل ، العراق
- 16- محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م

- 17- مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997
- 18- عمرو ابو الجود وجمال النمكى : امصدر سبق ذكره ، 1997
- 19- عمرو ابو الجود وجمال النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م
- 20- محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربوية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990،
- 21- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994
- 22- عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992
- 23- محمد الحماحي، أمين أنور خولي: أسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1990
- 24- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999
- 25- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1، 2003
- 26- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001
- 27- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998
- 28- سليمان علي حسين ، المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق ، 1983،
- 29- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999
- 30- مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي -تخطيط وتطبيق- ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997
- 31- قاسم المندلاوي ، محمود الشاطي ، التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1987

- 32- - قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979
- 33- محمد حسن علاوي ، علم التدريب ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1989
- 34- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987
- 35- سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1984
- 36- محمود مسعد علي ، المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1992
- 37- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، القاهرة ، 78
- 38- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد ، 87
- 39- ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007
- 40- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992
- 41- كمال جمال الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الأردن ، 2004
- 42- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد ، 1987
- 43- ريسان خريط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990
- 44- ، ترجمة علي نصيف ، أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990
- 45- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1989
- 46- كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، 2004
- 47- طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989
- 48- كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان 2004
- 49- ريان مجيد خريط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989
- 50- (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992

- 51- سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984
- 52- نفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر ، (د - ط)
- 53- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999
- 54- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة ، ، مصر ، 2003
- 55- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997
- 56- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر، 2001
- 57- حسين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002
- 58- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002
- 59- سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة، بدون طبعة، دار جهينة للنشر، 2007
- 60- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ب ط، دار بن حزم ، بيروت، لبنان، 1998
- 61- Bernard turpin : préparation et entrainement du foot bailleur, édition amphore, paris ,France, 1990
- 62- DORNHOFF MARTIN ،l'éducation physique et sportives ،office de publication universitaire .Alger
- 63- Carbeau Joej ،Foot Balle ،Edition revue ،E.P.S PARIS ، 2002

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية (دقة التصويب من الثبات) وبعض الصفات البدنية (سرعة-تحمل) في كرة القدم صنف أشبال ، دراسة ميدانية لنادي اتحاد بسكرة لكرة القدم فئة الأشبال

تهدف الدراسة الى : وضع برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لكرة القدم.

الفرض من الدراسة : للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (تمرير وإستقبال-دقة التصويب من الثبات) وبعض الصفات البدنية(سرعة-تحمل)في كرة القدم

العينة : قمنا بتحديد عينة بجنسنا هذا عن طريق اختيار فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم , ينشط الرابطة الأولى المحترفة و أخذنا عينة بنسبة 15 % وهي عينة تمثل صنف الأشبال ، تقدر ب 20 لاعب .

الأداة المستخدمة : تم استخدام أداة الاختبار.

أهم الاستنتاجات : من خلال النتائج التي توصلنا إليها في الجانب الميداني للدراسة ، تأكدنا أن للبرنامج التدريبي المقترح دور في تحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم. وذلك من خلال استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة اثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهو ما ساعد بشكل كبير في تطوير المهارات المدروسة . كما أن وجود افضل الوسائل مجهزة الخاصة لكرة القدم زاد من نوعية التمرينات المختارة.

أهم الاقتراحات : استخدام محتوى البرنامج التدريسي المقترح ضمن برامج اعادة وتدريب ناشئ كرة القدم لما له فاعلية في تسمية وتطوير الصفات والمهارات الأساسية

الكلمات المفتاحية المهارات الأساسية ،التصويب ،الصفات البدنية ، سرعة، تحمل، كرة القدم

Abstract :

Titre de l'étude: L'impact d'un programme de formation proposé sur le développement de certaines compétences de base (exactitude de la correction de la stabilité) et de certains attributs physiques (porteur de vitesse) dans la classe de football des petits, étude sur le terrain de la Fédération des clubs de football de Biskra

L'étude vise à: Développer un programme de formation proposé dans le but de développer certaines compétences de base et certaines qualités physiques du football.

Hypothèse de l'étude: Le programme de formation proposé a un effet positif sur le développement de certaines compétences de base (réussite et réception - correction précise de la stabilité) et de certains attributs physiques (tolérance à la vitesse) en football.

Échantillon: Nous avons sélectionné l'échantillon de cette recherche en sélectionnant l'équipe de l'association de football Biskra, avons activé la première association professionnelle et avons prélevé un échantillon de 15%, représentant de la race, estimé à 20 joueurs.

Outil utilisé: Outil de test utilisé.

Principales conclusions: nos constatations sur le terrain de l'étude confirment que le programme de formation proposé joue un rôle dans l'amélioration et le développement des qualités physiques et des compétences de base du football, grâce à l'utilisation de nombreux exercices différents lors de la mise en œuvre du programme de formation proposé. Des compétences bien étudiées: le fait de disposer des moyens de football spéciaux les mieux équipés a permis d'améliorer la qualité des exercices sélectionnés.

Les suggestions les plus importantes: utiliser le contenu du programme d'enseignement proposé dans les programmes de réenseignement du football pour débutants, car il est efficace pour nommer et développer les qualités et compétences de base

Mots-clés compétences de base, correction, attributs physiques, vitesse, transport, football