

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان :

أثر التدريب التكراري في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي
كرة القدم تحت من 15 سنة

- دراسة تجريبية: أجريت على فريق مولودية تيسمسيلت -

إشراف الدكتور :

بارودي محمد أمين

إعداد الطلبة:

* العصفورة بن عامر

* حمدي عبد القادر

السنة الدراسية

2018/2017

دعاء

اللهم افتح علينا حكمتك

انشر علينا ابواب رحمتك

يا ارحم الراحمين

اللهم علمني مما ينفع وينفعني

بما علمتني وزدني علما

يا ارحم الراحمين

اللهم ارزقنا علما واسعا وشفاء

من كل داء وسقم برحمتك

يا ارحم الراحمين

اللهم انا نسالك علما نافعا

وعملا متقبلا ورزقا طيبا

يا ارحم الراحمين

كلمة الشكر

أتوجه بالشكر والتقدير والإمتنان الى الأستاذ الدكتور الفاضل بارودي محمد الأمين على مجهوداته الجبارة التي بذلها معي طيلة مشواري الدراسي (ليسانس - ماستر) كما أتقدم بالشكر والتقدير الى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت على كل المساعدات التي أفادتني طيلة إنجاز هذه الدراسة .

أتقدم بالشكر الى النادي الرياضي لمولودية تيسمسيلت على كل التسهيلات المقدمة لنا في إجراء الدراسة الميدانية.

إهداء

إلى من رآها قلبي قبل أن تراها عيني أُمي الغالية أطال الله في عمرها
إلى ابي رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى زوجتي ورفيقة دربي

إلى فلذة كبدي يعقوب .

إلى كل الأصدقاء .

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما
وإلى جميع الإخوة والأخوات
وإلى جميع الأصدقاء
إلى كل من ساهم من بعيد أو من قريب في هذا العمل المتواضع



قائمة الأشكال و المحتويات

قائمة المحتويات

دعاء	
كلمة الشكر	
إهداء	
مقدمة	
أ.....	
.....1.....	1 - إشكالية الدراسة :
.....2.....	2 - فرضيات الدراسة :
.....2.....	3 - أهداف الدراسة :
.....3.....	4- أهمية الدراسة :
.....3.....	5 - أسباب اختيار الموضوع
.....3.....	6- الدراسات السابقة:
.....11.....	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
.....13.....	الباب الأول : الجانب النظري
.....13.....	الفصل الأول : التدريب الرياضي وطرقه (الطريقة التكرارية)
.....14.....	تمهيد:
.....14.....	1-نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي
.....15.....	1-1- مفهوم التدريب الرياضي
.....16.....	الأهداف العامة للتدريب الرياضي
.....16.....	1-2- مبادئ التدريب الرياضي
.....18.....	2- مفهوم الفورمة الرياضية
.....18.....	مراحل الفورمة الرياضية
.....19.....	2-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية
.....20.....	3- فترات التدريب
.....20.....	3-1- فترة الإعداد العام
.....20.....	3-2- فترة الإعداد الخاص

.....21.....	3-4- فترة الإعداد للمنافسة
.....21.....	4-4- المرحلة الانتقالية
.....23.....	4- طرق التدريب
.....24.....	4-1- طريقة التدريب المستمر
.....25.....	4-2- طريقة التدريب الفتري
.....26.....	4-3- طريقة التدريب التكراري
.....27.....	4-3-1- خصائص الطريقة التكرارية
.....28.....	4-3-2- آثار الطريقة التكرارية
.....29.....	4-3-3- مواصفات الطريقة التكرارية
.....29.....	4-4-4- مصطلحات التدريب التكراري
.....30.....	4-4- طريقة التدريب الدائري
.....30.....	4-5- طريقة المراقبة (المنافسة)
.....31.....	5- مفهوم حمل التدريب الرياضي
.....31.....	5-1- أنواع حمل التدريب الرياضي
.....33.....	درجات شدة حمل التدريب
.....36.....	خلاصة
.....37.....	الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم
.....38.....	1-1- مفهوم المهارة:
.....38.....	1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:
.....38.....	1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:
.....38.....	1-3-1- المهارة تعلم:
.....38.....	1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:
.....39.....	1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:
.....39.....	1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:
.....39.....	1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

.....39.....	4-1- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
.....39.....	2- المهارات الأساسية في كرة القدم .
.....39.....	2-1- مفهوم المهارات الأساسية.
.....40.....	2-2- تقسيم المهارات الأساسية:
.....40.....	2-2-1- المهارات الأساسية بدون كرة:
.....41.....	2-2-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة :
.....47.....	2-3- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
.....47.....	2-3-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:
.....47.....	2-3-2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر
.....47.....	2-3-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
.....47.....	2-3-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
.....49.....	2-4- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية
.....49.....	2-4-1- المرحلة العقلية
.....51.....	2-4-2- المرحلة العملية
.....53.....	2-4-3- المرحلة الآلية
.....54.....	2-5- مراحل تعليم المهارات الأساسية
.....55.....	2-5-1- مرحلة التوافق الأولي
.....55.....	2-5-2- مرحلة التوافق الجيد
.....55.....	2-5-3- مرحلة تثبيت المهارة
.....55.....	2-6- خطوات التدريب على المهارات الأساسية
.....56.....	2-6-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة
.....58.....	2-7-1- تدريبات الإحساس بالكرة
.....58.....	2-7-2- تدريبات فنية إجبارية
.....58.....	2-7-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة

59.....	4-7-2- تدرّيات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
59.....	5-7-2- تدرّيات الأداءات المهارية المركبة
59.....	6-7-2- تدرّيات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
59.....	7-7-2- تدرّيات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة
60.....	3- ماهية الدقة وأهميتها
61.....	خلاصة
62.....	الفصل الثالث : المرحلة العمرية
63.....	تمهيد
63.....	1- مفهوم المراقبة:
64.....	2- أقسام المراقبة:
64.....	2-1- المراقبة المبكرة (12-14):
64.....	2-2- المراقبة المتوسطة (15-17) سنة
64.....	2-3- المراقبة المتأخرة: (18-21) سنة
64.....	3-1- مظاهر النمو للمرحلة العمرية (12-14) سنة
65.....	3-1-1- النمو الاجتماعي
65.....	3-1-2- النمو العقلي
65.....	3-1-3- النمو النفسي
66.....	3-1-4- النمو الحركي
66.....	3-1-5- النمو الجسمي والفيزيولوجي
67.....	3-2- مشاكل المراقبة المبكرة (12-14) سنة
67.....	3-2-1- المشاكل النفسية
68.....	3-2-2- المشاكل الانفعالية
68.....	3-2-3- المشاكل الاجتماعية
68.....	3-2-4- المشاكل الصحية
69.....	3-3- احتياجات المراقق خلال المرحلة العمرية (12-14) سنة

.....69.....	3-3-1 - الاحتياجات المعرفية
.....69.....	3-3-2 - الاحتياجات البدنية
.....70.....	3-3-3 - الاحتياجات الاجتماعية
.....70.....	3-3-4 - الاحتياجات النفسية الحركية
.....71.....	خلاصة:
.....72.....	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
.....73.....	الفصل الأول : الطرق المنهجية المتبعة في الدراسة
.....74.....	تمهيد:
.....75.....	1- الدراسة الاستطلاعية:
.....75.....	2 - الصدق والثبات لإختبار والمهارية
.....75.....	2-2 - معامل الصدق والثبات لإختبار المهارات الأساسية في كرة القدم
.....75.....	2-2 - 1 - معامل الثبات
.....77.....	2-2 - 2 - معامل الصدق
.....77.....	2-3 - معامل صدق المضمون لإختبار الصفات البدنية والمهارية
.....77.....	3- المجال المكاني للدراسة
.....78.....	4-1 - المتغيرات المستقلة
.....78.....	4-2 - المتغيرات التابعة
.....78.....	4-3 - الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة
.....78.....	5 - المنهج المتبع في الدراسة
.....79.....	5-1 - المنهج التجريبي
.....79.....	6- أدوات الدراسة
.....79.....	6-1 - الجانب النظري للبحث
.....80.....	6-2 - الجانب التطبيقي للبحث
.....88.....	6-2-2 - الاختبارات المهارية
.....88.....	7- عينة الدراسة

88.....	7 - 1 - المجموعة التجريبية
88.....	7 - 2 - المجموعة الضابطة
88.....	7 - 3 - تجانس مجموعات البحث
89.....	8 - التصميم التجريبي
90.....	9 - البرنامج التدريبي المقترح
90.....	9 - 1 - خطوات إعداد البرنامج التدريبي
90.....	9 - 2 - الخطة الزمنية للبرنامج
91.....	9 - 3 - التجربة الاستطلاعية للبرنامج
91.....	9 - 4 - التجربة الرئيسية للبحث
91.....	9 - 5 - القياس القبلي
91.....	9 - 6 - القياس البعدي
91.....	01 - الوسائل الاحصائية المستعملة
92.....	خلاصة:
93.....	الفصل الثاني
93.....	تحليل ومناقشة النتائج
106.....	- مناقشة النتائج
108.....	1- الاستنتاجات
108.....	2- الإقتراحات و التوصيات
110.....	خاتمة
114.....	المراجع
114.....	1- المراجع باللغة العربية
115.....	2- المراجع باللغة الفرنسية
116.....	الملاحق

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
22	مبدأ التدرج في زيادة الحمل	01-01
22	أختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات المختلفة على إستشفاء اللاعب	02-01
23	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	03-01
25	طريقة التدريب المستمر	04-01
26	طريقة التدريب الفترتي	05-01
26	طريقة التدريب التكراري	06-01
94	مستوى دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية	01-02
96	مستوى دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية الخاصة بمهارة دحرجة الكرة	02-02
97	مستوى دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية الخاصة بمهارة مراقبة الكرة	03-02
99	مستوى دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة الخاصة بمهارة التحكم في الكرة	04-02
101	ستوى دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة الخاصة بمهارة مراقبة الكرة	05-02
102	مستوى دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة الخاصة بمهارة التحكم في الكرة	06-02
103	مستوى دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة الخاصة بمهارة دحرجة الكرة	07-02
105	مستوى دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة الخاصة بمهارة مراقبة الكرة	08-02

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
94	مقارنة بين النتج القبلي والبعدي للعينه التجريبيه الخاصه بمهاره التحكم في الكره	01-02
95	مقارنة بين النتج القبلي والبعدي للعينه التجريبيه الخاصه بمهاره درجه الكره	02-02
	مقارنة بين النتج القبلي والبعدي للعينه التجريبيه الخاصه بمهاره مراقبه الكره	03-02
98	مقارنة بين النتج القبلي والبعدي للعينه الضابطه الخاصه بمهاره التحكم في الكره	04-02
100	مقارنة بين النتج القبلي والبعدي للعينه الضابطه الخاصه بمهاره مراقبه الكره	05-02
101	قارنه بين النتج القبلي والبعدي للعينه التجريبيه الخاصه بمهاره التحكم في الكره	06-02
103	مقارنة بين النتج القبلي والبعدي للعينه الضابطه الخاصه بمهاره درجه الكره	07-02
104	مقارنة بين النتج القبلي والبعدي للعينه الضابطه الخاصه بمهاره مراقبه الكره	08-02

مقدمة

مقدمة:

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الاخيرة بمحدثات العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة ، اذا اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي وذلك بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي والخططي والنفسي و الذهني للاعب.

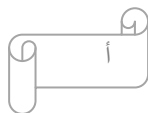
فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده weineck "ان القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، لذلك وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على اسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث".¹

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقى اهتماما عالميا متزايدا الكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم ، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم وأوروبا الاخيرتين وما نشاهد في مختلف الدوريات المحترفة جاء نتيجة الانسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي ، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج.

ويتفق كل من مفتي ابراهيم وعبيدة صالح¹ مع كل من ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان على أن التدريب في كرة القدم يركز على خمس جوانب أساسية وهي الاعداد البدني والاعداد المهارى والاعداد الخططي والاعداد النفسي والاعداد الذهني، ويجب ان يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء ، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد الى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات الحاضر والمستقبل مع الاستفادة من الماضي، إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال ، ولما كانت المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح هذه الخطط.

فكرة القدم تحتاج إلى سرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل ، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهاريا من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب .

1 - عبيدة صالح ، مفتي ابراهيم:التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص:133



ويذكر بعض الخبراء، ان المقصود بالإعداد المهاري والفني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة . ويرى خبراء كرة القدم.. بأن المهارات الأساسية هي كل المفردات الحركية التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة ، وتعتبر إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل المهارية باعتبار المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة .

وكرة القدم تتطلب جهودا علمية كبيرة ، فمعرفة ما يقوم به اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة للإطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين ،وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها ، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين ، ومن بين تلك الطرائق ، طريقة التدريب التكراري بأساليبها المختلفة المتميزة بالشدة القصوى أثناء الاداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة وبعده التكرارات خلال الوحدات التدريبية مع اعطاء راحة كافية لتحقيق الاداء بدرجة عالية.

ان ما عرفته كرة القدم في العالم من تطور مذهل في شتى الجوانب سواء التنظيمية او التقنية يجزنا بالضرورة الى الاستفسار عن موقع كرة القدم الجزائرية من هذا التطور ومدى مواكبتها التغيرات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الرفيع المستوى (بدنيا مهاريا، تكتيكيا، وذهنيا)، فالوصول الى مصاف العالمية يمر حتما عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية ومدارس كرة القدم انطلاقا من وضع اطارات متخصصة على راس هذه الفئات مرورا بطرق ومناهج التدريب الناجعة المبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة حسب طريقة التدريب المثلى.

وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي في كرة القدم لفرق الفئات الصغرى بأسلوب تمارين مهارية مبني على طريقة التدريب التكراري ، وبالتالي الوقوف على احدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أداؤها تكييفات مهارية ووظيفية طبقا لتأثير المنهاج التدريبي المقترح معرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة .

وقد تناولنا موضوع بحثنا هذا في بابين، الباب الأول خصصناه للجانب النظري ، حيث جاء تقسيمنا لهذا الجانب وفق متغيرات الدراسة فخصصنا الفصل الأول للتدريب التكراري ، أما الفصل الثاني خصصناه للمهارات الأساسية في كرة القدم ، والفصل الثالث الفئة العمرية .

أما فيما يخص الباب الثاني و الذي خصصناه إلى الجانب التطبيقي و الإجراءات الميدانية الذي بدوره قسمناه إلى فصلين الفصل الأول تكلمنا فيه عن الطرق المنهجية المستخدمة في البحث من عينة البحث و مواصفاتها و كذا المنهج المستخدم وأدوات البحث ومتغيراته بالإضافة إلى مجالات البحث . و الفصل الثاني قمنا فيه بتحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية وكذا أهم النتائج المتوصل إليها واقترح توصيات للبحث.

إشكالية الدراسة

1 - إشكالية الدراسة :

مما لا شك فيه ان التطور الهائل الذي عرفته كرة القدم في العالم تؤكد الارقام القياسية المخطمة ويرجع الفضل في ذلك الى التطور العلمي الكبير في طرق واساليب التدريب واعداد اللاعبين والذي استند الى الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم سواء كان منها في المجال البيولوجي او النفسي او الاجتماعي لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

ان التدريب الرياضي كما هو معلوم يهدف الى وصول اللاعب للتكامل في كل النواحي البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية والذهنية والمعرفية ؛ والتي تمكنه من الأداء المثالي خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول مدة ممكنة؛ ولا يتم ذلك الا من خلال الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي.

ويرى مفتي ابراهيم ان التدريب الرياضي يركز على جوانب اساسية وهي الاعداد البدني والمهارى و الخططي والذهني ، ويجب ان يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي الا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها اهداف محددة مبنية على اسس علمية ².

وتتمثل استراتيجية التدريب الرياضي الحديث، والتي لعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول الى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة زمنية ممكنة. ولأن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تكوين اللاعب منذ الصغر وفق برامج مدروسة تشمل النواحي البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانات النشء والتي تضع البناء الصحيح وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة .

ان البرامج التدريبية لها دور فعال في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى حيث انها الوسيلة التي يتمكن من خلالها اللاعبون اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة ، ضف الى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم الى درجة عالية .

ولان عناصر التحضير في كرة القدم تشمل الجوانب المهارية بات من الضروري الاهتمام بتطوير كل المهارات الاساسية للاعب كرة القدم حيث تعتبر احد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة³. ان عملية الاعداد المهاري في كرة القدم تهدف الى تعليم المهارات الاساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة اتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الاجراءات الضرورية والمادفة للوصول باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل اطار قانون اللعبة⁴.

² - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 200

³ - حسن السيد أبو عبده : الانجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 127.

⁴ - حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم - النظرية والتطبيق -، ط8، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2010، ص

ومن خلال التجربة الميدانية للباحث وبعد الاطلاع على المصادر العلمية لاحظ أن المدربين يركزون في تطوير عناصر اللياقة البدنية وكذا المهارات الفنية الاساسية للاعب كرة القدم؛ على مجموعة من التمارين المهارية والتي تؤدي في غالب الاحيان بشكل لا يتلاءم والفئة العمرية المدربة ولا تقدم بالطريقة المناسبة لذلكومن هنا برزت مشكلة البحث في كيفية اختيار وتوظيف البرامج التدريبية المكونة من مجموعة من التمارين المهارية بطريقة التدريب التكراري وفق الفئة العمرية (اصاغر كرة القدم) ومحاولة معرفة أثر هذه الطريقة في قسم من المتغيرات المهارية ، التي نعددها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التدخلات التي تحدث عن تطبيق هذا الطريقة. وعلى ضوء كل ما تقدم قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

هل هناك تأثير التدريب التكراري في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت من 15 سنة ؟
والذي يمكن الإجابة عليه من خلال الإجابة عن التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة في التحكم في الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة في تمارين دحرجة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟.

3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة في تمارين مراقبة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟

2 - فرضيات الدراسة :

2 - 1 - الفرضية العامة :

هناك أثر التدريب التكراري فيتحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت من 15 سنة

2 - 2 - الفرضيات الجزئية :

1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لتمرين التحكم في الكرة ب الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة في طريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة في تمارين دحرجة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

3 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لتمرين مراقبة الكرة ب الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة في طريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

3 - أهداف الدراسة :

-الكشف عن أثر التمارين المهارية المقترحة على تطوير الصفات المهارية عند فئة اصاغر كرة القدم .

-الكشف عن فاعلية التمارين المهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري مقارنة بطرق التدريب الأخرى عند اصاغر كرة القدم .

-اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي و المدرب لتطوير الجوانب المهارية لأصاغر كرة القدم .

- تطوير اداء المدربين لاعداد فرقهم من خلال نموذج مقترح لتطوير المهارات الأساسية لأصاغر كرة القدم على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية.

- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

- محاولة حل مشاكل ضعف الأداء المهاري للاعب الجزائري في كرة القدم .

- تحسيس المدربين بأهمية التدريب التكراري كطريقة فعالة في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم .

- إثراء المعرفة (المكتبة العلمية) بمحقائق ومعلومات جديدة تفيدي في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء دقة لهذا الأخير قصد التعمق أكثر في هذا الشكل.

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في ما يلي:

- لا توجد دراسة محلية سابقة مماثلة للدراسة ، حيث تهتم الدراسة الحالية بالجانب المهاري، لذلك فإن هذه الدراسة الحالية سوف تكون إضافة مهمة لفهم حقيقة الإعداد المهاري للاعب كرة القدم .

- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات مهارية للاعب كرة القدم.

- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف الى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة القدم الجزائرية .

5 - أسباب اختيار الموضوع :

من خلال ملاحظتنا الميدانية لقلة الاهتمام بموضوع التدريب باستخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير الصفات المهارات الحركية الأساسية لأصاغر كرة القدم ، دفعني للاهتمام بجانب منه يتمثل في " اقتراح تمارين مهارية بطريقة التدريب التكراري لتطوير بعض الصفات مهارية لأصاغر كرة القدم " .

كذلك من خلال تصفحنا لمجموعة لأبأس بما من الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات في مجال النشاط البدني الرياضي فقد لاحظنا قلة الاهتمام بالدراسات التي تهتم بطرق تدريب اصاغر كرة القدم حيث أن جهود جل الباحثين تنصب على مجالات اخرى ، في حين هناك نقص كبير وفادح للدراسات لهذه الفئة التي تتطلب منا رعاية واهتمام خاص.

وبصفتنا متخصصين في علم التدريب الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة القدم في الجزائر، وكذا توعية المدربين بصفة خاصة من اجل وراء الوقوف مع هذه الفئة ومساعدتها قصد بروزها مستقبلا .

6- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى : دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين(2001):

موضوع الدراسة: اثر التدريب بالكرة الاصغر حجما على رفع المستوى بعض المهارات الاساسية والصفات البدنية لناشئ كرة القدم من 12-41 سنة .

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير التدريب بالكرة الاصغر حجم على المستوى المهاري والبدني لناشئ كرة القدم من 12-41 سنة .

عينة الدراسة: 03 لاعبي كرة القدم بنادي المنيا تحت 41 سنة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

ادوات جمع البيانات : الاختبارات البدنية والمهارية .

نتائج الدراسة: اسفرت هذه الدراسة عن انه هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة وهي للمجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني والمهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الاصغر حجما.

الدراسة الثانية: دراسة أحمد محمد أحمد جاسر 2002:

موضوع الدراسة: دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم باليمن.

فرضيات الدراسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى عناصر اللياقة البدنية وفقا لخطوط مراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة : طريقة عشوائية مكونة من 50 أندية من ضمن 61 ناديا ينتمون إلى محافظات الجمهورية حيث شملت هذه الدراسة على 416 لاعب وتم اختيار 127 لاعب.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث.

الهدف من الدراسة :

التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية وفقا لخطوط مراكز اللعب في كرة القدم¹.

الدراسة الثالثة : دراسة محمد خضر اسمر حياني 2002

موضوع الدراسة: بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين²

إشكالية الدراسة : هل يمكن تصميم مقياس الرضا الحركي بكرة القدم ؟ فرضيات الدراسة :

- مدى صلاحية فقرات مقياس الرضا الحركي المعدل بكرة القدم .

- تصميم مقياس الرضا الحركي بكرة القدم .

- مقياس الرضا الحركي للمهارات الأساسية في كرة القدم .

عينة الدراسة : وقد مثلت عينة البحث 24 لاعبا ناشئا حيث:

- المجال البشري : لاعبو ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار تحت (61 سنة)

- المجال الزمني: من 2002-03-05 ← 2002-04-06.

- المجال المكاني : ملعب مركز شباب الموصل ، محافظة نينوى .

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

نتائج الدراسة :

¹ أحمد محمد أحمد جاسر: دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة/اليمن، جامعة حلوان، مصر: 2002.

² محمد خضر اسمر حياني ،زهير قاسم الخشباب ،عبد الرحيم سلامي : مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، ص 10، العدد 38 - 2004، العراق ، 2004.

تم التوصل إلى بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين يتمتع بمعاملات علمية - صدق - ثبات - عالية، مما يسمح باستخدامه في مجتمع البحث، يتكون من 63 فقرة تقيس الرضا الحركي للاعبين موزعة على المهارات الأساسية الآتية: الدحرجة، المناولة... الخ والتي تعبر عن مدى الرضا الحركي للأداء المهاري بكرة القدم .

الدراسة الرابعة: دراسة تحليلية لمهارة ضرب الكرة بالرأس لبعض مباريات بطولة أهم أوروبا لعام 2004 بكرة القدم.

1 إشكالية الدراسة :

تحديد مهارة فنية وحركية مهمة من مهارات كرة القدم.

حساب خاصية لعب الكرة بالرأس وعدد الضربات الناجحة و الفاشلة داخل منطقة الجزاء وخارجها سواء من القفز أو بدونه

فرضيات الدراسة :

هناك تفوق لصالح الضربات بالرأس الناجحة خارج منطقة الجزاء من الداخل لكل شوط من شوطي المباراة.

هناك تفوق لصالح الضربات بالرأس الفاشلة على الناجحة داخل منطقة الجزاء .

تختلف النسب المؤوية لعدد الضربات الناجحة كلما اقتربنا من نهاية المباراة.

عينة الدراسة :

- المجال البشري: 42 فريقا من الفرق المتبارية لبطولة أمم أوروبا لعام 2004 أي 21 مباراة.

- المجال الزمني: الشهر 6-7 من عام 2004.

- المجال المكاني: كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

نتائج الدراسة :

- استنتج الباحث إن عدد الضربات بالرأس الناجحة هي دائما اقل من عدد الضربات الفاشلة لأقسام المباراة الستة سواء من القفز أو من دونه، كذلك سجلت النسبة

¹ - لؤي غانم الصميدعي: مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، ص 10، العدد 38، 2004 كلية التربية الرياضية جامعة الموصل العراق -2004.

المئوية للضربات الفاشلة لأقسام المباريات الستة من القفز وبدونه نسبة 2.42% فيالقسم الثاني من الشوط الأول ب 1.43% - أما الضربات الناجحة فسجلت أعلى نسبة لها في القسم الثالث من الشوط الأول داخل منطقة الجزاء ب 50%. وسجلت النسبة 4.54% من خارج منطقة الجزاء في القسم الثالث من الشوط الأول. ومنه تأكد تطابق الفرضيات مع نتائج البحث .

الدراسة الخامسة : دراسة ناصر عبد القادر 2006

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف الأواسط (16-81 سنة) حسب مراكزهم .

أهداف الدراسة :

وقد صاغ الباحث أهداف البحث فيما يلي :

-دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم الأواسط حسب مراكزهم (الدفاع - الوسط - الهجوم) .

- إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم الأواسط حسب مراكزهم .

أهم نتائج الدراسة :

قد توصل إلى الاستنتاجات التالية :

في اختبار جري 30 متر سرعة من الوقوف ، توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن توقيت متوسط 75.4 ثا

- في اختبار القفز العالي من الثبات ، توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز لاعبي لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن متوسط 34.49 سم و يليه مركز الدفاع بمتوسط 40.44 سم ثم مركز الوسط بمتوسط 19.44 سم .

- في اختبار قذف الكرة لا بعد مسافة ، توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز لاعبين لصالح الدفاع الذي حقق أحسن قذفة 44.70 متر و يليه مركز الوسط 10.54 متر بينما أضعف نتيجة لمركز الهجوم بمتوسط 15.53 متر .

التوصيات أوصى الباحث بما يلي :

-الاهتمام بتطوير الصفات البدنية والجانب المهاري بصورة متزنة ومبنية على أسس عملية ومبرمجة معتمدة على الاختبارات والقياسات .

الدراسة الخامسة عشر : دراسة دكتوراه للطالب مكي محمود حسين الراوي 2006 موضوع الدراسة: بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبين الأندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.1 إشكالية الدراسة :

- هل يوجد مقياس يقيس مستوى التفكير الخططي للاعبين الدرجة الممتازة في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم .
فرضيات الدراسة :

- بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم .

- وضع درجات ومستويات معيارية للتفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم .

مجالات الدراسة :

- المجال البشري: لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق للموسم الكروي 2004-2005.

- المجال الزمني: المدة من 05-11-2003 إلى غاية 16-10-2004.

- المجال المكاني: مركز وقاعات أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم المنطقة الشمالية من العراق.

عينة الدراسة : وقد شملت عينة البحث (180) لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى يمثلون أندية (الموصل ، دهوك ، بيرس ، زاخو ، أربيل ، كركوك ، السلمانية ، سيروان).

أدوات الدراسة : استخدم مقياس المواقف الخططية في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم الذي أعده الباحثان باستخدام الاستبيان و المقابلة الشخصية و المقياس كوسائل لجمع البيانات.

نتائج الدراسة :

تم التوصل لبناء مقياس التصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق. الدراسة الخامسة عشر : دراسة فؤاد أحمد سعيد يرغش: 2008

موضوع الدراسة: "القياسات الانتروبومترية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية كمؤشر للأداء المهاري للاعبين كرة السلة".

فرضيات الدراسة: توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين بعض القياسات الانتروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية.

المنهج المستخدم: وقد اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي باستخدام الدراسة الارتباطين أدوات جمع البيانات: وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث الطريقة العمدية من 42 لاعبا من نادي المدنية والأهلي أندية طرابلس ليبيا.

الهدف من الدراسة: العلاقة بين بعض القياسات الانتروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة.

الدراسة السادسة عشر : دراسة قحطان جليل العزاوي : 2008

موضوع الدراسة : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة :

تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للناشئين بعمر 15-61 سنة لأندية بغداد .

تصميم بطاية اختبار لقياس المستوى المهاري للاعبي .

التعرف على المستوى المهاري لاعبين الناشئين لكرة القدم .

أهم النتائج الدراسة :

تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

لم تحصل العينة على أية نسبة مئوية في المستوى (جيد جدا) في اختبار الجري المنعرج بالكرة .

بلغت نسبة اللاعبين الذين حصلوا على المستوى (جيد جدا) في اختبار التحكم في تنطيط الكرة بالهواء (6،17) ثانية وهي

أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي .

أهم التوصيات :

قام الباحث بالتوصيات التالية :

- ضرورة الاهتمام بزيادة تطوير المهارات الأساسية .

- تعزيز ودعم مستويات الأداء الجيدة التي حققتها عينة البحث .

- ضرورة استفادة المدربين من المستويات المعيارية في تقويم اللاعبين .

- تطبيق الاختبارات في مختلف مراحل التدريب .

- ضرورة تطبيق الاختبارات بين فترة وأخرى مدى تطور مستوى اللاعبين .

تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

إن هذه الدراسات قد عالجت جوانب هامة من موضوع الإعداد البدني و المهاري في كرة القدم وتخصصت كل واحدة في جانب

معين، حيث تخصصت دراسة كل من -محمود إبراهيم علي حسين و إبراهيم حنفي شعلان و بوداود عبد اليمين في تطوير

الجانب المهاري للاعب كرة القدم .

حيث أن الدراسة الأولى والثان تمثلت في اقتراح برنامج تدريبي مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم أما

الثالثة تطرقت إلى تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم .

أما دراسة عجمي محمد عجمي فقد ركزت على تأثير برنامج تدريب على سرعة الأداء لناشئي كرة القدم .

أما دارستنا فكان الهدف منها هو إقتراح مجموعة من التمارين المهارية بطريقة التدريب التكراري لتنمية الصفات المهارات الأساسية

لدى أصاغر كرة القدم في فريق المولودية تيسمسيلت، أي دراسة جوانب التحضير المهاري للاعب كرة القدم .

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

كرة القدم :

لغة: كرة القدم foot ball وهي كلمة باللغة اللاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم rugby أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها تسمى soccer .
اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس ، كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .
وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (المساحات الخضراء ، الأماكن العامة) تعد اللعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوه هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية .
ويضيف جوستاتيسي سنة 1969 أن كرة القدم بين فريقين كل فريق يتألف من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

إجرائيا : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس بين مختلف الأصناف ، كما تلعب بين فريقين كل منهما يتألف من 11 لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، وفي نهاية كل طرف من

طرفيهما يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و يسمح لحارس المرمى بلمسها باليد ، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحاكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 09 دقيقة وفترة راحة مدتها 51 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة المقابلات في الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 51 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين

المهارات الأساسية:

المهارة هي الخدق في الشيء

اصطلاحا: المهارة الحركية الرياضية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة، وتعرف المهارة بأنها السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء¹.
إجرائيا :هي احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الالعاب الاخرى وهي تتمثل في التمرير ، الاستقبال، دحرجة الكرة، التحكم في الكرة ، مراقبة الكرة ، التسديد ، المراوغة.

التدريب الرياضي:

لغة: تدرب : تعود وتتمرن على الشيء².

اصطلاحا: هو عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية الخطيطة والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجازات في النشاط الرياضي³.

إجرائيا:هو عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

1- على بن هادية، بالحسن البليش، الجلالي بن الحاج يحيى: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط 7 الجزائر 1991- ص- 17

2- المتقن 2006 ، دار الكتاب الحديث ، ص 127 - 147 .

3- أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 30 .

طريقة التدريب التكراري:

لغة : ككر الشيء اي اعاده عدة مرات

اصطلاحا : التدريب التكراري يعني استمرار الحفاظ على سرعة أو توقيت الأداء لمراحل زمنية مدتها قصيرة وهي طريقة من طرق التدريب التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية والعتبة الفارقة اللاهوائية.¹

إجرائيا : هي طريقة من طرق التدريب المختلفة هدفها تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، وهي تتميز بالشدة القصوى او اقل من القصوى ، بعدد من التكرارات التي تتخللها راحة بينية

1 - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، توزيع منشأة المعارف، ط2، مصر، 2005، ص 219.

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : التدريب الرياضي وطرقه (الطريقة التكرارية)

تمهيد:

"لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعا إلى تطوير الأداء البدني وصولا إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة و يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب و تطبيق انسبها واستخدام احدث الوسائل التي تناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة لنوع النشاط المحدد مما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.¹"

ويشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية و السرعة الحركية في العضلات يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية و أن هذه القدرة البدنية من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة و المهارة في الربط بينهما لإحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا وعفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتنها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها⁽²⁾ ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك إنشاء القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنتين والاسبرطين.⁽³⁾

إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همهم إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق

1 - مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري والحططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 66.

2 - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999، ص 19.

3 - قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 83.

بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"،

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نصح نصحاً علمياً سليماً، مستفيداً من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيراً إيجابياً على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين"، "ماتيفيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر .

ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومساوقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات، م، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفيتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعاً في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الأولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعماء الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها⁽¹⁾

1-1- مفهوم التدريب الرياضي⁽²⁾:

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما.

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي.

- رياضة المعوقين.

¹ - قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 85.

² - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 12.

- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.

- الرياضة الترفيهية.

- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص فمن وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المرفولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

الأهداف العامة للتدريب الرياضي¹ :

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة².

1-2- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك

- أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 54¹ -

- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص 59² -

تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في¹:

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
 - 2 - إن أحمال التدريب بالشدّة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية
 - 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة
 - 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً
 - 6 - يكون التكيف خاصاً ومرتبطة بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .
- وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل.... الخ بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .
- وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول للاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، وأهدافها ومحتوياتها كل منها وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص 158.

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة ،حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار وتحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل والظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل وفترات الموسم الرياضي ، وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها ومحتويات كل منها والأحمال التدريبية بها ، سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

2- مفهوم الفورمة الرياضية⁽¹⁾:

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبى الفريق في كرة اليد ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من إن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب المهارية .
- حالة اللاعب الخططية .
- حالة اللاعب الذهنية .
- حالة اللاعب النفسية والإدارية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي

مراحل الفورمة الرياضية⁽²⁾ :

- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .
- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية .

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 95.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 96 .

2-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية¹ :

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل..... الخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات .

مرحلة الحفاظ على الفورمة⁽²⁾:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك (1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يجد من النمو الخاص بها ، فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلى تغيرات ، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ، علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية ، نفسية ، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير ، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير .

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام) . وبعد ذلك فان مستوي قدرتها علي العمل تنخفض وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل علي ما يمكن القيام به .

مرحلة فقدان الفورمة الرياضية⁽³⁾:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيًا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة ، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلي الراحة النشيطة ، وهي إن لم تكن تؤدي إلي ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تُخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة

1- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر 1998 ، ص 98 .

2- قاسم حسن حسين علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطبع والنشر ، العراق 1987 ، ص 122 .

3- ، قاسم حسن حسين علي نصيف علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطبع والنشر ، العراق 1987 ص 135 .

تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوي إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفاً:

3- فترات التدريب :

فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات . ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص بتحقيق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد على أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

3-1- فترة الإعداد العام⁽¹⁾:

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي ألبيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

3-2- فترة الإعداد الخاص⁽²⁾:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18.

² - عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص99

التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططية والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

4-3- فترة الإعداد للمنافسة:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص⁽¹⁾.

4-4- المرحلة الانتقالية²:

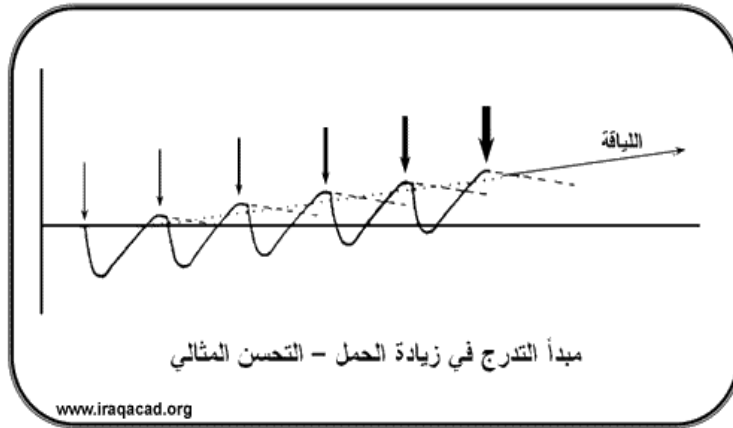
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبياً، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

¹ - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص22.

² - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص162

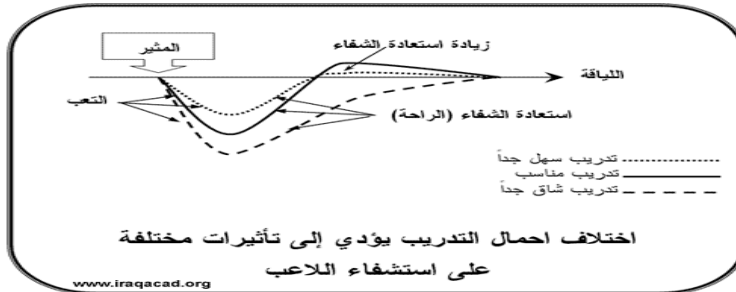
و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي. والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن تقسيمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي،

والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي⁽¹⁾

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب والذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :

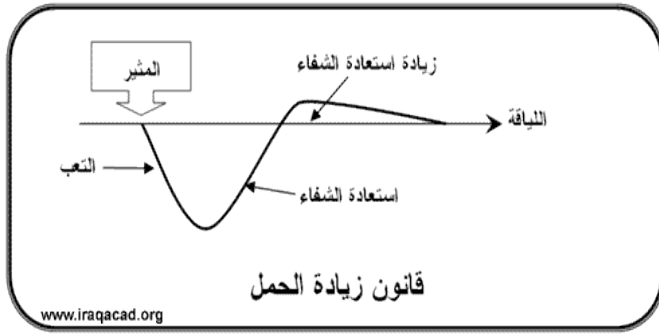


الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب²

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :

¹ - الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org /28 جانفي 2008.

² - الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org /28 جانفي 2008



الشكل رقم (03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي¹

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلي معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبيا خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلي أقل معدلاتها

خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

4- طرق التدريب:

مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة التحمل المرونة الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة علي الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب . وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر) فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب⁽²⁾ وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة (التدريبية)⁽³⁾ وكذلك) هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية⁽⁴⁾. وتعرف أيضا (بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوى العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو حسي أو نفسي أو معرفي)⁽⁵⁾. ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية: الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية. الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.

الموقع الإلكتروني : www.iraqacad.org /28 جانفي 2008¹

² - وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص321.

³ - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص26.

⁴ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص151.

⁵ - أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص23.

الحالة الخطئية ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية.

الحالة النفيسة وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.

الحالة المعرفية وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون كرة اليد)

طرق التدريب الرياضي⁽¹⁾:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علمي تحسين ورفع مستوى الانجاز

الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب

واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

طريقة التدريب المستمر.

طريقة التدريب الفتري .

طريقة التدريب التكراري.

طريقة التدريب الدائري .

طريقة المنافسة.

4-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge contenue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها

فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك

الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير

هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير

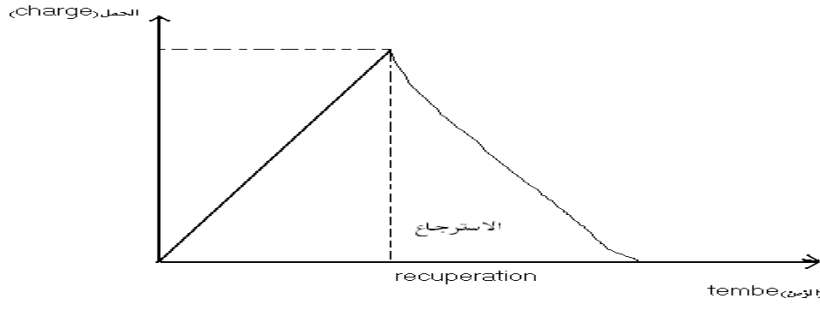
ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول

معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة.

الشكل التالي يوضح ذلك:

¹ -مرجع نفسه، ص37.



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر⁽¹⁾

أشكال التدريب المستمر⁽²⁾:

التدريب بإيقاع متواصل (Rythme continue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

التدريب بإيقاع متغير (variable Rythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو الأزمنة إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع الجري بإيقاع متناوب.

جري الفار تلك (fart lek) يعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب وقد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي وثب تخطي العوائق منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة. ويفضل أدائها في الحلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

4-2- طريقة التدريب الفتري⁽³⁾:

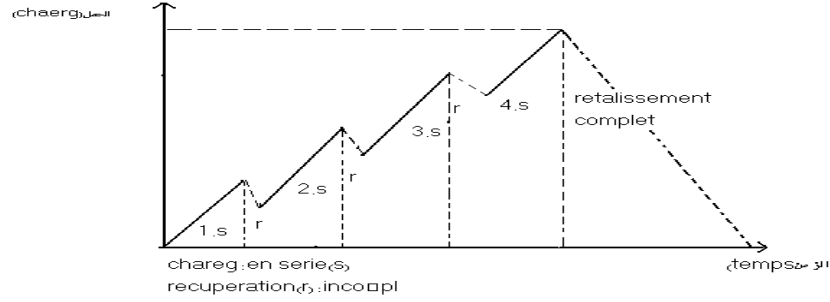
تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 156 .

² - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص38.

³ - كمال درويش ومحمد حسين: مرجع سابق، ص38.

الراضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري¹

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة

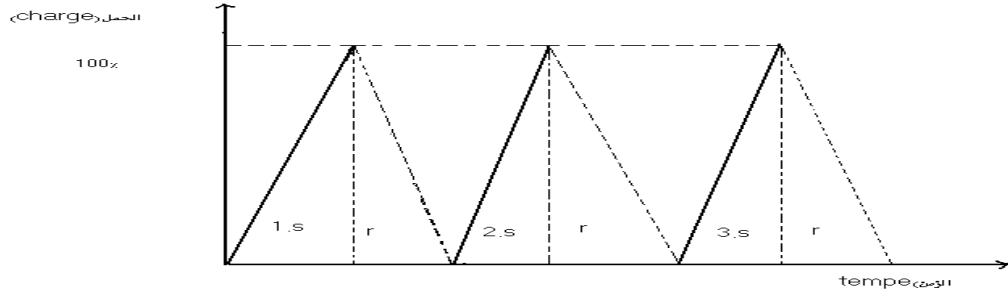
لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

3-4- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في: طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار وفترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 166



الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب التكراري⁽¹⁾

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدررة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة قصيرة ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية⁽²⁾:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

4-3-1- خصائص الطريقة التكرارية:

تتميز الطريقة التكرارية بالخصائص التالية:

- شدة المجهود: شدة قصوى 80-95% من أقصى ما يستطيع الفرد.

- الراحة البينية: زمن الراحة يتراوح بين 02 إلى 04 أي تتميز بطول فترة الراحة.

- حجم العمل: يتراوح بين 02 إلى 06 تكرارات أي تتميز بقلة الحجم أي قصر فترة الأداء و التكرار.

- مدة المجهود: و تكون حسب المسافة و عدد التكرارات.

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 169 .

² - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص 169.

4-3-2- آثار الطريقة التكرارية:

للطريقة التكرارية آثار عديدة و مختلفة على الناحية الجسمية، فهي تؤثر فسيولوجيا، نفسيا، بيداغوجيا و كما أنها تؤثر على الصفات البدنية.¹

أ - الآثار الفسيولوجية:

- التنمية العضلية و ذلك من خلال جري مسافات قصيرة بشدة قصوى.
- اقتصاد المصادر الطاقوية و تحسين المخزون الطاقوي.
- كما أنها تسمح بعودة المقاييس التنفسية و اليتابولزمية و كذا الدورة الدموية إلى حالة الراحة، لأنه يوجد هناك استرجاع تام بين حملات العمل، حيث أنه في كل حمولة جديدة، الأجهزة تمر إلى مراحل جديدة لمصادر التعديل الطاقوي، وهو ما يشجع التسلسل الهرموني لميكانيزمات التعديل و التي توجه إلى المستوى العالي.
- تنبه بصفة كبيرة الألياف العضلية المطبقة في المجهود بسبب الحملات القصوى و الأقل من القصوى و التي تطرح خاصة في مسافة 400 متر أو في مدة دقيقة بالتقريب.
- كما أنها تحدد المصدر الطاقوي المستعمل، فمثلا عند اختيار مدة مجهود قصيرة: 20 ثانية أو 150 متر، المخزون الفوسفاتي الغني بالطاقة (C P ATP) هو الذي يستعمل في المجهود بمعنى أن المصدر الطاقوي لا هوائي، و إذا اخترنا مدة الجهد تتراوح بين 2 إلى 60 ثانية فإن المصدر اللاهوائية تبقى مسؤولة عن تغطية الاحتياجات الطاقوية، و عندما تقارب المدة 2 دقيقة .
- فإن المصدر الطاقوي يكون مزيج هوائي ولا هوائي أما حالة مدة زمنية أكبر من ذلك فإن المصادر الطاقوية تكون هوائية.

- تنمية عمليات التعويض الزائد خاصة الغليكوجين.²

ب - الأثر النفسي البيداغوجي:

- الطريقة التكرارية تكسب الرياضي العديد من العوامل النفس بيداغوجية نذكر منها :
- تسمح بتحسين الإرادة لدى الرياضي و هو ما يفتح له الأبواب للصراع من أجل الوصول إلى مستويات عالية من القدرات الشخصية، و تحقيق نتائج جيدة في المنافسات الرسمية.

- خلق ظروف المواجهة والمقاومة لدى الرياضي وهو ما يكسبه أكثر مقاومة للمجهودات الخاصة أثناء المنافسة.³

ج - الأثر البدني:

هذه الطريقة تكسب الرياضي العديد من الآثار البدنية و نذكر منها ما يلي:

¹ - عوض بسويوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق الاعداد البدني وطرق لياقة البدنية ومكوناتها، الاسس النظرية القياس، ط3، القاهرة 1997، ص 164 .

² محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، المعارف القاهرة-1985، ص 76

³ نفس المرجع السابق، ص 76

- الجري على مسافة قصيرة و بشدة قصوى يمكن تنمية القوة القصوى، و هو ما يؤدي إلى قوة السرعة.
- كما أنه تعمل على تحسين قدرات التسارع و مداومة السرعة، و بالتالي فهي تحسن و تطور المداومة العالية لقدرات السرعة و القوة كألعاب القوى و الرياضات الجماعية.¹

4-3-3- مواصفات الطريقة التكرارية:

- تعمل الطريقة التكرارية على تحسين مستوى التحمل الهوائي للاعبين الأنشطة الرياضية المختلفة، و ينصح العالم الروسي مات فيف 1977 M ATVIEV باستخدام التكرار للمسافات بحيث يكون طول المسافة المستخدمة أقل بكثير من مسافة السباق، و تحدد فترات البينية و التكرارات بحيث تساعد على رفع مستوى العمليات الهوائية، و في كرة القدم يستخدم اللاعبون الجري لمسافات قصيرة، متوسطة و طويلة في بعض الأحيان و هو ما يفرض العمل كما يلي:
- استخدام شدة الحمل الأقصى كأن يجري اللاعب مسافة 400 متر بشدة 90% أي بزمن 48-60 ثانية، حيث يكون القلب فوق 180 نبضة/ دقيقة أو يجري مسافة 200 متر بشدة 90 % أي بزمن 25-30 ثانية.
 - فترة العمل تستمر تبعا لواجبات التدريب و أهدافه و حالة التحضير للرياضي و هي غالبا فترة قصيرة من 15 إلى 70 ثانية.
 - كما أن الراحة البينية تكون نسبيا و ذلك حتى يصل اللاعب على حالة الشفاء التام، أي يسترجع الكفاية الحيوية و هي ضعف فترة الأداء على الأقل.
 - و يكون عدد التكرار تبعا لقدرة اللاعب من جهة و حسب العمل من جهة أخرى فمثلا: جري مسافة 200 متر بشدة 90% يكون فيها عدد التكرارات من 3 إلى 5 تكرارات، أما جري مسافة 400 متر بشدة 90% يكون فيها عدد التكرارات من 2 إلى 4 تكرارات، كذلك خلال التنمية العضلية و اعتمادا على تمارين الأثقال، التكرار يكون سب الأثقال المستعملة، فمثلا عند استعمال 45 كغ التكرار بـ 6 مرات، 50 كغ بعدد 4 تكرارات 60 كغ بعدد تكرارين.

4-4-4- مصطلحات التدريب التكراري:

التدريب:

هو عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة و المتزنة، و يعرفه بلاتوف 1980 blatov على أنه عملية بدنية تروية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية، و لذلك فهو يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة و المسطرة.

حجم العمل : هي فترات العمل و هي مرحلة موحدة للعمل الأساسي كجري 200 متر في زمن معين أو رفع ثقل معلوم. فترات الراحة: هي الأزمنة التي تفصل بين فترتي عمل أو سلسلتين و فترات الراحة تكون ذات نشاط خفيف مثل المشي أو تمرير الكرة بين زميلين أو ذات نشاط متوسط مثل الجري البطيء و فترات الراحة لا بد أن تسمح بعودة حالة الهدوء التام للاعب.

¹ Jürgen weinek – manuel l'entraînement – éd/bigot-4⁰ édition – 1997 p.135

السلسلة: هي مجموعة فترات العمل و الراحة المتتالية، و على سبيل المثال 6 مرات 200 متر في زمن مقدم مع راحة مقدمة. التكرار: عدد تكرار فترات العمل داخل نفس الوحدة على سبيل المثال 4 مرات تكرار لمسافة 50 متر بشدة 85% . زمن العمل: يسمح بضبط إيقاع العمل ارتباطا بفترات العمل في 100 متر يمكن إنجازها في 15 ثانية.¹ مسافات العمل: هي المسافات المحددة للعمل خلال فترات العمل كجري 400 م، 150م، 75م، ... الخ وقد تعرف أيضا بشدة العمل إذا ارتبطت بالسرعة و القوة.²

4-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

- أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمارينه، بحيث يجب إشراك فيها تمارين تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .
- ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- د- التشويق والإثارة .
- هـ- توفير الجهد والوقت .
- و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجودين على أرضية الميدان .

4-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوي باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

¹ -د. ابراهيم عبد اللطيف، المناهج أسسها و متطلباتها و تقوم أثارها، مكتبة مصر القاهرة 1980 ، ص 20 . 21 . 22

² -فؤاد ابراهيم عبد اللطيف، نفس المرجع السابق ، ص 30

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

5- مفهوم حمل التدريب الرياضي⁽¹⁾:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟
تعريف⁽²⁾:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فيعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

5-1- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي⁽³⁾ :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

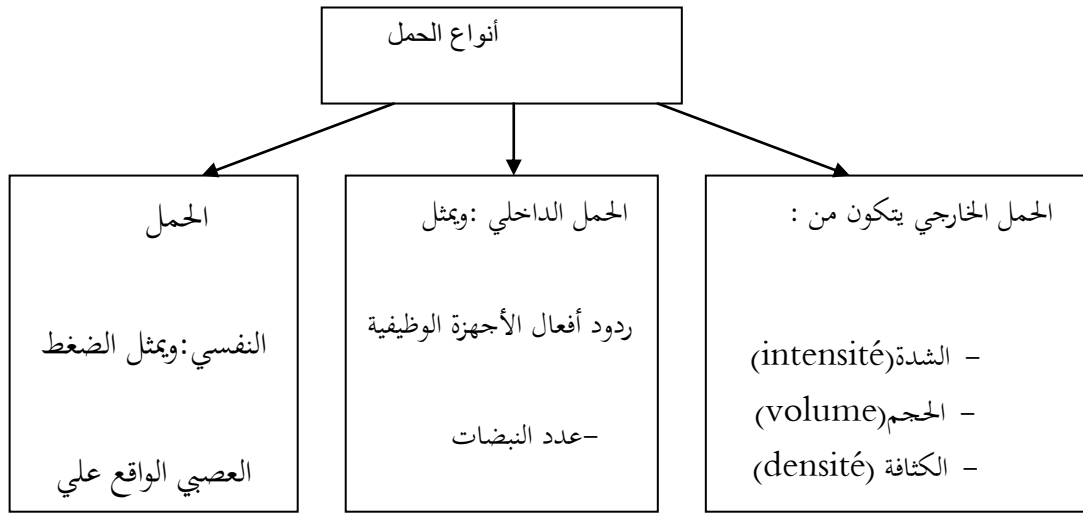
- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .

¹ -أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998 ص 42.

² - وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر 2002، ص 68،

³ - قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 97.



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب⁽¹⁾

الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال

وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة

بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

- شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المشيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحد هذه الشدة

بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ص 173 .

درجات شدة حمل التدريب⁽¹⁾:

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمرير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

الشدة القصوى .

الشدة الأقل من القصوى.

الشدة المتوسطة .

الشدة الضعيفة .

أ - الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولابد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

ب- الشدة الأقل من القصوى (intensité sub-maximale) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات

ج- الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار .

د- الشدة الضعيفة (intensité faible):

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

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

- حجم حمل التدريب (volume de la charge) ⁽¹⁾ :

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة وكثافة ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير عدد المجموعات الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر). كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبير وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية. وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلف عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) .

- كثافة التدريب (densité de la charge) ⁽²⁾ :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ،بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ،وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

- الحمل الداخلي (charge intérieure) ⁽³⁾ :

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

- الحمل النفسي (charge psychologique) ⁽⁴⁾ :

¹- أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998: ، ص 51.
² - أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 54
³ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 175، 177 .
⁴ - كمال درويش ، محمد حسين. التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 175، 177

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخططية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدّة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع على أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط.... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة . إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك.... (حمل داخلي)) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والخوف... الخ.

خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بالتدريب الرياضي في كرة اليد حيث تعد هذه الأخيرة من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيزا جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي وهذا عن طريق التدريب الرياضي المبني على الأسس العلمية.

وان يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة المهام بصورة مبرجة منتظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق الانجازات المثلى وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها ، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

الفصل الثاني : المهارات
الأساسية في كرة القدم

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم الحديثة 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.

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".

1-3- 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 سالفا للأداء".

1-3-3 - المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها 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 وبطء 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 المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء في جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

1-4- 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.

مدة دوام أداء المهارة.

التعارف المشاركة في أداء المهارة.

التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

2- المهارات الأساسية في كرة القدم .

2-1- 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 أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13-41.

2-2- تقسيم المهارات الأساسية:

2-2-1- 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 عليه¹.
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 5-03 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

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

¹ - حسين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-82.

* 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 المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً 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 معاً مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، 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 والجدع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً 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.

2-2-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة :

* التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).¹ 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 وتزعم ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

- 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

- 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.

1 -Bernard Turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

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

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

- التميرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التميرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التميرير 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 التميرير وأن يكون التميرير 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، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التميرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التميرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتميرير، كما لا بد أن لا يكون التميرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة.¹ 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 .

استقبال الكرة:

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 توقيتاً دقيقاً 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.

1- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة مصر، 2001، ص 57- 85.

* مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك 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.
- الإهتمام 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.¹
- 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.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها.²
- 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 .

* 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 " خططية".

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 فخذة 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:

¹ - إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : المرجع السابق ، ص 58

² - حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997 ص 24

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 بما على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضاً الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيداً 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 شيوعاً للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالباً أيضاً ما يجري اللاعب مستخدماً جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معاً، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجهة) فإن ذلك نادراً 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 أولاً 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 و سن القدم.

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

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 تعديبة خصم أو حاجز.

*المراوغة:

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

هي فن التخلص من الخصم وخذاعه 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 بالقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعده على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطيء، 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 الضاغظ من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلسل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إيجاد 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 الخططية 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 للاعبي 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.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحرك 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.

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

- 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.

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 لها حرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب .

* التصويب:

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 .

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 تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمرينات 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 التكنيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويمع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه¹.

2-3 - تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

2-3-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

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

تتوقف نتائج المباريات 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 ل لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

2-3-2- 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.

2-3-3- 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.

2-3-4- 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 فانه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة

ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

1 - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 34.

– 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 اللاعب¹.

– 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 الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

● استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معاً 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.

1 بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999، ص 34-63.

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 الراجعة¹.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة.

المدرّب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

2-4-4- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:
المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

2-4-4-1- 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.
- تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.

- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

- استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
 - راعي السن واللغة واللهجة.
 - التقديم يكون في حدود دقيقتين¹.
 - أجدب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
 - تجنب مشتتات الانتباه.
 - نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسمع بوضوح.
 - اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
 - تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين.
 - سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
 - اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
 - استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
 - احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.
 - تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
 - استخدم الاتصال الجيد بالنظر.
- تقديم نموذج المهارة :
- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
 - النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
 - على المدرب أن يمهّد للنموذج بجذب الانتباه.
 - يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
 - يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
 - البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.

- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.
- الشرح:
- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان .
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.
- ربط المهارة بالمهارات السابقة
- أرط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم " حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة.
- مراجعة فهم المهارة:
- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- اختصر في إجابة السؤال.

2-4-2- 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. راعي في هذه المرحلة ما يلي :

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.
- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.
- وضح كيفية تطبيق اللاعب للتمرينات.
- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.
- راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم¹. تطبيق اللاعبين للمهارة:
- بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن.

- تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي.
- فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:
- 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 مريحاً.
- استخدام سلم التدريب على المهارات.
- الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:
- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
- الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
- على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.
- اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:
- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.

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

- ركز على الأداء الفردي.
- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.
- خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.
- مكان صحيح للملاحظة.
- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.
- عدد مرات فحص اللاعبين ككل.
- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا .¹
- التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:
- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.
- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟.
- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.
- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة.
- نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:
- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.
- عليك توقيع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .
- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحززه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم .
- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى .

2-4-3- 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 .

1- مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 25.

- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .
- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .
- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة .
- أعلى درجات استشارة للدافعية .
- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس ، نتائج سلبية) .

عوامل تطوير أداء المهارات :

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 للاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول للاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .

- الوصول للاعب لدرجة دافعية عالية تساهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء .

2-5- 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 .
- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .
- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .¹

2-5-1- 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.

-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.

2-5-2- 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.

2-5-3- 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 أليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها 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.²

2-6- 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

1- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر (د- ت) ، ص 89 .

2- حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص، 98-99.

غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصيبا 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 أداءه أثنائها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سببها، 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:

2-6-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :

يصل اللعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذ ذابقيت 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 الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

2-6-2- 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 .

* تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

* تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء

ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلأن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطي التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب.

* مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الأخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

* تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، و قد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها، وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3:3، 6:6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية.

أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة.¹

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية .

2-7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية 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 كخطوة 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 :

2-7-1- 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 .

2-7-2- 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 .

2-7-3- 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.

2-7-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى 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 فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

2-7-5- 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 سلمي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

2-7-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بغض 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 والخوافر وجهاز ضرب الكرة بالرأس¹.

2-7-7- 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 .

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها 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 .

كما يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه حيث أن ميزة التصويب من مسافة بعيدة هو اجتياز هذه الضربات من المدافعين والمهاجمين وربما عدم رؤية حارس

1- حسن السيد أبو عبده المرجع السابق ص 146-160 .

المرمى لها ، ويجب أن لا يفوت اللاعب أي فرصة للتهديف والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط ، بل يتم أيضا بالرأس .¹

لكن أقل نسبة من حيث التهديف مقارنة بالقدم وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في مكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة .

3- ماهية الدقة وأهميتها

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء كانت موجهة إلى العضلات المقابلة لها ، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة ومن المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها قليلا .

ومن كل هذا يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف ، وقد يكون هذا الهدف هو المرمى ، كما هو الحال في كرة القدم، وتعتبر الدقة كعامل مهم في كرة القدم إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ويجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة ، ففي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم. والقدرة مرتبطة بالاتزان كما أثبتت دراسات حديثة كدراسة "محمد حسنين صبحي" عن العلاقة بين الذكاء وبعض مكونات اللياقة البدنية منها الدقة التي تثبت وجود ارتباط بين الدقة والتوازن بعامل +19.0 عند درجة معنوية 01.0 ويعرف "لارسون ويوكوم" الدقة بكونها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين .²

1- مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 137-138.
2 - محمد صبحي حسين القياس والتقدم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 11.

خلاصة

تعتبر المهارات الأساسية أحد الركائز الرئيسية في وحدة التدريب، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات و المنافسات ويحاول إتقانها وتنميتها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية المضافة إلى الوصول باللاعب إلى الدقة وإتقان وتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، حيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباريات وفي ظل إطار قانوني للعبة كرة القدم وعليه فقد حاولنا في هذا الفصل التطرق إلى المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وكذلك الأساليب والطرق المختلفة لتطويرها وتنميتها.

الفصل الثالث : المرحلة العمرية

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور "عبد الحميد محمد الهاشمي" بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12- 31 سنة فالمرهق هو الغلام الذي قارب الحلم ، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة ، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط¹.

1-2- التعريف اللغوي: جاء في المعجم الوسيط ما يلي: "الغلام الذي قارب الحلم ، والمراهقة عي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"².

وتأتي كلمة المراهقة "adolescence" من الفعل اللاتيني "adolesere" والتي تعني "التدرج نحو النمو والنضج"³، ويتضمن النضج النمو الجنسي والعقلي الانفعال والاجتماعي"⁴.

1-3- التعريف الاصطلاحي: " يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي"⁵، كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس " مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا، وقبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين"⁶ ، ولقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 إلى اعتقاده "أن طبيعة المرهق أن يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع ومتلاحق وصار يعرف هذا الميل إلى الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المرهق بأزمة إشارة حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية"⁷.

1 - عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأسس، القاهرة، مكتبة الخالجي، 1976، 186.

2 - إبراهيم أنسي وآخرون: المعجم الوسيط، 1974، ص 278.

3 - مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والموطن، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، بدون سنة، ص 155.

4 - مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والموطن، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، بدون سنة، ص 155.

5 - عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط4، 1999م، ص100.

6 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، 1977، ص 289.

7 - محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982، ص 20.

2- أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية هذه المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحويلات البنيوية، ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها، وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سن تنتهي؟ لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات، أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلا لها. حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة ، وفيما يلي أقسامها¹:

2-1- المراهقة المبكرة (12-14) :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ وتسميتها "شارلوت بوهرلر" مرحلة الاتجاه السلبي ، ذلك أن سلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ولأعراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تجعله مفرد الحساسية بذاته مشغولا باحتياز الصراعات.²

2-2- المراهقة المتوسطة (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، وما يميز هذه المرحلة ببطء سرعة النمو الجنسي نسبيا عن المرحلة السابقة ، وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق لمنظره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ، وبهذا يزداد شعور المراهق بذاته .

2-3- المراهقة المتأخرة: (18-21) سنة:

يطلق عليها اسم مرحلة الشباب ، حيث تعتبر مرحلة انجاز القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها قرار اختيار مهنة المستقبل ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ، ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية.³

3-1- مظاهر النمو للمرحلة العمرية (12-14) سنة:

توجد هناك مشاكل انفعالية متعددة تغشى هذه المرحلة وتبدو في سلوك المراهق ، ولذلك تلجأ الحيل الدفاعية في محاولة التوفيق على الضغوط الاجتماعية والجسمية المادية التي يجابهها، وليس هناك خطوة من أن يلجأ المراهق إلى هذه الميكانيزمات ولكن خطورتها تكمن في تجاوز استعمالها للمعقول.⁴

- 1 - محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة، بدون سنة، ص164.
- 2 - حامد عبد السلام زهران : على النفس النمو والطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، القاهرة ، مصر، ط1، 1972م ، ص264.
- 3 - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهق في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، بدون طبعة ، 1971م، ص72-37.
- 4 - مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، مرجع سابق، ص155.

فيثور المراهق لأنفه الأسباب كما لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، فهو يصرخ ويقوم بدفع الأشياء وتحطيمها عند غضبه ونفس المظاهر تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي، ويتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط وتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه إلى غير ذلك.¹

3-1-1- النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة من حياة المراهق بزيادة علاقته الاجتماعية مع أقرانه ومع الكبار في بيئته، وتكون هذه المرحلة أكثر اتساعاً وشمولاً لما سبق في مرحلة الطفولة كما تتأكد لديه مظاهر الثقة بالنفس نتيجة تلك العلاقات الاجتماعية، ويحاول المراهق الاستقلال والابتعاد في الاعتماد على الأولياء، والاهتمام بالمظهر الشخصي وينمو لديه الوعي الاجتماعي وتحمل المسؤوليات، وأبرز مظاهر العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة "المنافسة" فالمرهق دائماً ومن تلقاء نفسه يقوم بمقارنة حالته مع بقية زملاءه ويحاول أن يكون مثلهم أو أحسن منهم، لذلك تجده يميل إلى محاولة تزعم الآخرين، وقد أشار "dumphy" إلى أن المراهقين عادة ما يحاولون تطوير علاقاتهم الاجتماعية مع المراهقين الذين يشابهونهم في الخلفية الثقافية والاجتماعية، ويتأثر المراهق كذلك بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أفراد أسرته، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليد أبيه وأهله وذويه.

3-1-2- النمو العقلي:

في هذه المرحلة ينمو خيال المراهق نمواً خاصاً، حيث ينمو الذكاء في مرحلة الطفولة الثالثة، وتستمر هذه السرعة في النمو في مرحلة المراهقة، ثم تبدأ في التباطؤ كلما تقدم الفرد في المراهقة، حيث يصل إلى قمته ما بين 15-81 سنة، وهي تقف عند الأعباء حوالي سن الرابعة عشر، والمتوسطين حوالي السادسة عشر، والممتازين حوالي التاسعة عشر، ويتميز النمو العقلي بالوضوح في القدرات العقلية والفردية، ومن أهم الخصائص التي تميز هذه المرحلة:²

- حب الاستطلاع والميل إلى جميع المعلومات حول المظاهر الحياتية.
- تزايد قدرة المراهق على إدراك الأحداث وتساهم في توضيح ميوله تدريجاً كما تتأثر بمستوى الذكاء وتصبح الفروق الفردية أكثر وضوحاً في الميول والاستعدادات والقدرات.
- تزايد قدرته على الحفظ والتذكر بصفة مطولة وهذا التذكر مبني على استنتاج العلاقات الخاصة التي تتميز بها هاته الفترة نذكر: الانتباه، التخيل، التفكير، الاستدلال .

3-1-3- النمو النفسي:

في هذه المرحلة يحدث عند المراهق اضطراب في التفكير، ويرجع ذلك إلى اضطراب في الوظائف الفيزيولوجية عنده، لهذا فإننا نناديه ولا يسمعا أحياناً، ونحادثه ولا يجيبنا وفي هذه المرحلة تعتبر مرحلة التأمل والتفحص ليس لما حوله فحسب، بل حتى إلى

1 مصطفي فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، مصر، ط1، 1974، ص 233.

2 - ألين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 106.

مظهر جسمه، وإن التفات المراهق إلى نفسه وتأمل معالم جسمه وهذه الخصائص مصاحبة لفترة المراهقة ولا عجب أن تظهر عند هذه الفئة.¹

كما تطرأ في هذه الفترة تغيرات سريعة في الوظائف الفيزيولوجية، نقص في عمل الغدد فيحدث ما يسمى بالاضطراب المزاجي، ذلك لأن النمو الجسمي أسرع من النمو العقلي أو عندما يكون الجسمي غير طبيعي .

3-1-4- النمو الحركي:

هناك ارتباط كبير بين النمو الجسمي والنمو الحركي خلال هذه الفترة، فقد تطرأ على المراهقين عدة تغيرات وتطورات فيما يخص القدرة الحركية، فلاحظ تطور غير ملموس للقوة في بداية المرحلة إذا ما قورنت بنهايتها مع وجود فرق كبير للأولاد عن البنات، ويرجع ذلك إلى نمو الطول الذي يميز بداية هذه المرحلة.

وينصح المربون بتنمية المهارات الحركية والاهتمام بالتربية الرياضية والتشجيع على ممارسة الألعاب التي تناسب مع مميزات ومستوى شخصية الطفل وميوله، التي تسمح بتكوين عادات جسمية حركية والتي تؤدي حتما إلى النجاح في الانجاز الرياضي وكذلك الأخذ بعين الاعتبار الفروق بين الجنسين حسب ميول كل جنس والتوقعات الاجتماعية لنوعية ذلك النشاط.² أما بالنسبة للسرعة فنلاحظ تحسن كبير في سرعة رد الطفل وسرعة التردد، وسرعة الانتقال مع وجود فوارق واضحة بين الجنسين، ويرجع ذلك إلى التحسن في النمو ونضج العمليات العصبية وهذا ما

أكده "Farfel" و "Snabel" 1969، كما أن "CHADE ESPEN" وجد التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني بين 11 و 61 سنة، في حين أن معدل النمو بين 21 و 41 سنة حتى 51 سنة كان متأخرا بدرجة ملحوظة بين البنين.

3-1-5- النمو الجسمي والفيزيولوجي:

يتم في هذه المرحلة تغيير العديد الخصائص الجسمية الفيزيولوجية وهي تعتبر ثاني مراحل النمو السريع بعد مرحلة الحمل، إذا ينمو الجنين من خلية واحدة إلى وليد يزن من 7 إلى 8 أرطال وهنا يجب الإشارة إلى طفرة النمو في مرحلة المراهقة أقلمنها في مرحلة ما قبل الولادة، والمسؤول عن النمو السريع هي إفرازات الغدد النخامية والكظرية.³ أما فيما يخص الجانب القلبي الدوراني فيستمر نبض القلب في الانخفاض مع الزيادة السريعة في حالة الجهود العالية، ويبقى الضغط الشرياني يقترب إليه عند البالغين.⁴

العامل الوراثي (عامل داخلي) وعامل البيئة (عامل خارجي) حيث لا يمكن فصلهما عن بعضهما ويالاحظ في هذه المرحلة زيادة وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وهذه الزيادات تؤثر على القدرة على العمل المتزن من الجانب الميكانيكي للجسم، ويعني هذا فقدان عنصر الرشاقة وظهور التعب وعدم ضبط الحركات.

أما فيما يخص التحمل الدوري التنفسي فقد تتساوى مستوياته عند الجنسين مع وجود فروق بسيطة للأولاد في بداية المرحلة ثم سرعان ما تزداد تلك الفروق، وتميز الأولاد بمستوياتهم الجيدة عن البنات.

1 محمد سلامة آدم، توفيق حداد: علم النفس الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون سنة، ط1 ص 113.

2 محمد صبحي حسين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ج1، ط3، 1995، ص 115.

3 أحمد بسطويسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996، ص 178.

4 محمد عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون بلد، ط2، 1992، ص 49.

هذه المرحلة أيضا تشهد تباطؤ في قرارات التوافق الذي سرعان ما يتطور ويتحسن المستوى في نهاية المرحلة الثانية من المراهقة، كما يلاحظ قصور في عنصر

(اللياقة) الرشاقة، مع تميز البنات عن البنين وذلك لعنصر المرونة .

فيما يخص المرونة فتعتبر المرحلة المثلى لتطويرها، وضمان درجة عليا للمرحلة الثانية من المراهقة، وهذا ما أكده

"WEINECK" 1986، حيث اعتبر أن درجة المرونة تكون قصوى ما بين 01 و 41 سنة، وحسب "PLANTNOL" فإن فعالية العمل في هذه المرحلة يساوي ضعف العمل فيما سواها.

وبالنسبة لمرونة فتح الرجلين فنلاحظ تناقص في النمو عند الجنسين مثلا حركة مفاصل الكتفين وكذلك حركة فتح الرجلين جانبا، وعكس ذلك نجد زيادة مستمرة في درجة ثني الجذع ومد الرجلين أماما، وعاليا وبالنسبة للفروق بين الجنسين فإننا نرى مواصفات تكون متطورة عند البنات عموما، فإن مرونة حركة المفاصل تعتبر القابلية الحركية الوحيدة التي تتقدم فيها البنات عن البنين في مرحلة الطفولة والمراهقة "SER

"REENET KAX".

3-2- مشاكال المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض، فيبحث الفرد عن هوية جديدة ويحاول تجاوز هذه الأزمت والتأثيرات بالرياضة والأعمال الفنية، ففي الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والحجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاء هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة، وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية)، فيصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنّها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر مواقفه وتحس بأحاسيسه الجديدة، يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته ونموه وعناده إذا كان كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء يفهمون قدراته ومواهبه¹. وتتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالية:

3-2-1- المشاكال النفسية:

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

وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي والكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية².

1 خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، مرجع سابق، ص 72-37.

2 عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، مرجع سابق، ص 41-34.

3-2-2- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي لدى المراهق في حياته يبدو واضحاً في انفعاله ووحده، واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع إلى التغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال، فيشعر المراهق بالفخر ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير، وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من القيود والأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين جيله وجيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدر له تفكيره الجديد .
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.

3-2-3 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات النفسية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأنه فرد مرغوب فيه،¹ ويميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة التامة والإخلاص من مساندة الجماعة تقل شيئاً فشيئاً ويحل محل هذا الشعور اتجاه آخر يقوم أساساً على تأكيدات الذات والرغبة بالاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظراً للنضج العقلي والاجتماعي السبب الذي يدعو إلى الانسجام في الجماعة في أول مرحلة للمراهق هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات إذ أنه يسعى لأن يكون له مركز بين الجماعة وتعترف هذه الأخيرة بشخصيته، حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول التصنع في طريقة كلامه، ويشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها، إذ أنه يحاول القيام بأرائه فيعتقد أنها تريد أن تحطم عقبريته.

كما أن سلوك المراهق يمتاز في الرغبة في مقاومة السلطة، سواء كانت أسرية أو مدرسية اجتماعية، فهو يشق لأن يجد نفسه في عامل آخر خارج البيئة المنزلية، فإذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه، المدرسة والمجتمع عقبة في سبيل تحقيق أمنيته، فتأخذ السلطة أشكال عديدة كالغضب، العصيان، الهروب، التهديد، والسلطة التي تمتد إلى المدرسة لأن هذه الأخيرة امتداد للأسرة ورمز لخدمة حريته .

3-2-4 المشاكل الصحية:

1 - خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، مرجع سابق، ص 73.

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيط مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

3-3- احتياجات المراهق خلال المرحلة العمرية (12-14) سنة:

3-3-1- الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً، ثم التحليل العقلي المجرب، وهي خاضعة للاختبارات الحسية والعقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤثرات الحسية إلى العقل الذي يتولى تنظيمها، والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية أم الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت ويؤلف الرياضي جوهرين أولاهما حسي وثانيهما مجرد، فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة:

- النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب.
- امتداده من الماضي البعيد فهو خارج النطاق التدريبي، ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هاته النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح الوراثة القياسات البدنية¹. ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فإن ذلك يتحقق بأن تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة².

3-3-2- الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الابتدائية حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية وتنعكس على القوة الحركية، وهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور في الحركة حيث تشير المصادر العلمية على التطور الحركي، فيما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في عمر (12-15) سنة وتأثيرها على تطور المراهقة. احتياجات الطفل في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة والقوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم، ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات³.

1 - قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، بدون طبعة، 1998، ص 91.

2 - طلعت منصور: تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت، العدد 08، ط10، 1989، ص 89.

3 - حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1990، ص 89.

3-3-3- الاحتياجات الاجتماعية:

إن الطفل يحتاج إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم عند فروبل " Frobel " استمرارية النمو الاجتماعي والتكوين وبالتالي أهمية وخصوصيات كل لحظة من اللحظات التي تتطلب اهتماما تربويا لتشكيل إنسانية الطفل "فالتطامنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل"، وكما أن البحث الأنثروبولوجي يصف احتياجات الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقرى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طري وساطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقته مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة الرياضية والتقدم عامة.

كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد "جورج مايد" George Mead على أهمية اللاعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.¹

3-3-4- الاحتياجات النفسية الحركية:

الطفل الناشئ في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم، ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي والنفسي، والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل، يساعد على سمعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس. وكما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادرا على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطويرها وتحقيق أهدافه.²

إذ الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة الأمراض الطارئة، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا، فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح والتفكير.. إلخ، ويستطيع الطفل خلال الحركة أن يلتزم ويشعر بنفسه بدنيا، نفسيا وروحيا، كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها الحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية. كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركية والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم والتعلم في على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (التربية الفنية).³

1 - لاميريلاكيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1993، ص 09.

2 - جوليا بانتولي: ترجمة عبد الفتاح حسين: التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1991، ص 114.

3 - أحمد ممر سليمان روي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996، ص 45.

خلاصة:

تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة مرحلة حساسة وهامة في حياة المراهق، كونها تحدد شخصية المراهق ومستقبله، وهي من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، وذلك لما تتميز به من تغيرات فيزيولوجية ومرفولوجية كانت أو انفعالية أو اجتماعية. ولذلك وجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة إلى هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ما له علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل ونفس معنى التوجيه والضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتميز.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية المتبعة في الدراسة

تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الطلبة ، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الطلبة، وعلى الطالب أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات . وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

1-الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الطالب القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

وعليه فقد قام الطالب بإجراء دراسة استطلاعية على النادي الرياضي مولدية تيسمسيلت الذي ينشط في بطولة القسم الهواة والتي كان الغرض منها مايلي:

-التعرف على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين والذين يتدربون باستمرار.

-التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة.

-الاتصال بالمدرسين المتواجدين بهذا الفريق قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.

-أخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة والبرامج التدريبية المطبقة خصوصا للفئة قيد الدراسة.

قام الطالب بزيارة ميدانية للنادي ، حيث قابل رئيس فرع كرة القدم المكلف بالفئات الشبانية وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة ، حيث وجد الطالب تفهم وتعاون كبيرين من إدارة النادي التي أعطت عناية كبيرة واهتماما بالغاً لموضوع الدراسة وسهلت مهمة الطالب في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

2 - الصدق والثبات لإختبار والمهارية:

2-2 - معامل الصدق والثبات لإختبار المهارات الأساسية في كرة القدم

2-2-1 - معامل الثبات:

قام الطالب بإيجاد معامل الثبات لإختبار المهارات الأساسية في كرة القدم باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 06 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد خمسة أيام تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول.

الجدول رقم (أ) : يمثل حساب معامل الثبات لإختبار المهارات الأساسية في كرة القدم.

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المهارات الأساسية	
دال	1.07	199	695	ت1	التحكم في الكرة
		337	884	ت2	
دال	0.88	2.41	06.03	ت1	دحرجة الكرة
		3.02	07.56	ت2	
دال	1.81	0.57	1.44	ت1	مراقبة الكرة
		0.92	2.32	ت2	

قيمة ت المحسوبة عند مستوى معنوية $0.01 = 51.0$ حيث $n=6$

يتضح من الجدول (ج) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث أكبر قيمة من القيمة الجدولة والتي تساوي 51.0 وبذلك نستطيع القول بأن اختبار المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار ككل.

2 - 2 - 2 - معامل الصدق:

قام الطالب بإيجاد معامل الصدق لإختبار المهارات الأساسية في كرة القدم باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

الجدول (ب) : يمثل حساب معامل الصدق لإختبار المهارات الأساسية في كرة القدم:

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	الاختبار
01.03	01.07	التحكم في الكرة
0.93	0.88	دحرجة الكرة
1.34	01.81	مراقبة الكرة

يتضح من خلال الجدول (د) : ارتفاع معامل صدق الاختبار مما يشير إلى صلاحية تطبيقه .

2 - 3 - معامل صدق المضمون لإختبار الصفات البدنية والمهارية :

للتأكد من صدق إختبار وملاءمته في البيئة الجزائرية قام ال طالب بعرض الاختبار على مجموعة من المحكمين من الأساتذة حيث تمت الموافقة على صدق المحتوى وأن الاختبار يقيس ما وضع من أجله.

3- المجال المكاني للدراسة:

اجريت الدراسة على أصاغر نادي تيسمسيلت الذي ينشط في بطولة الهواة والذي يتدرب في المركب الرياضي الجليلي بونعامة بتيسمسيلت .

- متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

إن من متغيرات العمل التجريبي أن يقوم الطالب بفحص خططه التجريبية فحفا دقيقا ، لكي يتأكد مما إذا كان هناك مؤثرات خارجية أو متغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية أو متغيرات ترجع إلى مجتمع العينة تؤثر في المتغير التابع وعليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها، ولقد تضمن بحثنا هذا على المتغيرات التالية:

1-4 - المتغيرات المستقلة: وتتمثل في : التمارين المهارية بطريقة التدريب التكراري المقترحة

4-2 - المتغيرات التابعة وتمثل في : التحكم في الكرة - دحرجة الكرة - مراقبة الكرة .

4-3 - الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من ال طالب التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة) ، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة (المتغير التابع).

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام ال طالب بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

• السن :

اعتمد الطالب في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12-15 سنة وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة (تجريبية ، ضابطة)

• الجنس :

قام الطالب بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

5 - المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الطالب من اجل الوصول الى الحقيقة . يقول عمار

بوحوش " انه الطريقة التي يتبعها الطالب في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة ¹ "

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع ،لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة.

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة اثر تمارين بدنية ومهارية بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين ،وهي علاقة تأثير وتأثير ،وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

¹ - عمار بوحوش : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 3 ، الجزائر ، 2001 ، ص 137

5- 1 - المنهج التجريبي:

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية بل يقوم ال طالب بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة¹

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير التمارين البدنية والمهارية وبطريقة التدريب التكراري على مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية لدى اصغار كرة القدم من خلال البرنامج التدريبي المقترح، فإن المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملاءمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر² كما عرفه صلاح مصطفى الغول " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما . مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها³

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف الموضوعات التجريبية ، في هذه الدراسة اعتمد ا لطالب على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية والذي يعتمد أساساً على قياس المجموعتين (تجريبية وضابطة) قياساً قبلياً (قبل إجراء التجربة)، ثم قياساً بعدياً (بعد إجراء التجربة) للمجموعتين مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي، البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة.

كما أن رغبة ال طالب في معرفة اثر التمارين البدنية والمهارية المقترحة لهذه الفئة يجتمع له إخضاع ذلك للتجريب والتعامل معه بأكثر دقة نظراً لخصائص ومميزات أفراد العينة قيد الدراسة.

6- أدوات الدراسة :

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة ، ولتحقيق ذلك وظف الطالب أدوات عديدة نذكر منها :

6- 1 - الجانب النظري للبحث : اعتمدنا في بحثنا في شقه النظري على كتب متخصصة ، رسائل

وأطروحات أكاديمية و مجلات علمية و هذا كله باللغتين العربية و الأجنبية .

¹ - بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2009، ص 136

² - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 9991، ص

³ - فضيل دليو وآخرون : الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة، 9991، ص 321

6 - 2 - الجانب التطبيقي للبحث : اعتمدنا في الشق التطبيقي على تمارين مهارة بطريقة التدريب

التكراري وتتلخص فيما يلي :



** تمارين مهارة

دحرجة الكرة تمرين رقم

01:

دحرجة الكرة بكل أقسام الجسم:

الوقت: 02 دقيقة.

الوسائل: كرات وأقماع.

التشكيل: تشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20 م، ونطلب من اللاعبين دحرجة الكرة

بالطريقة التالية:

- دحرجة الكرة بداخل (بباطن القدم).

- دحرجة الكرة بخارج (بظهر القدم).

- دحرجة الكرة بأسفل القدم جانبا (برجل واحدة) يميني ثم يسري.

- دحرجة الكرة بأسفل القدم برجلين (تناوب يميني ثم يسري)

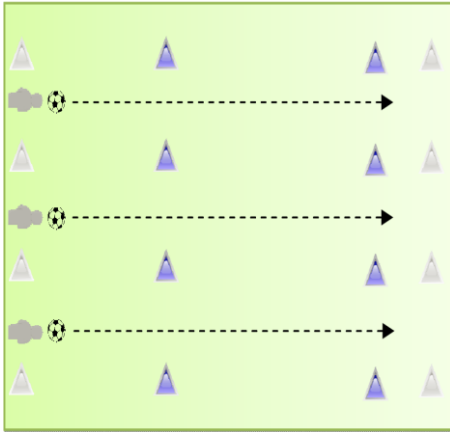
- دحرجة الكرة بين القدمين في الوقت نفسه.

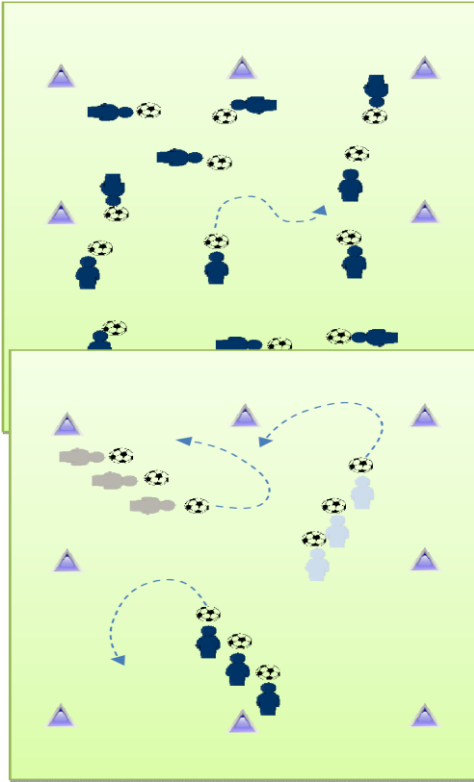
- دحرجة الكرة بباطن القدم ثم بظهر القدم في الوقت نفسه.

التكرارات: 4 تكرارات لكل حركة x سلسلتين.

- العمل يكون ذهابا وإيابا مع أخذ الراحة بين كل حركة

وأخرى.





التمرين رقم 02:

دحرجة الكرة مع تعبير الإيقاع

الوقت: 80 دقائق

الوسائل: كرات، أقماع (3 ألوان من اللباس chasubles التشكيل:

كرة لكل لاعب، ونطلب القيام بما يلي:

القمع الأصفر: جري خفيف بالكرة.

القمع الأحمر: دحرجة بسرعة.

القمع الأخضر: توقف.

اللاعب يدحرج الكرة في خط مستقيم تبعاً للون القمع.

التكرارات: 5 تكرارات × سلسلتين التمرين رقم 03 :

دحرجة الكرة مع تغيير الاتجاه.

الوقت: 80 دقائق.

الوسائل: كرات، 4 أقماع.

التشكيل: نضع اللاعبين في منطقة محددة بأقماع، ونطلب منهم دحرجة الكرة مع رفع الرأس حسب

تعليمات أو إشارات المدرب:

• دحرجة الكرة بسرعة في الاتجاه المغاير .

• دحرجة الكرة بالرجل اليمنى.

• دحرجة الكرة بالرجل اليسرى

• دحرجة الكرة بباطن القدم.

• دحرجة الكرة بظهر القدم.

• دحرجة الكرة بأسفل القدم.

التكرارات: حسب إشارة المدرب للطريقة.

4 تكرارات لكل حركة وسلسلتان.

الفصل الأول :

الطرق المنهجية المتبعة في الدراسة

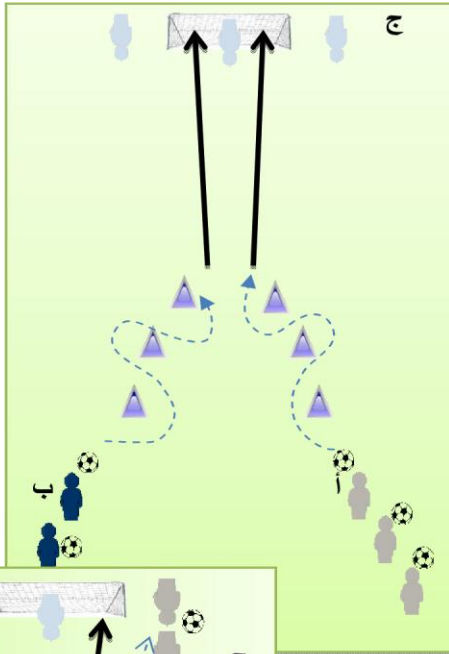
التمرين رقم 04:

دحرجة الكرة برفع الرأس وتغيير الاتجاه.

الوقت : 51 دقيقة.

الوسائل: كرات، 3 ألوان من اللباس. chasubles.

التشكيل: تشكل مجموعات من 3 لاعبين لكل مجموعة يتمركزون الواحد وراء الآخر. واللاعب الذي هو على رأس المجموعة يدحرج الكرة في أي اتجاه ويتبعه الاثنان الآخرا. وعند الإشارة كل اللاعبين يتوقفون ونرى تشكيل المجموعة عند التوقف.



المتغيرات: - سلسلة من 4 لاعبين - سلسلة من 5 لاعبين -

- تغيير رأس المجموعة التكرارات: 5 تكرارات x 3 سلاسل.

التمرين رقم 05:

دحرجة الكرة بالتحكم فيها ثم التسديد.

الوقت: 02 دقيقة.

الوسائل: كرات، أقماع.

التشكيل: مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة

بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى.

المتغيرات:

دحرجة حرة + تسديد باليمنى.

دحرجة حرة + تسديد باليسرى.

دحرجة بالرجل اليمنى + تسديد باليمنى.

دحرجة بالرجل اليسرى + تسديد باليسرى.

دحرجة بالتناوب + تسديد باليمنى.

دحرجة بالتناوب + تسديد باليسرى.

التكرارات: 01 تكرارات وسلسلتان.

التمرين رقم 02:

دحرجة الكرة والتحكم فيها عند الحركة السريعة الوقت: 02 دقيقة.

الوسائل: كرات.

التشكيل: نضع مرمين متقابلين على مسافة 25 م؛ بحيث (أ) يدحرج الكرة إلى (ب) ويبقى عند المجموعة (ب)، (ب) يدحرج الكرة بسرعة و ثم يسدد نحو المرمى، بعد التسديد (ب) ينتقل إلى المجموعة (أ).
العمل نفسه مع المجموعة (ج) و (د)؛ حيث يسددون الكرة في الاتجاه المعاكس.
المتغيرات:

-التحكم الجيد في الكرة والتسديد من دون توقف.

-حرجة الكرة بكل أجزاء القدم ثم التسديد.

التكرارات: 6 تكرارات × 3 سلاسل.

**تمارين مراقبة على الكرة التمرين رقم 06:

سرعة الأداء الوقت: 01 دقائق

الوسائل: كرات، لونين من الباس chasubles التشكيل:

نشكل مجموعتين من اللاعبين (أ) و (ب) بكرة واحدة بحيث (ب)

يدحرج الكرة و يسلمها الى (أ) ثم يدور إلى خلف (ب) (وراء ظهره)

(ب) يدور بسرعة، يراقب الكرة و يعيدها إلى (أ) في أسرع وقت ممكن.

المتغيرات: تغيير الادوار كل 5 تكرارات.

التكرارات: 6 تكرارات × 3 سلاسل.

التمرين رقم 05: سرعة الأداء الوقت: 80 دقائق.

الوسائل: كرات، لونين من الباس chasubles التشكيل:

نشكل مجموعتين من اللاعبين (أ) و (ب) بكرة واحدة بحيث (أ)

يقابل (ب) على مسافة 3 أمتار، (أ) يرسل كرة بيده فوق رأس (ب)،

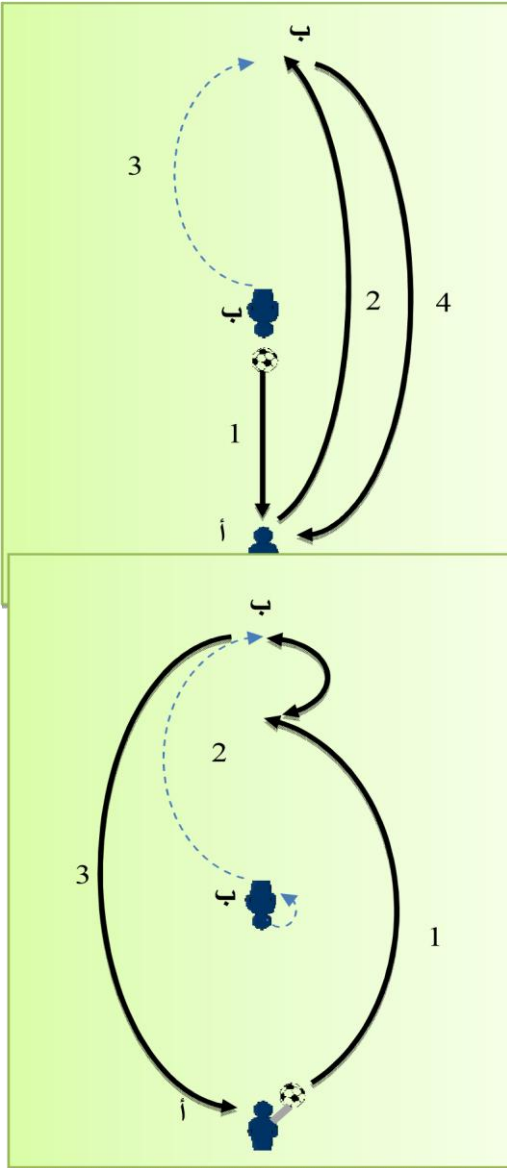
(ب) يدور بسرعة يراقب الكرة و يعيد تمريرها إلى (أ) في أسرع وقت

ممكن.

المتغيرات:

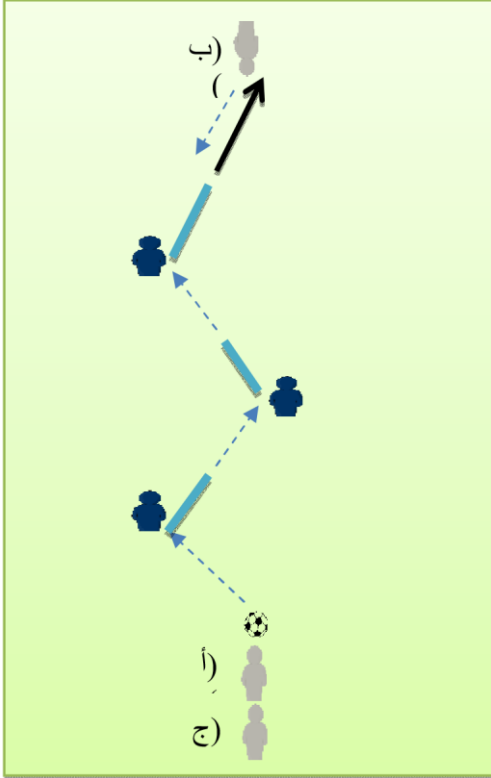
-الدوران في وضعية الوقوف. - الدوران في وضعية الجلوس. -تغيير الأدوار.

التكرارات: 6 تكرارات × 3 سلاسل .



**** تمارين المراوغة والتخلص من المنافس التمرين رقم 06 :**

تتابع ثم CROCHETS : الوقت : 51 دقيقة .



الوسائل : كرات ، أقماع .

التشكيل : نشكل مجموعات تتكون من 3 لاعبين

(أ)، (ب)، (ج) بكرة واحدة ونطلب منهم مايلي :

أ - يدحرج الكرة ويقوم (ب) CROCHET أمام كل

قمع ويمرر الكرة إلى (ب) .

ب - يقوم بنفس العملية ويمرر إلى (ج) .

المتغيرات : CROCHET حر .

- من طرف المدرب - يدور حول الأقماع .

التكرارات : 5 تكرارات في 3 سلاسل .

التمرين رقم 07 :

المراوغة 1 ضد 1 الوقت : 51 دقيقة .

الوسائل : كرات ، أقماع ، لونين من اللباس .

التشكيل : نشكل مجموعات من لاعبين وكرة واحدة ،

ونطلب منهم 1 ضد 1 وتسجيل الهدف في 3 مرميات موضوعة

على بعد 7 أمتار من بعضهم التسجيل يكون بتخطي المدافع

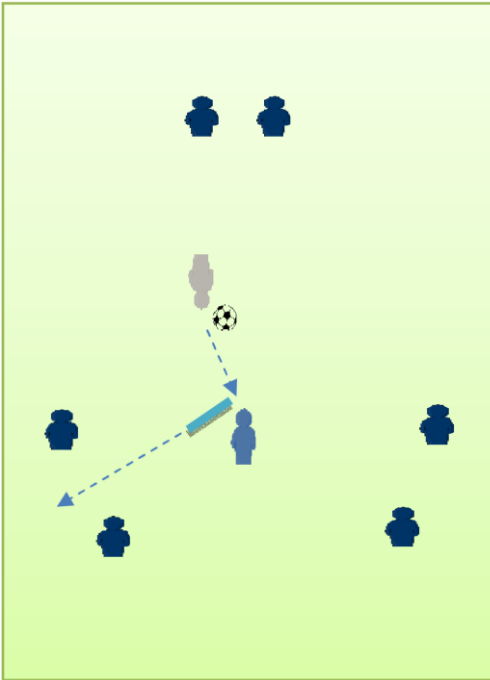
وتوقيف الكرة عند خط المرمى .

المتغيرات :

- استعمال تقنيات مختلفة LES CROCHETS - تغير

المنافس بعد 5 تكرارات .

التكرارات : 5 تكرارات في 4 سلاسل .



التمرين رقم 08 :

المراوغة وتغيير الإتجاهات الوقت : 51 دقيقة .

الوسائل : كرات + أقماع .

التشكيل : نضع أقماع في مساحة محددة ونعطي لكل لاعب

كرة ونطلب منهم دحرجتها في كل الإتجاهات عند الإشارة يحاول

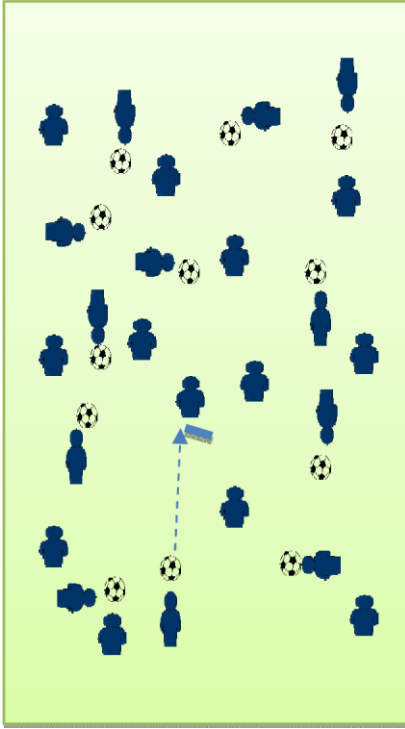
كل لاعب مراوغة القمع وتغيير الإتجاه .

المتغيرات :

- استعمال تقنيات مختلفة LES CROCHETS .

- استعمال LES CROCHETS ثم السرعة لمسافة 4 متر .

التكرارات : 6 تكرارات في 3 سلاسل .



التمرين رقم 09 :

المراوغة وفقد التوازن الوقت : 10 دقائق .

الوسائل : كرات ، أقماع .

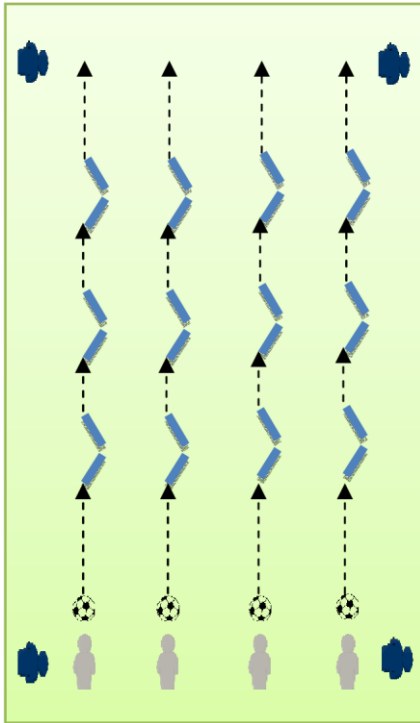
التشكيل : نعطي لكل لاعب كرة ونطلب منه دحرجتها للأمام

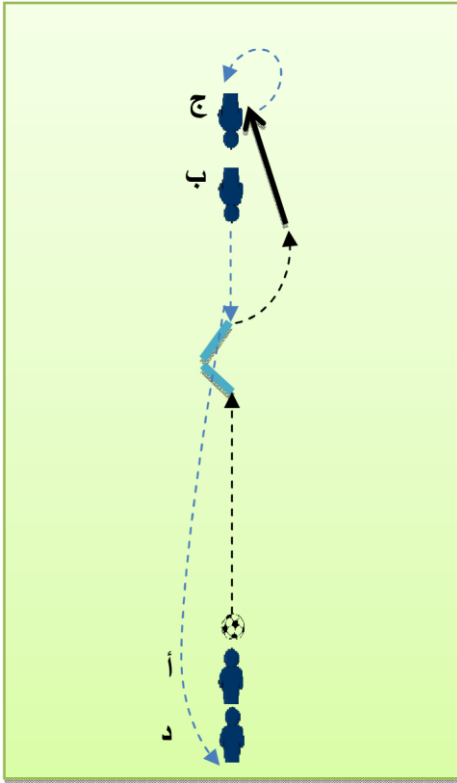
ذهابا وإيابا على مسافة 20 متر بإجراء مراوغات يمينا ويسارا .

المتغيرات : - التركيز على فقد التوازن .

- تنفيذ المراوغة بكلتا الرجلين التكرارات : 4

تكرارات في 4 سلاسل .





التمرين رقم 10:

المراوغة مع التتابع الوقت : 51 دقيقة .

الوسائل : كرات .

التشكيل :

نشكل مجموعات من أربعة لاعبين (أ، ب، ج، د) ونعطي

لهم كرة واحدة ونطلب منهم مايلي :

(أ) يدحرج الكرة للأمام، (ب) يجري في اتجاه (أ)

،(أ) يراوغ (ب) ويتخطاه ويمرر إلى (ج)،

(ب) يذهب وراء (د) و(أ) وراء (ج)، (ج) يدحرج

الكرة للأمام يراوغ (د) ويمرر إلى (ب) وهكذا يكون التتابع .

المتغيرات:

استعمال المراوغة في الوقت المناسب و على بعد مضبوط.

الدفاع يسهلون مهمة

بمرور التكرارات.

سلاسل.

الاداء الوقت: 51 دقيقة

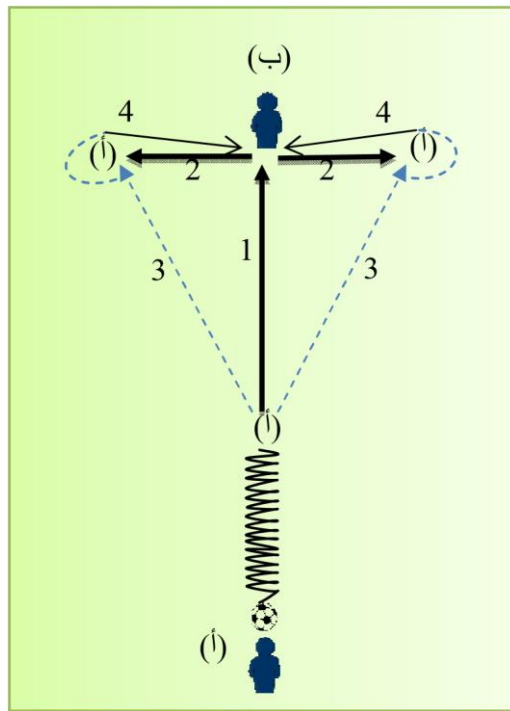
مجموعتين (أ) ، (ب) على

يدحرج الكرة تم يمررها إلى

يميناً أو يسارا دون لفت انتباه

ويغير الاتجاه، يراقب الكرة

التكرارات : 6 تكرارات في 3



اللاعبين في وضعية

المهاجمين ثم يصعبونها

التكرارات: 5 تكرارات 4 ×

التمرين رقم 11 :

سرعة تغيير الاتجاه مع

الوسائل: كرات.

التشكيل: نشكل

مسافة 15 م، بحيث (أ)

(ب)، (ب) يرسل الكرة

(أ) (أ) ينطلق بسرعة

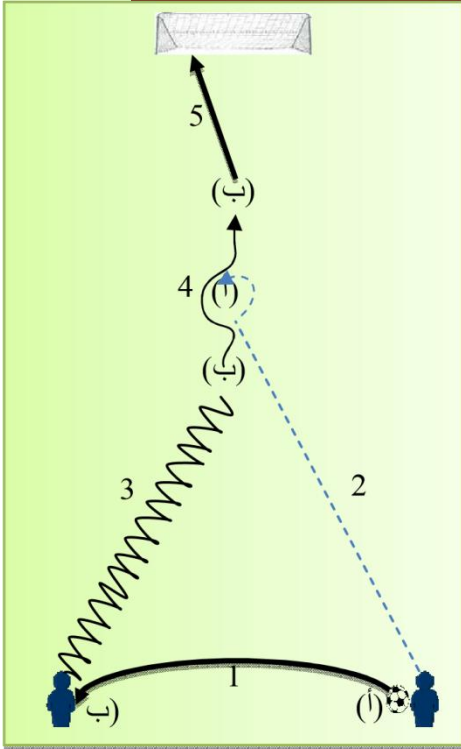
ويعيدها إلى (ب)

سلاسل .

التمرين رقم 12:

الفصل الأول :

الطرق المنهجية المتبعة في الدراسة



سرعة التنقل بالكرة والمراوغة

الوقت : 51 دقيقة .

الوسائل : كرات ، أقماع ، لونين من اللباس chasubles

التشكيل : نشكل مجموعتين (أ) و(ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة عرضيا إلى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليخرجها بسرعة نحو المرمى يراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى .

المتغيرات : تغيير الأدوار بعد 6 تكرارات .

التكرارات : 6 تكرارات في سلسلتين .

التمرين رقم 13:

سرعة رد الفعل مع السيطرة على الكرة الوقت: 12 دقيقة.

الوسائل : كرات ، لونين من اللباس . chasubles التشكيل : تشكل مجموعتين من اللاعبين مجموعة (أ)

ومجموعة (ب) في خطتين متوازيتين ، المدرب يرمي الكرة أمام اللاعبين (أ)

و(ب) ثم نطلب منهما

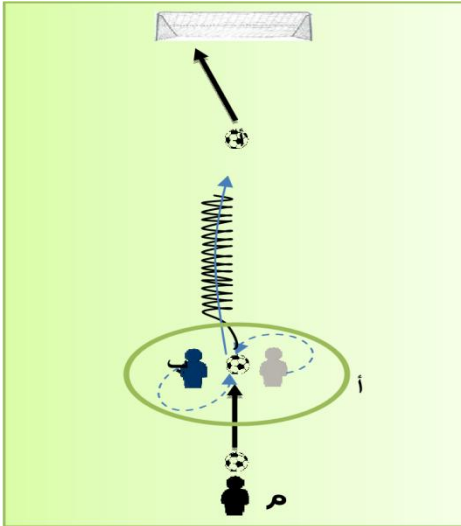
خطف الكرة والتخلص من الخصم عن طريق المراوغة ثم التسديد .

المتغيرات :

الانطلاق من الوقوف .

الانطلاق من الجلوس .

التكرارات : 8 تكرارات في سلسلتين .



6-2-2 - الاختبارات المهارية :

التي سنردها فيما يلي :

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية على مدى يومين، بمساعدة فريق عمل مختص من اساتذة، مدرسين وطلبة وبتابعة ميدانية من طرف الطالب والتي تضمنت الآتي:

7- عينة الدراسة:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث . يقول عبد العزيز فهمي " عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات (التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا"¹ تكونت عينة الدراسة من 36 لاعبا تم إستبعاد 06 لاعبين الذين شاركوا في الدراسة الإستطلاعية، بقي 30 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين.

7-1 - المجموعة التجريبية:

تكونت من 15 لاعبا، الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير التجريبي (التمارين المهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري على المتغير التابع أو النتيجة (المتغيرات المهارية)

7-2 - المجموعة الضابطة:

وتكونت من 15 لاعبا، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التحسن في المهارات لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح (تمارين مهارية) مع مقدار تحسن نفس المهارات لدى المجموعة الضابطة غير الخاضعة لهذا البرنامج.

7-3 - تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب ان تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المحرر " أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث"² تمت عملية التكافؤ بين مجاميع البحث في جميع المتغيرات ذات العلاقة بالبحث في يوم 2018/03/01 وذلك على مجموعة تتكون من 6 لاعبين من خارج مجموعة البحث الاختبارية المهارية-

¹ عبد العزيز فهمي : مبادئ الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1994 ، ص 59

² - فان دالين ديو بولد، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط 3 ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 58 ص

الجدول (ه :) يمثل تجانس عينة الدراسة

الدالة	ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.66	427,31	1656,	499,48	1738	التحكم في الكرة
غير دال	0.43	1,36	14,93	1,23	15,08	دحرجة الكرة
غير دال	0.33	5,44	61,53	5,02	61,06	الوزن
غير دال	4539	6,52	159,33	5,56	160	الطول
غير دال	1.59	1,83	2,93	1,24	3,60	مراقبة الكرة

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية 5) وعند نسبة خطأ $(0.01) = 63.1$ يتبين من الجدول (هـ) أنه لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول ، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

8 - التصميم التجريبي:

يمكن تعريف تصميم الطالب بأنه الاستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات ، وعلى الطالب أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث ، كما يمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية¹ ، لذا فإن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على إجابات لأسئلة البحث².

وعليه تم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبليّة والعديّة ، والذي يعد من أفضل التصاميم التجريبية .

¹ - عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط1 ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، الزرقاء ، 1987، ص178،

² - عبيدات وآخرون ، 1982، ص 247

*المادة التعليمية: بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية الخاصة بمنهج التدريب وبالاستناد إلى أهداف التدريب الرياضي في تنمية اللاعب تنمية شاملة تم إعداد مجموعة من التمارين البدنية والمهارية بطريقة التدريب التكراري مستهدفا تنمية بعض المتغيرات المهارية للاعبين بعمر (12- 15 سنة) الذي تم تطبيقه على لاعبي المجموعة التجريبية *الفترة الزمنية للتجربة : بدأت التجربة بتاريخ 2018/03/10 / 2018/04/28 وواقع 08 حصص تدريبية بمعدل حصة كل اسبوع.

* عدد التمارين 16 تمرين بمعدل تمرينين في كل حصة.

*مكان إجراء الوحدات التدريبية : تلقى اللاعبون الوحدات التدريبية في المركب الرياضي الجلالى بونعامة تيسمسيلت.

9 - البرنامج التدريبي المقترح:

قام الطالب بإعداد برنامج تدريبي يشمل عدة تمارينات مهارية قصد تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم (مراقبة الكرة، دحرجة الكرة ، التحكم في الكرة) انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب ، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والابحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارينات المهارية بطريقة التدريب التكراري لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر .

9 - 1 - خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير منا مراجع و المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات المهارية للاعبي كرة القدم, وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق واساليب التدريب المختلفة في كرة القدم ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء المختصين العاملين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج، وابتعاد الطالب ينشط في مجال التدريب وسبق له الاشراف على الفئات الصغرى في نفس النادي (عينة الدراسة). وقد سمحت لنا هذه الدراسات بمعرفة كافية للواقع التدريبي والمعوقات التي تعاني منها هذه الفئة و كذا معرفة اهتمامات واستعدادات واحتياجات المدربين للفئات الصغرى والتي استندنا عليها في هذا البرنامج.

وبعد ذلك قام الطالب بعرض البرنامج التدريبي المقترح على هيئة من المحكمين والخبراء المختصين في التدريب الرياضي من بعض جامعات الوطن وذلك باستخدام استمارة استطلاع آراء المحكمين .

وتم اعتماد الأهداف الإجرائية والعبارات التي أجمع عليها الخبراء بنسبة. %08 بعد اجراء التعديلات اللازمة

9 - 2 - الخطة الزمنية للبرنامج :

قسم البرنامج إلى 08 وحدات تدريبية زمن كل منها من 55 الى 57 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وواقع وحدة تدريبية أسبوعيا، لذا قام الطالب بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من

2018/04/28 / 2018/03/10

9 - 3 - التجربة الاستطلاعية للبرنامج :

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها¹

لذلك قام الطالب بإجراء التجربة الاستطلاعية للوحدات التدريبية يوم الخميس الموافق 2018/03/01 على عينة من لاعبي فريق أصاغر مولودية تيسمسيلت الذي ينشط بنفس المستوى مكونة من (06) لاعبا ، وقد تم إجراء وحدة تدريبية تكونت من تمارين ومهارية :

وكان الهدف من التجربة هو :

1. التأكد من صلاحية التمارين المقترحة .
2. التأكد من ملائمة أوقات إجراء الوحدة التدريبية ومدى إمكانية تنفيذها .
3. معرفة مدى استجابة اللاعبين لتنفيذ محتويات الوحدات التدريبية المقترحة .
4. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها
5. التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.
6. التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم (15) لاعبا .
7. التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل
- 9 إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية .

9 - 4 - التجربة الرئيسية للبحث :

تضمن البرنامج التدريبي على 08 وحدات تدريبية نفذت وقد استغرقت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع حصة تدريبية واحدة في الأسبوع تنفذ يوم الثلاثاء من الساعة 14:00 إلى 15:30 لكون اللاعبين في عطلة لنصف اليوم .

9 - 5 - القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الإنطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي . وذلك يوم

2018/03/03

9 - 6 - القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في يوم

2018/04/03

01 - الوسائل الإحصائية المستعملة :

من بين الأدوات أو الوسائل التي استخدمها الباحث

- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS19) version

¹ - ناجي قيس وبسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1987 ، ص 95

خلاصة:

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير وكذا اخذ الطالب تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجد تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الطالب الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها .

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

الجدول 01 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة بمهارة التحكم في الكرة

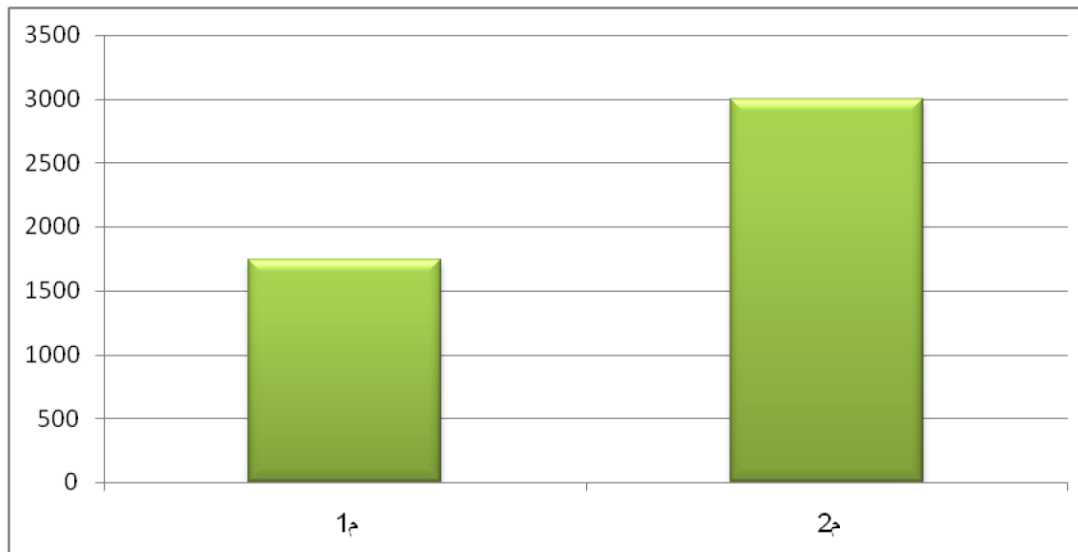
الدلالة	ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات الأساسية
		الانحراف المعياري ع2	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م1	
دال	6.80	479,52	2998	499,48	1738	التحكم في الكرة

- معنوية عند نسبة خطأ $\leq (05.0)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 14.2 تحليل ومناقشة

نتائج الجدول 10 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التحكم في الكرة إلى وجود فروق دالة إحصائية.

والشكل البياني يوضح ذلك :



شكل رقم (01) يبين : مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية الخاصة بمهارة التحكم في الكرة

تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 01 :

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة التحكم في الكرة ، مما يعني انه حدث تغير في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية ، حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية قبل إجراء التجربة الميدانية اقل من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية بعد إجراء التجربة الميدانية مما يعني حدوث تطور في مهارة التحكم في الكرة ، وبالتالي فان التمارين المقترحة بطريقة التدريب التكراري لها تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة .

نتائج هذه الدراسة تتفق مع إبراهيم شعلان - محمد عفيفي حيث يرون أن التحكم في الكرة يتطلب توقيتاً دقيقاً 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 .

الجدول 02 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة بمهارة درجة الكرة

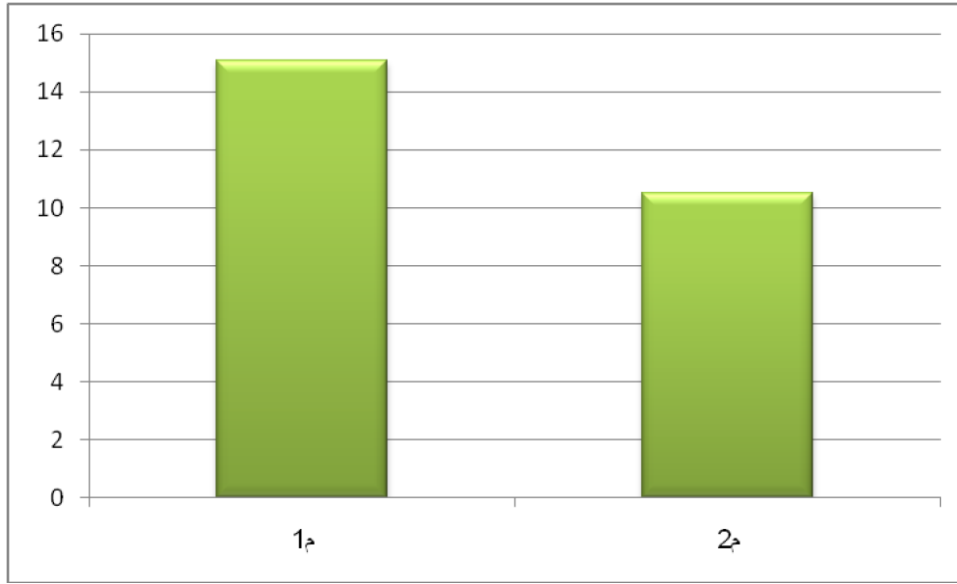
المهارات الأساسية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ع2		
درجة الكرة	15,08	1,23	10,49	0,97	10.96	دال

- معنوية عند نسبة خطأ $\leq (0.01)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 14.2 تحليل ومناقشة

نتائج الجدول 20 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة درجة الكرة إلى وجود فروق دالة إحصائية.

والشكل البياني يوضح ذلك :



شكل رقم (02) يبين : مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية الخاصة مهارة دحرجة الكرة تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 02 :

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة دحرجة الكرة ، مما يعني انه حدث تغير في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية ، حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية قبل إجراء التجربة الميدانية اقل من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية بعد إجراء التجربة الميدانية مما يعني حدوث تطور في مهارة دحرجة الكرة ، وبالتالي فان التمارين المقترحة بطريقة التدريب التكراري لها تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة .

وهذا يتفق مع ما ذكره مفتي إبراهيم حماد حيث أن طريقة التدريب على مهارة دحرجة الكرة تركز على بعض المبادئ الأساسية التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق ومن بينها :

تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.

استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.

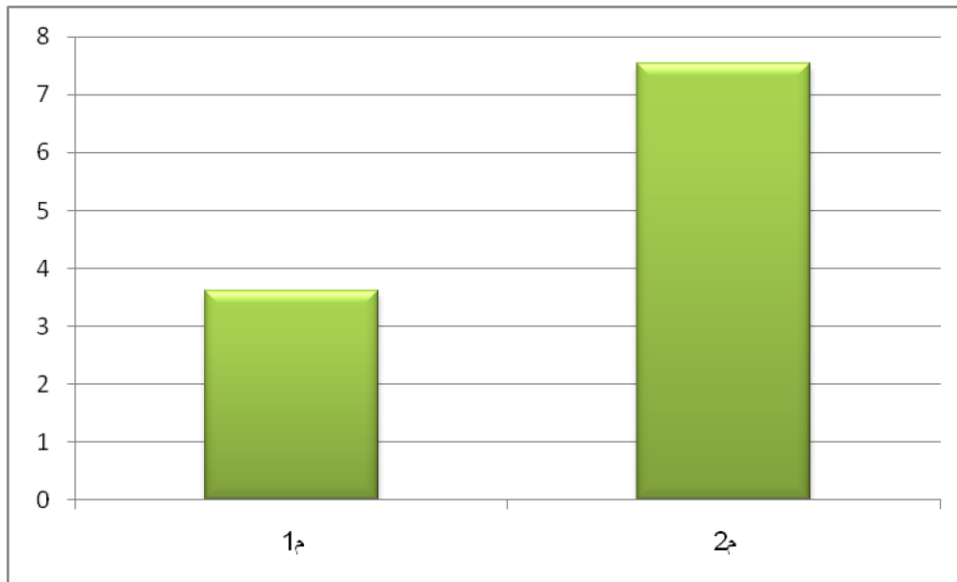
الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعيّنة التجريبية الخاصة بمهارة مراقبة الكرة

الدلالة	ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات الأساسية
		الانحراف المعياري ع2	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م1	
دال	17.43	1,06	7,53	1,24	3,60	مراقبة الكرة

معنوية عند نسبة خطأ $\leq (0.01)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 14.2 تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة مراقبة الكرة إلى وجود فروق دالة إحصائية.

والشكل البياني يوضح ذلك :



شكل رقم (03) يبين : مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعيّنة التجريبية الخاصة بمهارة مراقبة الكرة

تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 03 :

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة مراقبة الكرة، مما يعني انه حدث تغير في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية ، حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية قبل إجراء التجربة الميدانية اقل من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية بعد إجراء التجربة الميدانية مما يعني حدوث تطور في مهارة مراقبة الكرة ، وبالتالي فان التمارين المقترحة بطريقة التدريب التكراري لها تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة .

وهذا ما أكده حنفي محمود مختار في كتابه كرة القدم للنشئين حيث يرى أن مهارة مراقبة الكرة تستجيب في تطويرها الى بعض المتطلبات منها :

- 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.
- 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 .

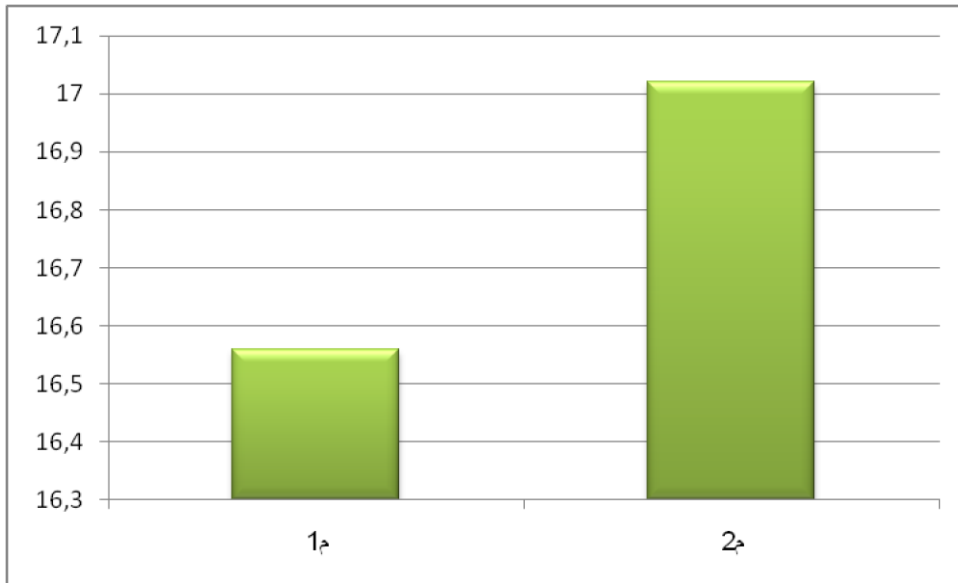
عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة القدم الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الضابطة الخاصة بمهارة التحكم في الكرة

الدلالة	ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات الأساسية
		الانحراف المعياري ع2	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م1	
التحكم في الكرة	0.88	0.15	1702	0.2548	1656	غير دال

غير معنوية عند نسبة خطأ (0.01) وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 14.2

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التحكم في الكرة إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية.



شكل رقم (04) يبين : مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة الخاصة بمهارة التحكم في الكرة

تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 04 :

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة التحكم في الكرة قيد الدراسة ، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير التمرينات المقترحة على المجموعة التجريبية .

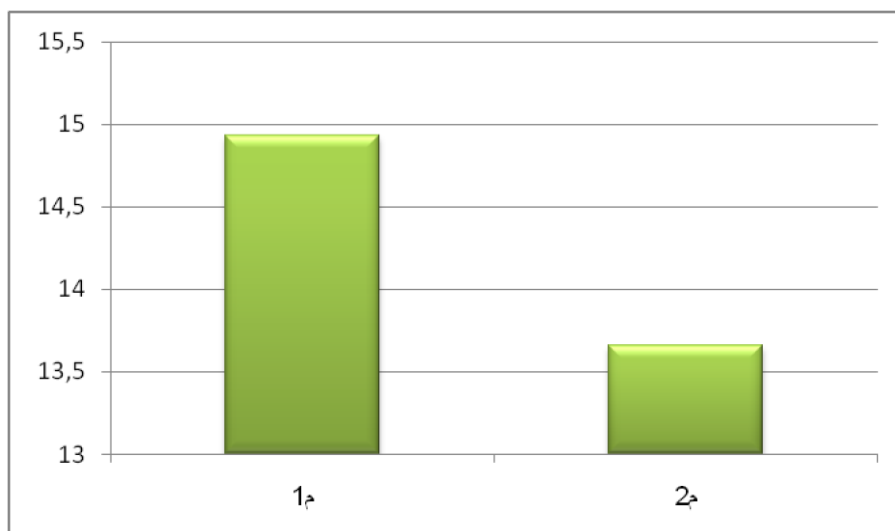
الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الضابطة الخاصة بمهارة درجة الكرة

المهارات الأساسية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
درجة الكرة	1م	1ع	2م	2ع	1.32	غير دال
	14,93	3.60	13,60	1,19		

غير معنوية عند نسبة خطأ $\leq (0.01)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 14.2

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة درجة الكرة إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية.



شكل رقم (05) يبين : مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة الخاصة بمهارة دحرجة الكرة تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 05:

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة دحرجة الكرة قيد الدراسة ، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير التمرينات المقترحة على المجموعة التجريبية .

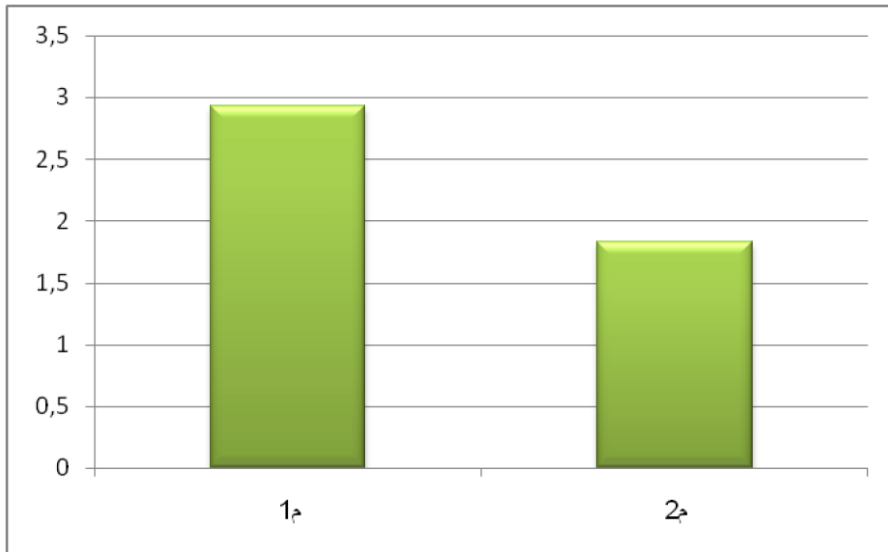
الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينه الضابطة الخاصة بمهارة مراقبة الكرة

الدلالة	ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات الأساسية
		الانحراف المعياري 2ع	المتوسط الحسابي 2م	الانحراف المعياري 1ع	المتوسط الحسابي 1م	
غير دال	1.89	1,18	1.83	1,83	2,93	مراقبة الكرة

غير معنوية عند نسبة خطأ $\leq (0.01)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 14.2

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة مراقبة الكرة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية.



شكل رقم (06) يبين : مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة الخاصة بمهارة مراقبة الكرة تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 06 :

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة مراقبة الكرة قيد الدراسة ، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير التمرينات المقترحة على المجموعة التجريبية .

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والضابطة الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة القدم

الجدول 07 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة التحكم في الكرة

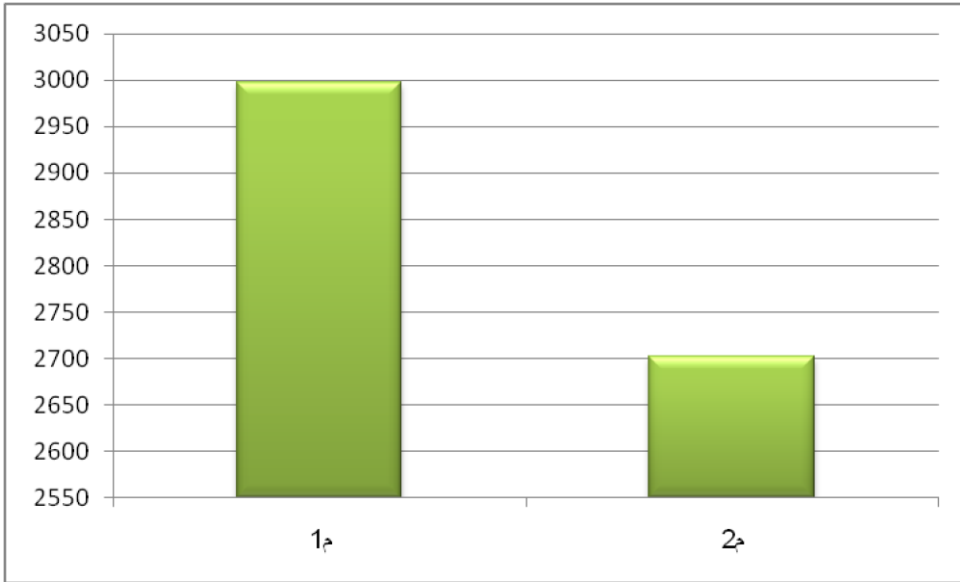
المهارات الأساسية	الاختبار البعدي التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التحكم في الكرة	2998	479,52	1702	471,68	10.19	دال

معنوية عند نسبة خطأ $\leq (0.01)$ وأمام درجة حرية (28) قيمة (ت) الجدولية = 14.2

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 07:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مهارة التحكم في الكرة إلى وجود فروق دالة إحصائية.

والشكل البياني يوضح ذلك :



شكل رقم (07) يبين : مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة التحكم في الكرة .

تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 07 :

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة التحكم في الكرة قيد الدراسة ، مما يعني انه حدث في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية.

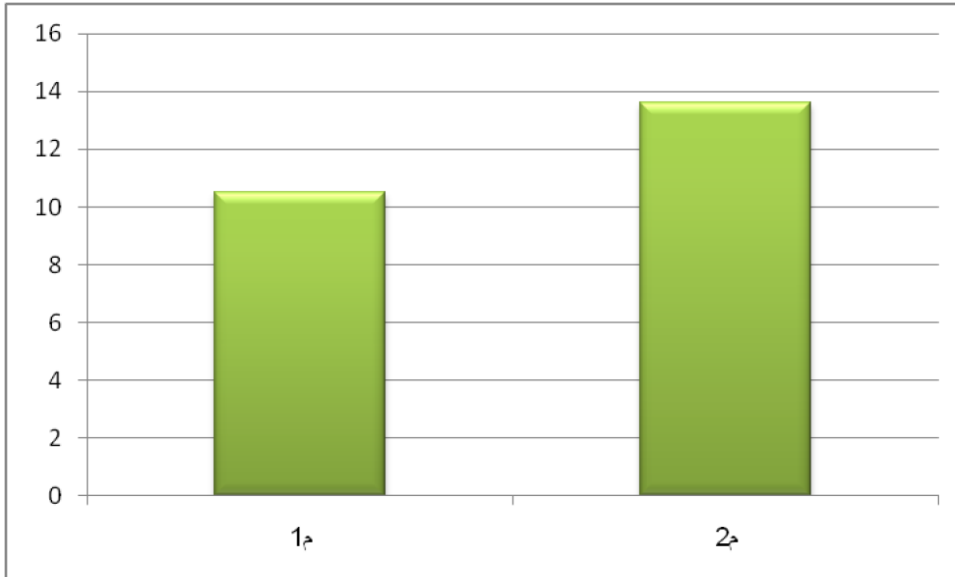
الجدول 08 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة دحرجة الكرة

المهارات الأساسية	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دحرجة الكرة	10,49	0,97	13,60	1,19	10.71	دال

معنوية عند نسبة خطأ $\leq (0.01)$ وأمام درجة حرية (28) قيمة (ت) الجدولية = 14.2

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 08:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مهارة دحرجة الكرة إلى وجود فروق دالة إحصائية.



شكل رقم (08) يبين : مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة دحرجة الكرة

تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 08 :

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي في مهارة دحرجة الكرة ، مما يعني انه حدث تطور في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية.

وهذا راجع إلى فاعلية التمرينات المقترحة لتطوير وتنمية مهارة دحرجة الكرة وكذا طريقة التدريب التكراري التي اعتمدت في الحصص التدريبية حيث كان إختيارها بطريقة علمية وفق برامج مدروسة بحيث خصصت حصتين في الأسبوع للتدرب على هذه المهارة وكان عدد تكرارات التمرين الواحد تتراوح من (08 الى 14) مرة. الجدول 09 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة مراقبة الكرة

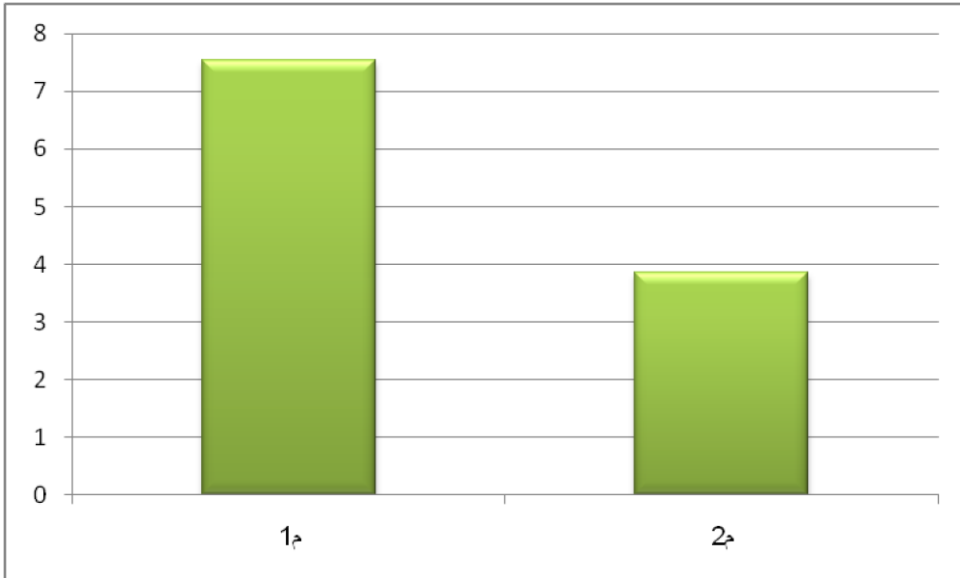
المهارات الأساسية	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مراقبة الكرة	7,53	1,06	3,86	1,18	12.24	دال.

معنوية عند نسبة خطأ $\leq (0.01)$ وأمام درجة حرية (28) قيمة (ت) الجدولية = 14.2

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 09:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في

الاختبار البعدي في مهارة مراقبة الكرة إلى وجود فروق دالة إحصائية.



شكل رقم (09) يبين : مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة الخاصة

بمهاره مراقبه الكرة تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم 51 :

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للمجموعه التجريبية والمجموعه

الضابطة في الإختبار البعدي في مهاره مراقبه الكرة ، مما يعني انه حدث تطور في هذه المهاره خلال فترة التجربة

الميدانية ، ويرجع هذا التطور الى فاعلية التمرينات المقترحة التي تدرت عليها المجموعه التجريبية .

- مناقشة النتائج :

- أولاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الطالب ، ومن خلال اختبار الفرض الأول ، يتبين من الجدول رقم (01) والشكل البياني رقم (01) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة التحكم في الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويعزى ذلك إلى التأثير الإيجابي للتمارين المقترحة لتطوير مهارة التحكم في الكرة التي نفذت بشكل فعال وإيجابي في الوحدات التدريبية ، إذ أن التمارين تم تنفيذها من طرف اللاعبين بطريقة تكرارية حتى يتم استيعابها ثم يصبح تنفيذها بشكل آلي وهذا ما أكدته حسن السيد أبو عبده في كتابه الأعداد المهاري للاعب كرة القدم " أثناء تكرار الأداء للمهارة عدة مرات يكتسب اللاعب الإحساس بمسار الحركة أثناء تأديته للمهارات الأساسية"

هذه النتائج تبين أثر التمارين المهارة المقترحة في تنمية وتطوير مهارة التحكم في الكرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص على :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تمارين التحكم في الكرة الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

- ثانياً :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الطالب ومن خلال اختبار الفرض الثاني ، يتبين من الجدول رقم (02) والشكل البياني رقم (02) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة درجة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الطالب ذلك إلى أن التمارين المقترحة كانت تؤدي بصورة تدريجية من الوضعية السهلة إلى الصعبة مع تكرار بعض التمارين في عدة وحدات تدريبية فضلاً على أن نوعية التمارين أعطت نوعاً من الدافع أثناء تأديتها لتمييزها بالتنوع في التشكيلات والوضعية.

وهذا ما يؤكد محمد رضا الوقاد أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ درجة الكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي بعد ذلك يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم، وتعليم مهارة درجة الكرة أو الجري بما بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية : 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 والمروار بين كرات طيبة أو أرماع . ، أداء المهارة مع تغيير السرعات . ، أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز.

هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة دحرجة الكرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لتمرين دحرجة الكرة الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

ثالثا

في ضوء النتائج التي توصل إليها الطالب ومن خلال اختبار الفرض الثالث ، يتبين من الجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (01) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة مراقبة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مرد هذه الفروق الى طبيعة التمارين المهارية المبرمجة في الوحدات التدريبية والتي تكاد لا تخلو من مهارة مراقبة الكرة اضافة الى برمجة وحدات تدريبية خاصة فقط بتطوير هذه المهارة ، وباعتبار ان مهارة مراقبة الكرة من الاساسيات في كرة القدم فهي تسمح للاعب من وضع الكرة جيدا ، الاقتصاد في الجهد والوقت ، ايجاد حلول سريعة .

وهذا يتفق مع ما جاء به ابراهيم شعلان في تعبيره عن مراقبة الكرة " هي إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب 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" وعلى ضوء كل ما ذكر فإن هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة مراقبة الكرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تنص على :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الخاضعين للدراسة وغير خاضعين للدراسة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

هذه النتائج تبين اثر التدريب التكراري في تحسين بعض المهارات الأساسية لى لاعبي كرة القدم تحت من 15 سنة ما يؤكد صحة الفرضية العامة

هناك اثر لتدريب التكراري في تحسين بعض المهارات الأساسية لى لاعبي كرة القدم تحت من 15 سنة

1- الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث و في ضوء أهداف و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها امكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- 1 -تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر المهارية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.
- 2 -استقرار وثبات في مستوى المهارات الأساسية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليّة والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- 3 تحسن في مستوى المهارات الأساسية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعديّة بالنسبة للاختبارات القبليّة
- 4 -حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى المهارات الأساسية المستهدفة خلال الاختبارات البعديّة منه عن العينة الضابطة.
- 5 -أظهرت فاعلية التمارين التكرارية المقترحة تأثيراً إيجابياً على تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
- 6 -في المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائج المرجوة ، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

2-الإقتراحات و التوصيات:

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي يلعبه الإعداد المهاري في تنمية وتطوير أداء لاعبي كرة القدم فانه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على إعداد وتكوين اللاعبين وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الطالب في هذا البحث نوصي بمايلي:

- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير عناصر المهارات الأساسية في كرة القدم .
- التركيز على الفئات الصغرى للعمل حول الخصائص الحركية والفنية وتحسينها في هذا السن حتى يصل اللاعب إلى الأصناف ومعه رصيد حركي وفي لا يستهان به وبالتالي تسهيل عملية تطوير أداءه المهاري والحركي.
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الأداء المهاري للاعبين.
- تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح مراحل التعلم التي يتم فيها تدريب أو تحسين مختلف المهارات.
- ضرورة استفادة المدربين من التمارين والاختبارات المقننة التي توصل إليها الطالب لأهميتها في تقويم مستوى المهارات الأساسية لأصاغر كرة القدم.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية -فيديو- حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف المهارات.

- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كلما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة.
- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفر الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
- التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وان لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات اسبوعيا.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في المنتقيات العلمية، والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية.
- نوصي الاتحاد الجزائري لكرة القدم بضرورة قيام لجان من أساتذة ذكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية الرياضية بتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.
- مشاركة المدربين في التبرصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي .
- ضرورة العمل و البحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن .
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعلم، وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية .

خاتمة

خاتمة :

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير اللاعب ، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ويكون المدرب فيها هو حجر الأساس في نجاح العملية التدريبية ، فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال برنامج ، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من خلال التدريب و إعداد اللاعبين .

فالبرامج التدريبية المقننة و المبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوحيدة الكفيلة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي ، من هنا نطرح فكرة و أهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة و الضعف فيها ، وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله .

ولقد انقضى الوقت الذي كان فيه يتمكن بعض المدربين من الوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي ، بالاعتماد على تجاربهم الميدانية، وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في مجال كرة القدم ، ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الحديث .

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى دراسة أثر التدريب التكراري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت من 15 سنة ، وتحديد فعاليتها و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتحسينها .

ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم البحث إلى جانبين ، يشمل الجانب الأول الدراسة النظرية وفيها نجد ثلاث فصول يتضمن الفصل الأول التدريب التكراري ، الفصل الثاني يتضمن المهارات الأساسية في كرة القدم والفصل الثالث تضمن الفئة العمرية . واستعملنا في هذا الجانب جملة من المصادر و المراجع العربية و الأجنبية وكان الغرض من هذا كله إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية ، أما الجانب الثاني و الغرض منه إجراء تجربة البحث الميدانية و التي تتمحور حول أثر تحسين المهارات الأساسية أداء لاعبي كرة القدم أصاغر، وكذا معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح .

وعليه شمل هذا الجانب ثلاث فصول يتضمن الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، وفيه تم عرض كل ما يمكن أن يشمل هذا الفصل انطلاقا من تحديد المنهج واختيار العينة إلى تحديد الوسائل، جمع البيانات .

أما الفصل الثاني فيتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث ، أين حصلت المجموعة التجريبية على أحسن الفروق في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة لاختبارات المهارات الأساسية ، وكذلك تبين من خلال هذه الدراسة النقص الفادح في مختلف الإمكانيات سواء المادية أو البشرية ، مما يؤثر سلبا على نجاح العملية التدريبية .

حيث كانت أهم الاستنتاجات ضعف الهيئة التدريبية من حيث الثقافة التدريبية في الإشراف على اللاعبين ، ولما كانت مقابلة النتائج بالفرضيات في المستوى المطلوب حيث تطابقت نتائج البحث مع فرضياته دفعنا للقول أن فرضيات البحث قد تحققت .

قائمة المصادر

والمراجع

المراجع

1- المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم أنسي وآخرون: المعجم الوسيط، 1974.
2. إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة مصر، 2001.
3. ابراهيم عبد اللطيف، المناهج أسسها و متطلباتها و تقويم أثارها، مكتبة مصر القاهرة 1980 .
4. أحمد بسطويسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996.
5. أحمد ممر سليمان روي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996.
6. ألين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
7. أمر الله احمد ألبساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998 .
8. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2009.
9. جوليا بانتولي: ترجمة عبد الفتاح حسين: التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1991.
10. حامد عبد السلام زهران: على النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، ط1، 1972 م.
11. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002.
12. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر (د-ت).
13. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
14. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1990.
15. خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، بدون طبعة، 1971م.
16. طلعت منصور: تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت، العدد 08، ط10، 1989.
17. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
18. عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأسس، القاهرة، مكتبة الخالجي، 1976.
19. عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراءب الجامعية، بيروت، ط4، 1999م.
20. عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
21. عبيدة صالح، مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
22. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، توزيع منشأة المعارف، ط12، مصر، 2005
23. على بن هادية، بالحسن البليش، الجلاي بن الحاج يحيى: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط7 الجزائر 1991.
24. عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
25. عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر، 2001 .
26. عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط1، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الزرقاء، 1987.
27. عوض بسبوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق الاعداد البدني وطرق لياقة البدنية ومكوناتها، الاسس النظرية القياس، ط3، القاهرة 1997.
28. فان دالين ديو بولد، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط3 ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
29. فضيل دليو وآخرون: الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة، 9991.
30. قاسم حسن حسين علي نصيف علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987.

قائمة المصادر و المراجع

31. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، بدون طبعة، 1998.
32. كمال درويش ، محمد حسين. التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
33. لاميريلاكيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1993.
34. مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والموطن، دار الفكر العربي ، القاهرة، مص، ط1، بدون سنة.
35. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 9991
36. محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، المعارف القاهرة-1985.
37. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر ، 2003 .
38. محمد سلامة آدم، توفيق حداد: علم النفس الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون سنة، ط1 .
39. محمد صبحي حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، ج1، ط3، 1995.
40. محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982.
41. محمد عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون بلد، ط2، 1992.
42. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة، بدون سنة.
43. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، مصر، ط1، 1974.
44. مفتي إبراهيم: المهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
45. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث -تخطيط - تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
46. ناجي قيس وبسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1987.
47. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002،

2- المراجع باللغة الفرنسية

1. Bernard Turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris .1
France, 1990
2. Jürgen weinek – manuel l’entrainement – éd/bigot-4⁰ édition – 1997 p.135

الملاحق

ملاحظة	الراحة	التكرار	الوقت	التمارين	الاهداف	المراحل
			10 د 10د	تمارين بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة حركات التمديد العضلي تمرينات بالكرة	تهيئة الجسم	المرحلة التحضيرية
	راحة بين كل حركة وأخرى	4 تكرارات لكل حركة × سلسلتين	20د	1- تشكيل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20 م، ونطلب من اللاعبين درجة الكرة بالطريقة التالية:1- درجة الكرة بداخل (باطن القدم)، 2- درجة الكرة بخارج (بظهر القدم). 3- درجة الكرة بأسفل القدم جانبا (برجل واحدة) يمين ثم يسرى. 4- درجة الكرة بأسفل القدم برجلين (تناوب يمين ثم يسرى) 5- درجة الكرة بين القدمين في الوقت نفسه. 6- درجة الكرة بباطن القدم ثم بظهر القدم في الوقت نفسه	درجة الكرة بكل أقسام القدم	المرحلة الرئيسية
	راحة بين كل حركة وأخرى	5 تكرارات × سلسلتين	10 د	2- نعطي كرة لكل لاعب، ونطلب منه القيام بما يلي: القمع الأصفر: جري خفيف بالكرة. القمع الأحمر: درجة بسرعة. القمع الأخضر: توقف. اللاعب يدحرج الكرة في خط مستقيم تبعاً للون القمع	درجة الكرة مع تعبير الإيقاع	
	راحة بين التكرارات والسلسلتين	5 تكرارات لكل حركة وسلسلتين	10 د	3- نضع اللاعبين في منطقة محددة بأقمار، ونطلب من كل لاعب درجة الكرة مع رفع الرأس حسب تعليمات أو إشارات المدرب: - درجة الكرة بسرعة في الاتجاه المعاكس. - درجة الكرة بالرجل اليمنى. - درجة الكرة بالرجل اليسرى - درجة الكرة بباطن القدم. - درجة الكرة بظهر القدم. - درجة الكرة بأسفل القدم. مقابلة مصغرة - حركات استرخائية	درجة الكرة مع تعبير الاتجاه.	
	راحة بين التكرارات والسلسلتين	5 تكرارات لكل حركة وسلسلتين	10 د			

			د15	مقابلة مصغرة حركات استرخائية	العودة الى الحالة الطبيعية الاولى	المرحلة الختامية
--	--	--	-----	---------------------------------	--------------------------------------	------------------

المذكرة رقم : 02

الزمن : 70 د

هدف الوحدة :

الوسائل : أقمعاع + لونين من اللباس (Chasubles) كرات

المراحل	الاهداف	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	ملاحظة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجسم	تمارين بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة تمارين التمدد العضلي تمارين بالكرة	10 د 10 د			استعمال الرجلين في كل حركة بالكرة
المرحلة الرئيسية	مراقبة الكرة بكل اجزاء الجسم	1-نشكل مجموعتين من اللاعبين (أ) و(ب) بكرة واحدة بحيث: أ يقابل ب (أ) يمر الكرة الى (ب) ، (ب) يراقب الكرة بكل اجزاء الجسم ويرجعها الى (أ): بالراس - الصدر - الكتف - الفخذ - القدم وكل اقسامه ، ثم من (ب) الى (أ)	20 د	10 تكرارات لكل نوع من المراقبة	- راحة بين التكرارات والسلاسل	-ادراج تمارين المرونة بين التكرارات تغيير الادوار كل 10 تكرارات
	سرعة الاداء للسيطرة على الكرة	2-نشكل مجموعتين من اللاعبين (أ) و (ب) بكرة واحدة بحيث (أ) يقابل (ب) على مسافة 3 أمتار ، (أ) يرسل كرة بيده فوق رأس (ب)، (ب) يدور بسرعة يراقب الكرة و يعيد تمريرها الى (أ) في أسرع وقت ممكن.	10 د	6 تكرارات x 3 سلاسل	راحة بين التكرارات والسلاسل	-الدوران في وضعية الوقوف. -الدوران في وضعية الجلوس. -تغيير الأدوار.
	سرعة الاداء للسيطرة على الكرة	3- نشكل مجموعتين من اللاعبين (أ) و (ب) بكرة واحدة بحيث (ب) يدحرج الكرة و يسلمها الى (أ) ثم يدور إلى خلف (ب) (وراء ظهره) (ب) يدور بسرعة، يراقب الكرة و يعيدها إلى (أ) في أسرع وقت ممكن.	10 د	6 تكرارات x 3 سلاسل	- راحة بين التكرارات والسلاسل	- تغيير الادوار كل 6 تكرارات
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية الاولى	- جري خفيف حول الملعب اجراء حركات استرخائية	10 د			

المراحل	الأهداف	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	لاحظة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجسم	تمسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة حركات التمدد العضلي سرعات بالكرة	10 د 10 د			استعمال الرجلين في كل حركة بالكرة
المرحلة الرئيسية	المراوغة وتغيير الاتجاهات	1 نضع أقماع في مساحة محددة ونعطي لكل لاعب كرة ونطلب من هم دحرجتها في كل الإتجاهات عند الإشارة يحاول كل لاعب مراوغة القمع وتغيير الإتجاه .	15 د	6. تكرارات في 3 سلاسل	بين التكرارات والسلاسل	- ادراج تمارين المرونة بين التكرارات - استعمال تقنيات مختلفة les crochets 2 - استعمال les crochets ثم السرعة لمسافة 4 متر .
	المراوغة وفقد التوازن	2- نعطي لكل لاعب كرة ونطلب من دحرجتها للأمام ذهابا وإيابا على مسافة 02 متر بإجراء مراوغات يمينا ويسارا	10 د	4 تكرارات في 4 سلاسل	بين التكرارات والسلاسل	- التركيز على فقد التوازن . - تنفيذ المراوغة بكلتا الرجلين
	المراوغة مع التتابع	3- نشكل مجموعات من أربعة لاعبين (أ، ب، ج، د) ونعطي لهم كرة واحدة ونطلب من هم مايلي : (أ) يدحرج الكرة للأمام، (ب) يجري في اتجاه (أ)، (أ) يراوغ (ب) ويتخطاه ويمرر إلى (ج)، (ب) يذهب وراء (د) و(أ) وراء (ج)، (ج) يدحرج الكرة للأمام يراوغ (د) ويمرر إلى (ب) وهكذا يكون التتابع .	15 د	5 تكرارات 4 × سلاسل	بين التكرارات والسلاسل	استعمال المراوغة في الوقت المناسب و على بعد مضبوط. اللاعبين في وضعية الدفاع يسهلون مهمة المهاجمين ثم يصعبونها بمرور التكرارات

-التركيز على المزاوغات في المقابلة			15د	- مقابلة مصغرة - اجراء حركات استرخائية	العودة الى الحالة الطبيعية الاولى	المرحلة الختامية
---------------------------------------	--	--	-----	---	--------------------------------------	------------------

