

(دور التخطيط في التدريب الحديث لتنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم)

-دراسة ميدانية على لاعبي نادي أهلي الرياضي لكرة القدم مدينة الجلفة-

براهيم علابة

د/ الطاهر مسعودي

جامعة الجلفة (الجزائر)

ملخص:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية هادفة لتحقيق أعلى مستوى للاعب بما تسمح به مهاراته وقدراته البدنية، وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية لتنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة باللعبة، وهدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن دور التخطيط في التدريب الحديث لتنمية بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم أصغر.

كلمات مفتاحية: تخطيط، تدريب حديث، مهارات أساسية، صفات بدنية، كرة قدم.

Abstract:

Modern sports training is a process aimed at achieving the highest level of the player as allowed his skills and physical abilities the higher the qualification of the trainer, the more specialized he was able to plan the training process scientifically to develop the basic skills and physical attributes associated with the game .

The present study aimed to reveal the role of planning in modern training to develop some basic skills and physical attributes associated with the game of football.

Keywords: Planning, modern training, basic skills, physical qualities, football

1. مقدمة:

الخطوة نحو الأمام هي الخطوة الأولى في الحياة الإنسان حيث يخطوها البعض بكل ثقة واعتزاز، فالخطوة الأولى غالبا ما تكون بداية الطريق طويل يقطعه أصحاب ويحققون ما يصبون إليه بكل نجاح، فلبناء قاعدة قوية وسليمة تطلب تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في المراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات .

أصبح التخطيط لتدريب الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة للاعبين إذا أن التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وأعداد اللاعبين ، والذي استند إلى الحقائق العينة التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال أو النفسي أو الاجتماعي والتكنولوجي، والتي أدت إلى تحسين تنفيذ العملية التدريبية. (JOURGON WEINECK1916،p309)

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب التعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى الأداء المهاري والخططي على الرغم من أن العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة القدم عامة وتدريب الناشئين خاصة قد ركزت على عملية البرمجة أو مبادئ العملية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني وارتباطه بالجانب البدني والمهاري ، واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها ، إلا أن تلك الدراسات لم تتطرق إلى التدريبات النوعية من حيث شكل الأداء والعمل العضلي وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة القدم .

وعلى ذلك يحاول الباحث في استخدامه لطرق التدريب تنمية الجانب البدني والمهاري في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة وعدم إتباع هذا الأسلوب في برامج التدريب مدربي قطاع الناشئين رغم الدور المهم للألعاب تمهيدية في تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة نظرا للتنوع في الأداء الحركي وبذل الجهد والتركيز في ممارسة أصلح لطرق لتنفيذ المهارات الرياضية. (شيلمن، 1968، ص18)

من هذا المنطلق ظهرت إشكالية الدراسة المتمثلة في التساؤل العام التالي:

هل استعمال طرق التدريب المختلفة والتخطيط لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لدى الناشئين؟

وتندرج تحت هذا السؤال العام التساؤلات الفرعية التالية:

* هل الالتزام والاختبار لطرق التدريب وسيلة للتعلم واكتساب بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم لدى الناشئين؟

* ما مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تحسين مستوى أداء الناشئين بدنيا ومهاريا؟

في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، تم صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو الآتي:

* إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب لمختلفة يؤثر إيجابا على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للتدريب العادي والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية .

أهداف الدراسة:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثير على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم .

- معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

المهارات الأساسية: هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها.(عبد الحميد شريف، 1995، ص 17)

تعريف كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان، 1998، ص 09)

تعريف التدريب: التدريب هو العملية الشاملة لتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة. (كمال جميل الرضي، 2004، ص 9 – 10)

فئة الناشئين: هي مجموعة من الرياضيين ينتمون إلى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 13 و15 سنة.

الدراسات النظرية:

2. التخطيط في التدريب الرياضي الحديث

مدخل:

تعتبر مهنة التدريب تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية وقدرة فرض الانضباط والتي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب وكيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على أداء مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء البيولوجية وعلم الحركة وعلم النفس الاجتماعي الرياضي وإلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات اللاعبين ومستواهم المهاري في الكرة القدم.

1.2 تعريف التدريب:

التدريب هو العملية الشاملة لتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة.

وقد أشار كل من أبراهام وكولنز 1998 ABRAHAM & COLLINS إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف إخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء اللاعب ، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانه كعلم أكاديمي ، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المرحلة الجامعية فحسب، بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم. (نبيلة أحمد عبد الرحمان، 2004، ص 9 – 10)

2.2 أهداف التدريب :

من بين أهداف التدريب مايلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية ، النفسية و الاجتماعية.

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة بمستويات إنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية ، النفسية الاجتماعية).

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب التعليمي (التدريس و التدريب) ، الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية والمعرفية، أو الخيارات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إراديا ، و يهتم بتحسين التذوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة.....إلخ وذلك من خلال المنافسات. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص4-5)

في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب:

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب الرياضي.

علمي – نظري : ومن أهم ملامحه مايلي :

- يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقا للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية .
 - الإلمام غالبا بلغة أجنبية والاطلاع المستمر على أحدث المعارف والمعلومات العلمية في مجال تخصصه وفي مجال بعض العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الرياضي سواء في المراجع العربية أو المراجع الأجنبية .
 - القيام بإجراء التجارب على اللاعبين ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العلمية .
 - تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم وضعفهم وللتعرف على مدى تقدمهم .
 - الإكثار من المحاضرات النظرية والشرح والتفسير ومحاولة إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية .
 - القيام بعمل سجلات وملفات لتخطيط التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك سجلات وملفات لتسجيل الحالات البدنية والمهارية والخطئية والاجتماعية للاعبين .
- خبراتي- عملي :
- لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العملية السابقة ، وخاصة تلك الخبرات العملية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعبا أو الذين قام بالعمل معهم كمدرّب مساعد .
 - يسعى بقدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي .
 - لا يهتم كثيرا بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية .
 - يعتمد بالدرجة الأولى على التراكمات الخبراتية التي اكتسبها خلال عمله في التدريب . (حسن محمد علاوي ، ص 86-87)
 - لا يهتم بالدرجة الأولى بعمل سجلات أو ملفات للاعبين أو تدوين عمليات تخطيط وتنفيذ مراحل التدريب الرياضي سواء التخطيط للوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية .

- أو المرحلية ويؤمن بمبدأ "العلم في الرأس وليس في الكراس" أي انه يحتفظ في عقله بالتخطيط ولا يحتفظ بت مدونا في سجلات أو ملفات .

علمي – خبراتي :

وهو المدرب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعبا على مستوى عالي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في نوع التدريب في مجاله والذي يستطيع أن يجمع بين مزايا النمط "علمي- نظري" وبين النمط "خبراتي-عملي" والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التطبيقية معا للوصول إلى النمط الأفضل وهو "علمي – خبراتي".

3.2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

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. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص54)

4.2 واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

1-4-2 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه

العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية،

تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

2-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب: تتمثل فيما يلي:

* التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .

* التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

* تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

* تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (حنفي محمود مختار، ص14-

(15)

3-4-2 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مفتي إبراهيم حماد، ص30)

5-2- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك 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 في: (عادل عبد البصير، 1999، ص 158)

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب 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 أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، قوة الإرادة ، الكفاح .

6-2- فترات التدريب الرياضي :

1-6-2- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا 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 تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا 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 علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

1- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا 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. (مفتي إبراهيم حمادة،

ص18)

2- فترة الإعداد الخاص

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية 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 ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي 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 إلي 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 نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.(عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، ص99)

2-6-2- فترة المنافسات:

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 المستوي 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 إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي 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 أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة

المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص)). (مفتي إبراهيم حمادة، ص22).

2-6-3- المرحلة الانتقالية:

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 علي 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 المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي 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. (عادل عبد البصير، ص162)

3. الصفات البدنية والمهارات الأساسية

1.3 الصفات البدنية:

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

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

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (محمد رفعت، 1998، ص 99)

3-1-1- الصفات الفيزيولوجية:

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

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق مجيد المولى، ص 62)

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

3-1-2-الصفات النفسية:

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

- التركيز:

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

- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.(يجي كاظم النقيب، 1990، ص384)

- التصور العقلي :

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

- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.(أسامة كامل راتب، 2000، ص117)

- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات

اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

3-1-3- اللياقة البدنية:

- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة الى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.

ويعتبر التحمل أحد والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأثير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية إتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية والسرعة نقل الدم للعضلات، وكذا بإطالة فترة الأداء او العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها. (ahmed khelifi, 1990, p10)

-القوة العضلية: تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة. وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح اجتياح اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمرة مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة... الخ (أمرالله أحمدة البساطي، ص 111)

- السرعة:

تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض ي هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، 1984، ص 48)

وتعني السرعة كذلك: القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير متشابهة صورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة، حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

- تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالإحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالإنتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية. (حسن السيد أبوعبده، 2001، ص39)

- الرشاقة: تعريف: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لإرتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الإتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، ص200)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هوتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

* القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

* القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

* القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص110)

2.3 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.

3-2-1 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 عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون 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 يريدها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

* الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس. وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء

الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان 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 والجذع 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 اللاعب أثناء الخداع. (حين السيد أبو عبدو، 2002، ص 27)

3-2-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

* التمرير: هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (Bernard turpin, 1990, p99)

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير. (إبراهيم شعلان، 2001، ص 58)

* 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 يؤدها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتيقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (حسن السيد أبو عبد، ص 115)

*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. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص174)

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

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. (حسن السيد أبو عبده، ص153)

* 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. (حنفي محمود مختار، ص106)

إجراءات البحث الميدانية:

منهج البحث: استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي ، و يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية ، و لكونه أنسب المناهج للوصول الى أهداف البحث ، و بذلك يتناسب و طبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها ، وصولا بنا الى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم من خلال توظيف بعض طرق التدريب ضمن برنامج تدريبي .

مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في أصاغر أهلي الجلفة لمدينة الجلفة الذي ينشط ضمن القسم ما بين الرابطات لرابطة البلدية للموسم الرياضي 2011/2012 و البالغ عددهم 144 لاعب ، حيث قمت باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثلت في 20 لاعبا.

مجالات البحث:

*المجال البشري :

تمت دراسة على لاعبي كرة القدم لمدينة الجلفة الذي ينشط ضمن القسم ما بين الرابطات ، تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 بلغ عددهم 20 مقسمين إلى قسمين : * 10 ضابطة - * 10 عينة تجريبية

*المجال الزماني :

بدأنا دراسة هذا الموضوع من 2011/12/15 الى غاية 2012/04/10 وانحصرت في مايلي :

ضبط الاختبارات البدنية والمهارية من طرف الخبراء والمحكمين

2011/12/15 إلى 2011/12/25 .

التجربة الاستطلاعية كانت ما بين 2011/12/27 إلى غاية 2012/01/02

الاختبار القبلي من 2012/01/08 إلى 2012/01/09

تطبيق البرنامج التجريبي على العينة التجريبية كان من : 2012/01/15 إلى 2012/02/24

الاختبار البعدي كان من : 2012/02/26 إلى 2012/02/27

المجال المكاني : أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة بالملعب .

عرض وتحليل نتائج الاختبارات الانتروبومترية القبلية لعينتي البحث :

بعد إجراء الاختبارات البدنية لقبلية لعينة البحث (التجريبية و الضابطة) ، و على إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار (t) " ستودنت " و أفرزت هذه العملية على النتائج التالية :

الجدول 1: يوضح نتائج الاختبارات الانتروبومترية

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T جدولية	T محسوبة	الدلالة إحصائية
	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	الانحراف المعياري			
السن	14.90	0.88	15.10	0.88	2.10	0.48	غير دال
الطول	1.60	0.04	1.61	0.03	عند درجة الحرية	0.12	غير دال
الوزن	52.80	2.15	53.00	2.00	0.05	0.20	غير دال

عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث : بعد إجراء الاختبارات البدنية القبلية لعينة البحث (التجريبية و الضابطة) ، و على إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس على العينة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مستخدما اختبار (t) " ستودنت " و أفرزت هذه العملية على النتائج التالية :

الجدول 2: يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المج سوبة	درجة الحرية (ن-1)2	مستوى الدلالة	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س1	ع1					
اختبار الجري المتعرج	9.40	0.57	9.47	0.52	1.17	18	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار جري 30م	5.07	0.17	5.70	0.24	1.35	18	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار الوثب من الثبات بـ 03	05.57	00.48	05.45	00.40	0.69	18	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار رمي الكرات الطبية أماما	03.61	00.55	03.58	00.62	0.42	18	0.5	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار من وضع التعلق على العلة	4.50	1.08	4.30	0.95	0.32	18	0.5	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار التنطيط حول الملعب	0.65	0.07	0.64	0.12	0.23	18	0.5	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار المروعة	12.54	0.48	12.81	0.94	1.13	18	0.5	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس	3.33	0.88	3.66	0.98	2.04	18	0.5	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار التصويب بالارتكاز	3.50	0.35	3.41	0.90	1.07	18	0.5	2.10	غير دال إحصائيا

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : والذي يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج الاختبارات القبلي باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) ستودنت .

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام القبلي لعينتي البحث بإختبار ستودنت كما هو موضح في الجدول جميع قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين 0.23 كأصغر قيمة و 2.04 كأكبر قيمة و هي أصغر من

(ت) جدولية التي بلغت 2.10 عند درجة حرية 2 (ن-1) " 18 " و مستوى الدلالة 0.05 ، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أنها ليست لها دلالة إحصائية هذا ما يؤكد مدى التجانس القائم بين العينتين .

يفسر نتائج الدراسة الظاهرة في الجدول على أفراد العينتين الضابطة والتجريبية وعدم وجود فروق دالة إحصائية كون كلا المجموعتين لم يتعرضوا لأي من المحاولات لتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية، فضلا على كونه يثبت مدى تكافؤ وتجانس المجموعتين بالنسبة للقياس القبلي، ويصلحان للدراسة المقترحة.

عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث : بعد إجراء الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث (التجريبية و الضابطة) ، و على إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية مستخدما اختبار (t) " ستويدينت " و أفرزت هذه العملية على النتائج التالية :

الجدول 3: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث

المقاييس لإحصائية العينة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية 2(ن-1)	α	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
	س2	ع2	س2	ع2					
اختبار الجري المتعرج	9.08	0.99	8.54	0.32	2.15	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار جري 30م	5.24	0.14	5.13	0.23	2.12	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار الوثب من الثبت بـ 03	05.82	00.57	05.45	00.40	3.57	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
إختبار رمي الكرات الطبية أماما	03.19	00.54	05.53	0.44	2.96	18	0.5	2.10	دال إحصائيا

اختبار من وضع التعلق على العلاقة	5.00	0.82	7.20	1.62	2.04	18	0.5	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار التخطيط حول الملعب	0.64	0.12	0.65	0.07	4.25	18	0.5	2.10	دال إحصائيا
اختبار المراوغة	12.1 8	0.94	12.5 4	0.48	6.22	18	0.5	2.10	دال إحصائيا
اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس	2.66	0.88	2.25	0.95	2.07	18	0.5	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار الت صويب بالارتكاز	3.08	0.99	3.41	0.90	2.88	18	0.5	2.10	دال إحصائيا

من خلال نتائج الجدول رقم (03) : والذي يوضح دلالة الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) ستودنت .

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام البعدية لعينتي البحث بإختبار ستودنت كما هو موضح في الجدول جميع قيم (ت) المحسوبة كانت كلها أكبر قيمة من (ت) جدولية التي بلغت 2.10 عند درجة حرية 2 (ن-1) " 18 " و مستوى الدلالة 0.05 إلا في اختبار من وضع التعلق على العلاقة و التصويب بالارتقاء بالرأس، وهذا ما يؤكد وجود فروق دالة بين هذه المتوسطات أي أنها ارتقت إلى مستوى الدلالة الإحصائية هذا ما يؤكد درجة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية.

قد تعزى هذه الفروق في درجات عينة التجريب أي بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح، باستعمال طرق التدريب المختلف وتخطيط التدريب المبرمج ضمن طياته لأجل تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بالمجموعة التجريبية، بالمقارنة مع زملائهم بالمجموعة الضابطة والتي أبقى عليها كمجموعة شاهدة على التطورات الحاصلة.

4. خلاصة:

يرجع الفضل في التطور الهائل الذي حققته الرياضة العالمية إلى التقدم العلمي الكبير في مجال طرق ومبادئ التدريب الرياضي وإعداد اللاعبين بدنياً، مهارياً ونفسياً، وهذا استناداً على الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم ذات الصلة، والتي يستفيد منها المدرب واللاعبين من خلال تطوير تنفيذ العملية التدريبية ما يتطلب بناء قاعدة رياضية قوية وسليمة، بتفاعل عديد العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب.. والراعم والناشئين يعدون الحجر الأساس في مراحل الممارسة الرياضية ما لقوا الاهتمام والرعاية المناسبين، ما قد يقدم لنا نجوماً وأبطالاً للمستقبل، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية السليمة والفعالة، باعتبارهم غاية وصول وليست وسيلة تحقيق مكاسب.

وجاءت هذه الدراسة لتبيان مدى تطور بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية المتعلقة برياضة كرة القدم من خلال إبراز دور التخطيط في التدريب الحديث في تطوير بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، وما أثبتته النتائج كالاتي:

الاستنتاجات:

توصل الباحثون لعدة استنتاجات وهي:

- 1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات الانتروبومترية (السن، الطول والوزن) لعينتي البحث.
- 2- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المجموعة الضابطة ولاعبي المجموعة التجريبية في القياس القبلي ما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين لتطبيق الدراسة عليهم
- 3- وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المجموعة الضابطة ولاعبي المجموعة التجريبية في القياس البعدي ما يؤكد دور التخطيط في التدريب الحديث في تنمية وتطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم بالنسبة للاعبي العينة التجريبية.

الاقتراحات:

- 1- اعتماد التدريب الحديث على التخطيط من بين أهم واجبات المدرب الحديث حيث يعتمد على أسس علمية سليمة للوصول إلى نتائج ممتازة.
- 2- عملية تطور المهارات الأساسية والقدرات البدنية عملية طويلة يلزم أن تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وأن تخضع لقواعد التدريب الحديث.
- 3- يراعى أثناء عملية التخطيط في التدريب الحديث للنوع المناسب المدرج حسب كل فترة بين مختلف الأنواع: التدريب المستمر والفتري، المنخفض والمرتفع الشدة و التدريب التكراري والدائري.
- 4- أخذ بعى الاعتبار أن المهارات الأساسية والقدرات البدنية ترتبط بالأداء الرياضي للاعبين.
- 5- اعتبار أن هدف التدريب هو تحقيق الفوز والبطولات والانجازات مما يوجب التركيز على متطلبات العملية التدريبية.
- 6- التركيز على عملية التدريب المستمرة والمتكررة بأداءات للمهارات الأساسية للعبة يسمح باستقرار وثبات المهارات المكتسبة وصقل المهارات الحركية السابقة واتقانها أكثر لدى ناشئي كرة القدم.
- 7- ضرورة استخدام طرق التدريب المختلفة في البرامج التدريبية عموما والوحدات التدريبية خاصة.

5. قائمة المراجع:

1. شيلمن أ. د: بحث عملية تشكيل الوظائف الحركية لدى الاطفال و المراهقين ملخص بحث دكتوراه في التربية الرياضية ، موسكو ، سنة 1968 ، ص 18 .
2. أسامة كامل راتب : النمو الحركي (الطفولة – المراهقة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون سنة .
3. عبد الحميد شريف، برنامج التربية البدنية و الرياضية (بين النظرية و التطبيق)-مركز الكتاب للنشر- القاهرة سنة 1995 ص17.
4. مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص(09).
5. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2004، ص 9 – 10 .
6. نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2003، ص 31
7. أمر الله أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ط1، 1998، ص4-5.
8. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص158.
9. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص19
10. سن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 27، 28.
11. عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص99.

12. قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 97.
13. محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص 99.
14. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص 384.
15. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2000، ص 117، 299.
16. قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، مطبعة الجامعية، بغداد، 1984، ص 48.
17. حسن السيد أبوعبد، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 1، دار المعارف الإسكندرية، مصر، 2001، ص 39-60.
18. محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، بدون طبعة، المطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994، ص 110.
19. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 14-13.
20. حين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.
21. إبراهيم شعلان – محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.
22. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.
23. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط 1، مصر، 2003، ص 171-173.
24. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 34-35.

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

26. JOURGON WEINECK : Manuel d' entraînement – EDITION VIGOT – 1986- p309 .

27. ahmed khelifi-larbitrage à travers le caractère du foot ball.ENAL ALGER,1990,p10 .