



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أطروحة دكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب

تخصص: التحضير البدني

أثر برنامج تدريبي مقترح على أساس الألعاب المصغرة

في تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى

لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة

دراسة ميدانية على ناديي مولودية شباب المسيلة وأولمبي المسيلة

إشراف الدكتور

إدير حسان

إعداد الطالب الباحث

سعودي أيوب

لجنة المناقشة

| الاسم واللقب | الرتبة العلمية | الصفة | الجامعة الأصلية |
|--------------------|----------------|-------------|-----------------|
| أ.د بشير حسام | أستاذ | رئيسا | أم البواقي |
| د.إدير حسان | أستاذ محاضر أ | مشرفا ومقرا | أم البواقي |
| د.محيمدات رشيد | أستاذ | عضوا مناقشا | قسنطينة |
| د.قاسمي عبد المالك | أستاذ محاضر أ | عضوا مناقشا | باتنة |
| د.علاي عبد الغاني | أستاذ محاضر أ | عضوا مناقشا | أم البواقي |
| د.بريكي طاهر | أستاذ محاضر أ | عضوا مناقشا | المسيلة |

السنة الجامعية 2018/2019

شكر و عرفان

نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره على نعمته علينا ومنحه إيانا الصبر وسعة البال

حتى تمكنا من إتمام وإنجاز هذا العمل

وعملاً بقول سيدنا رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم

من لم يشكر الناس لم يشكر الله

لا يسعني وأنا أتصفح أطروحتي هذه إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير و عرفاناً بالجميل

لكل من ساهم بإثراء هذا العمل وعلى رأسهم الدكتور إدير حسان بصفته مشرفاً على الأطروحة

والذي لم يبخل علي بتوجيهاته القيمة وتشجيعاته المستمرة لإنجازها

كما أشكر جميع الأساتذة الذين ساعدوني بمعلوماتهم ونصائحهم القيمة

أشكر جميع الطاقم الإداري والفني لفريقي مولودية شباب المسيلة وأولمبي المسيلة لتسهيل مهمتي

أشكر أصدقاء وفريق العمل الذين ساعدوني في إجراء البرنامج التدريبي والاختبارات المهارية كل باسمه

أشكر كل من كان له الفضل في إنجاز المذكرة بفكرة موحية وكلمة محفزة ومشاعر دافعة إلى سبيل العلم والعمل



إهداء

أهدي هذا العمل إلى التي حملتني وسهرت على تربيّتي إلى فاتحة باب الجنة أُمي الغالية حفظها الله

إلى من رسم لي طريق الفلاح ودفع بي إلى معارج العلم ولم يبخل علي بشيء أبي العزيز حفظه الله

إلى التي لم تكتفِ أن تشاركني عمري وحياتي بل أصرت أن تكون يداً تدفعني للأمام

إلى رفيقة دربي وماجدة المجد زوجتي حفظها الله

إلى قرة عيني ومهجة روحي ابني العزيز جود حفظه الله

إلى سنابل عائلتي الذين قاسموني حلو الحياة ومرّها الدرر الأعرّاء أخوتي وأخواتي حفظهم الله

إلى روح جدي وجدتي الطاهرتين

إلى كل الأهل والأقارب إلى أصدقاء الدرب ومن جمعتني بهم الأيام

إلى كافة الذين قضيت معهم أحسن وأحلى الأيام وأطيب الأوقات

إلى نجمة الإصباح فلسطين الحبيبة ووعد السماء قدسنا المجيدة

إلى وطني العزيز الجزائر

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي



قائمة المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|--------|--|
| | إهداء |
| | شكر وعرقان |
| | قائمة المحتويات |
| | قائمة الأشكال |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الصور |
| أ-ب | مقدمة |
| 3 | الجانب التمهيدي: مدخل عام للبحث |
| 4 | 1. مصطلحات البحث |
| 5 | 2. إشكالية البحث |
| 7 | 3. هدف البحث |
| 8 | 4. أهمية البحث |
| 8 | 5. فرض البحث |
| 9 | 6. مجالات البحث |
| 9 | 7. الدراسات المشابهة |
| 9 | 1.7. ذكر الدراسات المشابهة |
| 10 | 2.7. عرض موجز للدراسات المشابهة |
| 16 | 3.7. التعليق على الدراسات المشابهة |
| 19 | الجانب النظري: الخلفية النظرية للبحث |
| 20 | الفصل الأول الألعاب المصغرة |
| 21 | تمهيد |
| 22 | 1. مفهوم الألعاب المصغرة |
| 23 | 2. مميزات الألعاب المصغرة |
| 23 | 3. فوائد الألعاب المصغرة |
| 25 | 4. أهداف الألعاب المصغرة |
| 27 | 5. أهمية الألعاب المصغرة |
| 36 | 6. مساحة الألعاب المصغرة |
| 44 | 7. عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة |
| 44 | 8. قواعد اللعب المشروطة في الألعاب المصغرة |
| 47 | 9. النماذج التدريبية للألعاب المصغرة |
| 48 | 10. أهمية اللعب (4ضد4) |
| 51 | 11. خصائص المباريات المصغرة للفئات العمرية |
| 52 | خلاصة |
| 53 | الفصل الثاني مهارة التصويب في كرة القدم |

قائمة المحتويات

| | |
|------------|--|
| 54 | تمهيد |
| 55 | 1.ضرب الكرة بالقدم |
| 62 | 2.مفهوم التصويب |
| 64 | 3.متطلبات التصويب الناجح |
| 66 | 4.الأسس التي يعتمد عليها التصويب الناجح |
| 68 | 5.نصائح خاصة بالتصويب |
| 68 | 6.أسباب الامتناع عن التصويب |
| 69 | 7.أسباب تسجيل الأهداف |
| 70 | 8.إرشادات ونصائح في تدريب مهارة التصويب |
| 74 | خلاصة |
| 75 | الفصل الثالث تخطيط البرنامج التدريبي |
| 76 | تمهيد |
| 77 | 1.التخطيط الفترى للخطة السنوية |
| 78 | 1.1 الجرعة التدريبية |
| 88 | 2.1 الدورة الصغرى |
| 91 | 3.1 الدورة المتوسطة |
| 94 | 4.1 الدورة الكبرى |
| 95 | 2. أسس وضع البرامج التدريبية |
| 96 | 3. إرشادات التدريب على الأداء المهاري |
| 97 | 4. القواعد الخطية للأشبال |
| 98 | 5. خصائص الفئة العمرية أقل من 17 سنة |
| 101 | 6. البرنامج التدريبي المقترح |
| 102 | 7. تقييم حمولة التدريب |
| 106 | خلاصة |
| 107 | الجانب التطبيقي: الإجراءات التطبيقية للبحث |
| 108 | الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية |
| 109 | تمهيد |
| 110 | 1.الدراسة الاستطلاعية |
| 111 | 2.منهج البحث |
| 112 | 3.مجتمع وعينة البحث |
| 116 | 4.أدوات البحث |
| 123 | 5.إجراءات البحث |
| 125 | 6.الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث |
| 129 | الفصل الثاني عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها |
| 130 | تمهيد |

قائمة المحتويات

| | |
|-----|---|
| 131 | 1. عرض النتائج وتفسيرها |
| 131 | 1.1 الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي |
| 134 | 2.1 الفروق بين القياسين في المجموعة التجريبية |
| 137 | 3.1 الفروق بين القياسين في المجموعة الضابطة |
| 140 | 4.1 الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي |
| 143 | 2. مناقشة النتائج |
| 143 | 1.2 مناقشة الفرضية الأولى |
| 144 | 2.2 مناقشة الفرضية الثانية |
| 146 | 3.2 مناقشة الفرضية الثالثة |
| 148 | 4.2 مناقشة الفرضية الرابعة |
| 150 | 5.2 مناقشة عامة |
| 150 | 3. استنتاجات واقتراحات |
| 150 | 1.3 استنتاجات |
| 151 | 2.3 اقتراحات |
| | قائمة المصادر والمراجع |
| | قائمة الملاحق |

قائمة الأشكال

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 1 | دائرة نسبية تمثل إجمالي تسديدات وتصويبات الجولة 14 من البطولة | 6 |
| 2 | أعمدة بيانية تمثل متوسط التميرير لكل لاعب في الألعاب المصغرة | 30 |
| 3 | أعمدة بيانية تمثل نسبة نجاح التميرير في الألعاب المصغرة | 31 |
| 4 | أعمدة بيانية تمثل نسبة الوقت الضائع في الألعاب المصغرة | 33 |
| 5 | أعمدة بيانية تمثل متوسط عدد المشاركات الإيجابية لكل لاعب في الألعاب المصغرة | 34 |
| 6 | أعمدة بيانية تمثل توزيع متوسط عدد المسات لكل لاعب خلال 30 دقيقة في الألعاب المصغرة | 35 |
| 7 | أعمدة بيانية تمثل توزيع متوسط التميرير والدوران والتصويب لكل لاعب في الألعاب المصغرة | 35 |
| 8 | أعمدة بيانية تمثل عدد التميريرات ومحاولات التسجيل والالتفاف والعرضيات في الألعاب المصغرة | 36 |
| 9 | أعمدة بيانية تمثل مقارنة قواعد اللعب المشروط على الأداء الهجومي في اللعب (3ضد3) | 45 |
| 10 | أعمدة بيانية تمثل مقارنة قوانين اللعب المشروط على بعض المتغيرات الفسيولوجية والفنية في اللعب (4ضد4) | 46 |
| 11 | أعمدة بيانية تمثل نسبة الوقت الضائع في الألعاب المصغرة | 49 |
| 12 | أعمدة بيانية تمثل معدلات بعض المهارات والمواقف في اللعب (4ضد4) | 50 |
| 13 | أعمدة بيانية تمثل نسب بعض المهارات والمواقف في اللعب (4ضد4) | 50 |
| 14 | مخطط بياني يمثل مكونات جرة التدريب | 81 |
| 15 | مخطط بياني يمثل أنواع الجرعات التدريبية | 87 |
| 16 | منحنى بياني يمثل شدة التدريب الأسبوعية | 104 |
| 17 | منحنى بياني يمثل شدة التدريب الخاصة بالبرنامج المقترح بأسلوب الألعاب المصغرة | 105 |
| 18 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب البعيد | 131 |
| 19 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب المتوسط | 132 |
| 20 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب القريب | 133 |
| 21 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب البعيد | 134 |
| 22 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب المتوسط | 135 |
| 23 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب القريب | 136 |
| 24 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب البعيد | 137 |
| 25 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب المتوسط | 138 |
| 26 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب القريب | 139 |
| 27 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب البعيد | 140 |
| 28 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب المتوسط | 141 |
| 29 | أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب القريب | 142 |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 37 | تناسب عدد اللاعبين مع مساحة الألعاب المصغرة | 1 |
| 49 | مستويات حمل التدريب في اللعب (4ضد4) | 2 |
| 51 | خصائص المباريات المصغرة للفئات العمرية | 3 |
| 114 | التجانس في عينة البحث | 4 |
| 115 | التكافؤ بين مجموعتي البحث | 5 |
| 122 | ثبات وصدق الاختبارات | 6 |
| 124 | التوقيت الأسبوعي للبرنامج التدريبي | 7 |
| 128 | قيم معاملات الالتواء لعينة البحث | 8 |
| 131 | الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب البعيد | 9 |
| 132 | الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب المتوسط | 10 |
| 133 | الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب القريب | 11 |
| 134 | الفروق بين القياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب البعيد | 12 |
| 135 | الفروق بين القياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب المتوسط | 13 |
| 136 | الفروق بين القياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب القريب | 14 |
| 137 | الفروق بين القياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب البعيد | 15 |
| 138 | الفروق بين القياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب المتوسط | 16 |
| 139 | الفروق بين القياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب القريب | 17 |
| 140 | الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب البعيد | 18 |
| 141 | الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب المتوسط | 19 |
| 142 | الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب القريب | 20 |

قائمة الصور

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|------------------------------------|-------|
| 37 | مساحة اللعب 60×50 | 1 |
| 38 | مساحة اللعب 60×40 | 2 |
| 38 | مساحة اللعب 60×40 | 3 |
| 39 | مساحة اللعب 60×35 | 4 |
| 39 | مساحة اللعب 50×30 | 5 |
| 40 | مساحة اللعب 40×40 | 6 |
| 40 | مساحة اللعب 50×20 | 7 |
| 41 | مساحة اللعب 40×25 | 8 |
| 41 | مساحة اللعب 40×20 | 9 |
| 42 | مساحة اللعب 30×25 | 10 |
| 42 | مساحة اللعب 40×16.5 | 11 |
| 43 | مساحة اللعب 20×16.5 | 12 |
| 43 | مساحة اللعب 16.5×10 | 13 |
| 51 | وضعيات اللعب في التشكيل (4ضد4) | 14 |
| 56 | ضرب الكرة بباطن القدم | 15 |
| 58 | ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي | 16 |
| 60 | ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي | 17 |
| 62 | ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي | 18 |
| 111 | التصميم التجريبي المستخدم في البحث | 19 |
| 112 | تموقع الأندية الممثلة لمجتمع البحث | 20 |
| 118 | اختبار التصويب البعيد من الحركة | 21 |
| 119 | اختبار التصويب المتوسط من الحركة | 22 |
| 120 | اختبار التصويب القريب من الحركة | 23 |

مقدمة

إن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الحصول على أعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف بالسمات الخلقية والإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (سعيد، 2016، ص. 217).

ففي كرة القدم تسعى كل النوادي والمنتخبات للمشاركة في مختلف التظاهرات الرياضية بأكبر قدر ممكن للحصول على الألقاب الرياضية، ولتحقيق هذه الألقاب يجب الفوز بالمقابلات وهذا الأمر يأتي عن طريق تسجيل الأهداف مع حرمان المنافس من التسجيل.

ولتسجيل الأهداف يجب تصويب الكرة نحو المرمى في الفرصة السانحة وبالقوة المناسبة والدقة المتناهية حيث لا يجب الاعتماد على مؤشر من المؤشرات السابقة الذكر دون الآخر، لذا من الضروري الاهتمام بمهارة تصويب الكرة نحو المرمى في العملية التدريبية والتي يتطلب أداؤها الاستخدام الصحيح والأمثل للمهارة، إذ يجب على المدرب أن يعمل على تدريب المهارات الأساسية في كرة القدم خاصة هذه المهارة.

مؤخراً أصبحت التدريبات تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة لتعويد اللاعب على ضغط المنافس كذلك سرعة أداء المهارة ودقتها، والتي تكون في شكل مباريات في ملاعب صغيرة مقاساتها تتناسب كل تشكيلة وبوقت زمني محدد، والهدف الأساسي لهذه المباريات هو التركيز على عملية التصويب ووضع الكرة في مرمى المنافس، وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيح وسريع للمهارات تحت ضغط اللاعبين المنافسين في حيز ضيق من الملعب، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي للاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب.

ويضم هذا البحث بين طياته 3 جوانب رئيسية، في بادئ الأمر التعريف بالبحث وجاء كتمهيد ومدخل لهذه الأطروحة حيث احتوى في بدايته على التعريف بالمصطلحات التي شكلت عنوان البحث وقد تم تعريفها لغوياً واصطلاحياً وإجرائياً هذا الأخير مُستوحى من خبرة وتجربة الباحث الميدانية، ثم إشكالية البحث التي كانت مستوحاة من خلال الملاحظة

مقدمة

الميدانية، ثم يأتي بعد ذلك هدف البحث وأهميته العلمية والعملية ومدى مساهمته في إحداث التطور في مجال التدريب الرياضي، يليهما فرض البحث الذي تمت صياغته اعتماداً على خبرة الباحث ومراجعته للدراسات المشابهة، أيضاً مجالات البحث البشري والزمني والمكاني، وأخيراً عرض للدراسات المشابهة.

أما الجانب النظري جاء كخلفية نظرية استهله الباحث بخلفية نظرية مبدؤها الحداثة شملت في فصلها الأول متغير الألعاب المصغرة ثم في فصلها الثاني متغير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى والإضافة الجديدة في البحث تمثلت في الفصل الثالث وهو تخطيط البرنامج التدريبي بجميع وحداته التدريبية.

الجانب التطبيقي وهو لب الموضوع الذي تضمن فصل أول بعنوان الإجراءات الميدانية للبحث وفي بدايته دراسة استطلاعية بمعاينة ميدانية للبحث وهي تعتبر كتجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية وهذا من أجل التحقق من الأداة والعينة، يأتي بعده منهج البحث المستخدم ونوعه، ثم مجتمع وعينة البحث مع مراعاة تجانس وتكافؤ العينة، يليهم أداة البحث المستعملة وطريقة عملها وكذلك خصائصها العلمية وكيفية حسابها، ثم لأهم عنصر وهو إجراءات البحث أي كل ما قام به الباحث في تجربته الرئيسية، وأخيراً تم تناول عنصر الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث، في الفصل الثاني الذي عنوانه عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ففي جزئه الأول قام الباحث بتفريغ البيانات وفرزها وعرض نتائجها في جداول ثم ملاحظتها، كما تم الاعتماد على الأعمدة البيانية من أجل توضيح أكثر، أما جزئه الثاني فهو لتفسير النتائج إحصائياً ومناقشتها على ضوء فرضيات البحث وربطها بالخلفية النظرية والدراسات المشابهة والخروج بمناقشة شاملة للفرضية العامة التي تم اقتراحها ومعرفة إمكانية تحققها من عدمها، أخيراً الجزء الثالث والأخير كان عبارة عن استنتاجات واقتراحات حيث تم عرض فيه أهم النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال بحثه في هذا الموضوع، وانطلاقاً من النتائج المستخلصة تم عرض جملة من الاقتراحات والتوصيات التي قد تأتي بالحل مُستقبلاً للمشاكل والصعوبات التي يعاني منها التدريب الرياضي.

الجانِب

التَمْهِيْدِي

1. مصطلحات البحث

• الألعاب المصغرة

لغة: جمع لعب، وهي اللهو والتسلية أما المصغرة فهي من الصغر أي ضد الكبير (معجم لسان العرب).

اصطلاحاً: " هي عبارة عن تقسيمات مشروطة أو مباريات مصغرة لها قوانين خاصة تلعب بأعداد متساوية من اللاعبين مثل (2ضد2)، أو (4ضد4)، أو (6ضد6)، أو بأعداد مختلفة من اللاعبين مثل (2ضد1) أو (4ضد3)، أو (7ضد6)، وتلعب بحراس مرمى أو بدون حراس في مساحة محددة تتناسب مع عدد اللاعبين ويمكن أن يكون لها مرمى أو أكثر أو بدون مرمى، ولها أهداف خاصة إما بدنية أو مهارية أو خطية أو ذهنية، وتتسم بالمتعة أو التشويق " (الجوهرى ومصلى، 2011).

إجرائياً: هي إحدى طرق التدريب المشابهة والمماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات، إذ تقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2ضد2 أو 3ضد3..الخ، وتكون داخل مساحات صغيرة من الملعب تختلف حسب اختلاف التشكيل.

• التطوير

لغة: طوّر أي عدله وحسنه، حوله من طور إلى طور (قاموس المعاني متعدد اللغات والمجالات).

إجرائياً: هو عملية الانتقال في أداء اللاعب حركياً من مستوى إلى مستوى أعلى منه بفضل التدريب، ويستعمل هذا المصطلح في المرحلة العمرية (15 إلى 17 سنة).

• التصويب نحو المرمى

لغة: من الفعل صوّب، أي وجه القذيفة نحوى هدف معين (قاموس المعاني متعدد اللغات والمجالات).

اصطلاحاً: " هي ختام العمليات الهجومية بعد اختراق دفاعات المنافس بأساليب تكتيكية تعتمد على جهود المجموعة، لكن تنفيذها يتم بشكل فردي عن طريق لاعب يمتلك القدرة على إصابة الهدف " (المياحي، 2016، ص.56).

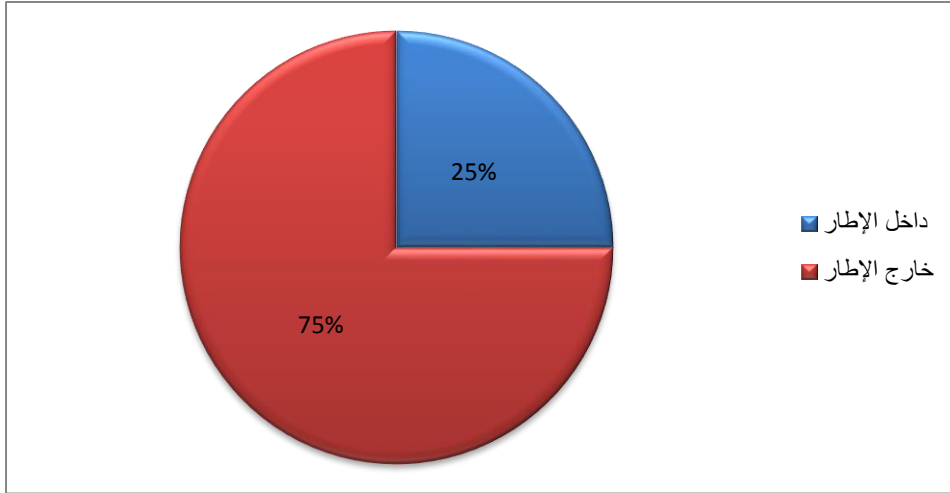
إجرائياً: هو ركل الكرة بالقدم نحو المرمى في الوقت المناسب بالقوة المناسبة وبالدقة المتناهية حيث ينتهي بها المطاف داخل إطار المرمى.

2. إشكالية البحث

من خلال عمل الباحث في ميدان تدريب كرة القدم والمتابعة المتواصلة للعملية التدريبية في الأندية الرياضية لمدينة المسيلة وبالخصوص مع الفئات الشبانية لاحظ وجود خلل واضح ونقص في عملية التصويب نحو المرمى أثناء المباريات، مع وجود تحفظ في العملية الهجومية التي تصاحبه بعض التسديدات العشوائية.

وبعد ملاحظة أخرى للعديد من الحصص التدريبية لجميع الأندية المكونة لمجتمع البحث، لاحظ نقصاً كبيراً لأماكن وساحات التدريب الخاصة بالفئات الصغرى، حيث أنه من بين فئتين إلى أربعة فئات يتدربون على أرضية ملعب واحدة وفي نفس التوقيت، الأمر الذي يحرم المدربين من برمجة حصص للتصويب نحو المرمى وكذلك يحرم اللاعبين من مقابلة المرمى الأمر الذي يؤثر عليه سلباً أثناء المباريات، هذا بالإضافة إلى أن أغلب الحصص التدريبية للتصويب بالقدم نحو المرمى كانت من وضعيات فردية وثابتة أي أن الكرة لا تكون متحركة ولا يوجد أي خصم يُعيق العملية وهذا عكس ما يحدث أثناء المباريات.

قام الباحث بمساعدة فريق عمل مكون من 5 أعضاء بمشاهدة وملاحظة مباريات الجولة 14 من البطولة التي كانت يوم الجمعة 19 فيفري 2016، حيث تم حساب وإحصاء جميع التسديدات بالقدم نحو المرمى، وقد توصل الباحث إلى أن إجمالي التسديدات في تلك الجولة كانت 56 تسديدة منها 14 تصويبة فقط وبنسبة 25% (أنظر الملحق 2).



شكل (1) إجمالي تصويبات الجولة 14 من البطولة

بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها يمكن الاستنتاج أن مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لا تحظى بالاهتمام الكافي من قبل المدربين أو أن تدريبها كان ضعيفاً أي قلة استخدام أساليب تدريبية مؤثرة تؤدي إلى تطوير قدرات وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية من أجل تحقيق الأداء الفعال لهذه المهارة كالتدريب في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات وهذا ما يطلق عليه الألعاب المصغرة أي اللعب في مساحات صغيرة وبأعداد قليلة لإكساب اللاعبين العديد من التركيبات المهارية والخطئية المتمثلة في التنقل بشكل جيد لملء الفراغ واليقظة لكل خصم وزميل التمير وتسجيل الأهداف.

• التساؤل العام

هل للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب الألعاب المصغرة أثر في تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم؟

• التساؤلات الجزئية

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم؟

- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم ؟

3. هدف البحث

• الهدف الرئيسي

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريبي مقترح بأسلوب الألعاب المصغرة ومعرفة تأثيره في تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

• الأهداف الفرعية

- 1- معرفة وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- معرفة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.
- 3- معرفة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.
- 4- معرفة وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

4. أهمية البحث

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وبذلك من خلال الجانبين العلمي والعملية.

• الأهمية العملية

يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تعديل الصورة التدريبية للفئات العمرية الصغرى مع إتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية تركز على تطوير العديد من الصفات والمهارات من أجل الإعداد الجيد والشامل لهذه الفئات، وذلك حسب خصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفسيولوجية لأعضاء جسم هذه الفئات.

• الأهمية العلمية

يمكن اعتبار هذه الأطروحة كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة الباحثين والمدربين وذوي الاختصاص، كما تمنح نموذجاً للمدربين عن كيفية تخطيط وبرمجة الحصص التدريبية في الرزنامة السنوية.

5. فرض البحث

• الفرضية العامة

للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب الألعاب المصغرة أثر في تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

• الفرضيات الجزئية

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

6. مجالات البحث

• المجال البشري

تمثل في لاعبي أندية المسيلة التابعة لرابطة باتنة الجهوية لكرة القدم صنف أقل من 17 سنة مجموعة (E).

• المجال الزمني

الفترة الممتدة من فيفري 2016 إلى غاية جويلية 2018.

• المجال المكاني

الملعب البلدي الشهيد أحمد خليفة والملعب الأولمبي الشهيد ورتال البشير ببلدية المسيلة.

7. الدراسات المشابهة

1.7 ذكر الدراسات المشابهة

1.1.7 الدراسات العربية

- فؤاد سعد سعود، 2011 أطروحة دكتوراه بجامعة الجزائر، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.
- محمد حجار خرفان، 2012 أطروحة دكتوراه بجامعة الجزائر، فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم.

- ساسي عبد العزيز، 2013 أطروحة دكتوراه بجامعة الجزائر، اقتراح برنامج للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي.
- فاضل دحام المياحي، 2014 أطروحة دكتوراه بجامعة بابل، تدريبات القدرة العضلية بأسلوب البلايومترك والتثقل بطريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة لتطوير أهم القدرات البدنية والأداء الخططي ودقة التهديف وفقاً لبعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبي كرة القدم الشباب.

2.1.7 الدراسات الأجنبية

- Sylvain Alain MONKAM TCHOKONTE, 2011 Thèse Doctorat, Evolution du football et conséquences sur l'entraînement et la préparation physique : application à l'étude des incidences **des jeux réduits** sur les adaptations des joueurs
- Benjamin BARTHELEMY, 2011, **Les jeux réduits** avec ballon en football, comme alternative aux exercices intermittents courses à haute intensité et de courtes durées.

2.7 عرض موجز للدراسات المشابهة

1.2.7 الدراسات العربية

الدراسة الأولى

- صاحب الدراسة: فؤاد سعد سعود.
- نوع الدراسة: أطروحة دكتوراه.
- سنة الدراسة: 2011.
- المكان: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - الجزائر.
- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).

- **مجتمع وعينة الدراسة:** المجتمع الأصلي للدراسة يتكون من 42 لاعباً هم أشبال فريق أهلي برج بوعريريج لكرة القدم، تم اختيار منهم 28 لاعباً كعينة للدراسة، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين.
- **أدوات جمع البيانات:** الاختبارات المهارية والحركية.
- **أهم الاستنتاجات:**
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نمو المهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.
 - استخدام الكثير من الأنشطة والتمارين الحركية أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعدت في نمو المهارات الحركية الأساسية المدروسة لدى أفراد العينة قيد الدراسة.
 - تدريس البرنامج التدريبي المقترح للأطفال 13-15 سنة في النوادي الرياضية قد أدى إلى ارتفاع في مستوى نمو المهارات الحركية الأساسية التي كانت قيد الدراسة.

الدراسة الثانية

- **صاحب الدراسة:** محمد حجار خرفان.
- **نوع الدراسة:** أطروحة دكتوراه.
- **سنة الدراسة:** 2012.
- **المكان:** معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - الجزائر.
- **عنوان الدراسة:** فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم.
- **منهج الدراسة:** المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).
- **مجتمع وعينة الدراسة:** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 30 لاعب مقسمين إلى مجموعتين وهما أصاغر ترجي مستغانم وأصاغر وداد مستغانم.
- **أدوات جمع البيانات:** الاختبارات البدنية والمهارية والاستبيان.

• أهم الاستنتاجات:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس البعدي لجميع الاختبارات البدنية والمهارية ماعدا اختبار السرعة 30متر لصالح المجموعة التجريبية.
- توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة له أثر إيجابي على المتطلبات البدنية والمهارية قيد البحث.

الدراسة الثالثة

- صاحب الدراسة: ساسي عبد العزيز
- نوع الدراسة: أطروحة دكتوراه.
- سنة الدراسة: 2013.
- المكان: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - الجزائر.
- عنوان الدراسة: اقتراح برنامج للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي.
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).
- مجتمع وعينة الدراسة: عينة الدراسة تمثلت في تلاميذ السنة الثانية ابتدائي بمدرسة خيرة ولد حسين بالبويرة التي تحتوي على قسمين في كل قسم 22 تلميذ.
- أدوات جمع البيانات: المقابلة والاختبارات البدنية والمهارية.
- أهم الاستنتاجات:
 - لبرنامج الألعاب الصغيرة دور كبير في تنمية وتحسين المهارات الحركية.
 - يعمل البرنامج المقترح على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

▪ توجد فروق بين الذكور والإناث في تنمية المهارات الحركية.

الدراسة الرابعة

- صاحب الدراسة: فاضل دحام المياحي.
- نوع الدراسة: أطروحة دكتوراه.
- سنة الدراسة: 2014.
- المكان: كلية التربية الرياضية جامعة بابل - العراق.
- عنوان الدراسة: تدريبات القدرة العضلية بأسلوب البلايومترك والتثقيل بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير أهم القدرات البدنية والأداء الخططي ودقة التهديق وفقاً لبعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبين كرة القدم الشباب.
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة).
- مجتمع وعينة الدراسة: تحدد مجتمع البحث من اللاعبين الشباب لـ (3) من أندية بغداد (الدرجة الممتازة) بكرة القدم وبواقع 45 لاعباً للموسم الرياضي 2010/2009، أما العينة فتم اختيارها عشوائياً باستخدام طريقة القرعة لتحديد الفرق التي تمثل المجاميع التجريبية والضابطة.
- أدوات جمع البيانات: الاختبار والقياس، المقابلة الشخصية، الملاحظة، الاستبانة.

• أهم الاستنتاجات:

- التطور الحاصل في القدرات البدنية بالتزامن مع التطور الحاصل في المتغيرات البيوكينماتيكية كان له أثراً واضحاً في تطور أداء مهارة التهديق.
- تطور السرعة الحركية للرجلين كنتيجة لتحسين السرعة الزاوية للورك والرجل الراكلة وكذلك السرعة المحيطية لها والذي انعكس على أسلوب التنفيذ بشكل فعال ومؤثر.

▪ تبين أن المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التثقيل في تدريباتها كانت الأكثر تطوراً من المجموعة التجريبية الأولى والضابطة في جميع المتغيرات المدروسة باستثناء المتغيرات البيوكينماتيكية للتهديف الثابت والمتحرك إذ كانت الأفضلية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت البلايومترك.

2.2.7 الدراسات الأجنبية

الدراسة الخامسة

• صاحب الدراسة: سيلفن مونكام تشوكونت (Sylvain Alain MONKAM) (TCHOKONTE).

• نوع الدراسة: أطروحة دكتوراه.

• سنة الدراسة: 2011.

• المكان: جامعة ستراسبورغ – فرنسا.

• عنوان الدراسة: الألعاب المصغرة وأثرها في تطوير أداء لاعبي كرة القدم.

• منهج الدراسة: المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة.

• مجتمع وعينة الدراسة: عينة الدراسة ضمت 18 لاعب من مختلف البطولات

الأوربية والآسيوية.

• أدوات جمع البيانات: اختبارات ميدانية للسعة الهوائية (VAMeval).

• أهم الاستنتاجات:

▪ للألعاب المصغرة أثر في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة

القدم.

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح

القياس البعدي في بعض الاختبارات الميدانية للسعة الهوائية.

الدراسة السادسة

- صاحب الدراسة: بنجامين بارثيلمى (Benjamin BARTHELEMY).
 - نوع الدراسة: أطروحة دكتوراه.
 - سنة الدراسة: 2011.
 - المكان: جامعة مونبلييه - فرنسا.
 - عنوان الدراسة: الألعاب المصغرة في كرة القدم كبديل للتدريب المتقطع عالي الشدة ولمدة قصيرة.
 - منهج الدراسة: المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة).
 - مجتمع وعينة الدراسة: عينة الدراسة ضمت 32 لاعباً.
 - أدوات جمع البيانات: اختبارات ميدانية (Gacon 45/15 et Hoff).
 - أهم الاستنتاجات:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
 - للألعاب المصغرة أثر في تطوير صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

3.7 التعليق على الدراسات المشابهة

من خلال العرض النظري لملاحظات مختلف الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي كانت كلها عبارة عن أطاريح دكتوراه تمت مراجعتها من قبل الباحث، وتم إصدارها ابتداءً من سنة 2011 وإلى غاية سنة 2014 وهذا ما يثبت حداتها بالإضافة إلى تنوعها فهي تشمل دراسات عربية وأجنبية، وقد كانت جل الدراسات تتمحور حول تطبيق برامج تدريبية بأسلوب التدريب بالألعاب المصغرة أو

برامج مشابهة تهدف إلى تطوير الصفات والمهارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وبالتحديد مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى للفئات الصغرى.

قام الباحث بمراجعة للعديد من المقالات والأبحاث العربية والأجنبية المنشورة في مجلات علمية والتي تدور حول أسلوب الألعاب المصغرة ومهارة التصويب بالقدم نحو المرمى، كل هذه المقالات تم إدراجها على مستوى قائمة المراجع والمصادر.

1.3.7 أهمية توظيف الدراسات المشابهة

- تم بلورة مشكلة البحث وتحديد أبعادها ومجالاتها وذلك من خلال الإطلاع الواسع على ما قد كُتب من دراسات وأبحاث حول المشكلة التي اختارها الباحث الأمر الذي يؤدي إلى تجنب تكرار بحث سبق التطرق إليه، بالإضافة إلى التخلص من الصعوبات التي وقع الغير فيها، وبالتالي قادتنا الدراسات المشابهة إلى الاتجاه السليم والصحيح لبحث جدير بالدراسة والتمحيص.
- إثراء مشكلة البحث بالمعارف والدراسات والفرضيات والمسلمات والنتائج التي توصل إليها الآخرون، وهذا يعني بالضرورة زيادة معلومات الباحث معرفياً حول البحث وأخذ خبرة واسعة من أجل تحقيق مستوى طموح بحثنا.
- استطاع الباحث من خلال الدراسات المشابهة تحديد الأدوات التي يستخدمها في بحثه، وقد تزود بالأفكار والإجراءات والاختبارات التي يمكن أن يستفيد منها في إجراءاته لحل المشكلة دون الرجوع لأحد.
- تزويد الباحث بالكثير من المراجع والمصادر الهامة بمختلف أنواعها حيث وفرت عليه الكثير من الجهد والوقت.
- تعد الدراسات المشابهة نقطة قوة في البحث وانطلاق جديد لدراسة جديدة وخاصة عند تحديد المشكلة لأنها مبررات وحجج قوية للبحث العلمي تبين الفجوة العلمية الناقصة في البحث العلمي والتي من شأنها أن تساعد في إعداد دراسة بحثية جديدة.

- ساعدت الباحث في صياغة الاطار النظري للدراسة من خلال تحليل أهم المتغيرات المكونة لموضوع الدراسة والتعمق فيها، دون الزيادة الغير مشروطة في التطرق لمتغيرات أخرى، هذه الخلفية مكنته من مناقشة نتائج بحثه في ضوء فرضياته.

2.3.7 الاستفادة من الدراسات المشابهة

• الهدف

هدفت بعض الدراسات المشابهة إلى التعرف على أثر برامج تدريبية بأسلوب الألعاب المصغرة وكذلك تحليل هذا النوع من التدريب ومقارنته بأنواع أخرى من التدريب وهي دراسة كل من (محمد حجار خرفان، 2012) و(ساسي عبد العزيز، 2013) و(Sylvain Alain MONKAM TCHOKONTE, 2011) و(Benjamin BARTHELEMY, 2011)، أما الدراسات المتبقية فقد هدفت إلى التعرف على أثر برامج ووحدات تدريبية بأساليب مختلفة في تطوير وتحسين مهارات كرة القدم الأساسية عامة وبشكل خاص مهارة التصويب والضربات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم وتتمثل هذه الدراسات في دراسة كل من (فؤاد سعد سعود، 2011) و(فاضل دحام المياحي، 2014).

• المنهج

من خلال تحليل الدراسات المشابهة يتضح لنا أنه تم استخدام المنهج التجريبي في جميع الدراسات وهذا راجع لطبيعة ومتطلبات هذه الدراسات، كما أن جميع الدراسات العربية اعتمدت على التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة أما الدراسات الأجنبية فكانت عبارة عن تصاميم تجريبية ذو المجموعة الواحدة بتجارب بعدية فقط.

• العينة

تراوح حجم العينة في جل الدراسات ما بين (10 - 45)، أما فيما يخص المرحلة العمرية فأغلب الدراسات العربية كانت في الفئة أقل من 19 سنة أما أصغر عينة

فكانت لدراسة (ساسي عبد العزيز، 2013) التي بلغ العمر فيها 8 سنوات، في حين دراسة (فاضل دحام المياحي، 2014) والدراسات الأجنبية فقد اعتمدت على لاعبي الفئات الكبرى.

• الأداة

تنوعت وتعددت الأدوات المستخدمة في الدراسات المشابهة التي تناولها الباحث، إذ نجد أن الدراسات الأجنبية اعتمدت فقط على الاختبارات البدنية، في حين الدراسات العربية نجد منها من اعتمد على جميع الأدوات من اختبارات واستبيان ومقارنة وملاحظة في دراسة (فاضل دحام المياحي، 2014) أما بقية الدراسات استخدمت الاختبارات كأداة أساسية بالإضافة إلى الاستبيان أو المقابلة أو الملاحظة كأداة مساعدة.

• النتيجة

توصلت جميع الدراسات المشابهة إلى الغاية التي كانت تطمح إليها، فجميع أهدافها قد تحققت وفقاً ما كان مسطراً له في فرضيات البحث.

الجانب

النظري

الفصل الأول: الألعاب المصغرة في كرة القدم

الفصل الثاني: مهارة التصويب في كرة القدم

الفصل الثالث: تخطيط البرنامج التدريبي

الفصل الأول

الألعاب المصغرة في كرة القدم

تمهيد

هناك جدل مستمر حول أفضل الطرق لتدريب الأجيال القادمة في كرة القدم، وقد اقترح العديد من المهتمين أسلوب الألعاب المصغرة كأسلوب تدريب مدمج يواكب التطورات الحديثة في تدريب كرة القدم ومناسب للفئات الصغرى، ففي السنوات الأخيرة استخدمت طريقة التدريب بالألعاب المصغرة بشكل كبير وازدادت شعبيتها بسرعة في أوروبا وأمريكا الشمالية، ومن المسلم به على نطاق واسع أن هذا الأسلوب اعتمد كأول مرة كطريقة تدريب من قبل الاتحاد الهولندي لكرة القدم وذلك قبل سنة 1970م ويرجع الفضل في ذلك إلى "رينوس ميتشلز" مخترع كرة القدم الشاملة فقد كان أستاذ "كرويف" الذي بدوره كان أستاذ "غوارديولا" كما يشاع، فاز باليورو وخسر المونديال وأطلق على فريقه البطل غير المتوج، رينوس كان يحمل كتابه معه في كل مكان ويسجل أفكاره العابرة حيث أنه شبه كرة القدم بالحرب، تحصل على جائزة مدرب القرن سنة 1999م، يصف البعض طريقته بالمملة من كثرة التمرير الذي يجبر الخصم دائماً على الدفاع منتظراً الهجومات، لقد آمن الكثير في عصره بأن الكرة الشاملة تنقل الفرق الضعيفة لعرش كرة القدم (بندر المشرفي، 2017، ص. 136).

لاحظ الهولنديون أن لعب كرة القدم في الشارع نقل ممارستها شيئاً فشيئاً فقاموا بتحليل الأثر الناتج عن هذا الانخفاض وتوصلوا إلى أنه سيؤدي إلى عدم تطور الأجيال القادمة، لذا أصاغوا طريقة اللعب (4ضد4) كرد فعل لهذا الانخفاض وأصبحت معروفة عالمياً بالطريقة الهولندية.

1. مفهوم الألعاب المصغرة

هي لعبة كرة قدم تُلعب بأقل من 22 لاعباً (11 ضد 11)، وعادة ما يتنافسون في ميدان أقل حجماً من ميدان كرة القدم الحقيقي، وهي تتميز بعنصر الترفيه لأن اللاعب فيها يلمس الكرة أكثر مما يلمسه في مباراة كرة القدم الحقيقية (Paul van veen, 2004).

يذكر جنيدي (2011) بأنها تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي وزيادة فاعليته وخاصة المبادئ الخططية الهجومية وهي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب.

ويضيف كلاً من الكلابي والكلابي (2012) بأن الألعاب المصغرة هي إحدى طرق تدريب كرة القدم الحديثة التي تساعد في بناء شخصية الناشئ وتحقيق النمو المتكامل والمتزن (اجتماعياً، عقلياً، نفسياً، بدنياً، مهارياً، خططياً وذهنياً) ويتيح اللعب فرصة لتعبير الناشئ عن ذاته، قدراته وإبداعاته وتشبع حاجاته وميوله، كما تطور من قدراته العقلية في التأمل، التفكير، اتخاذ القرار والإدراك بالمحيط.

هي عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، ويجب أن تطور بإدخال الألعاب المصغرة حيث أنها تعتبر عنصراً أساسياً من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتقاء بالناحية النفسية للاعب وتعيده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض وهي ناحية أخلاقية هامة (بوراس الزهراء، 2006، ص. 82).

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم، ولا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة، حيث يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقاً للهدف المراد تحقيقه، وتعتبر أيضاً وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنياً ومهارياً كما تساعد الفرد على أن يعمل عملاً مثمراً لصالح الجماعة، كما تمتاز بأنها تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني، والألعاب التي تخلو من عنصر

المنافسة يكون التقدم فيها بطيء على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات، واللاعب الذي يتدرب بدون منافسة يشعر بالملل بعكس ما إذا كان أدى التدريب في شكل مسابقة أو لعبة صغيرة (زكية إبراهيم ومصطفى السايح ، 2009، ص. 27).

1. مميزات الألعاب المصغرة

توجد العديد من الدراسات والإحصائيات التي تؤكد على ايجابيات الألعاب المصغرة التي يمكن مقارنتها بتشكيل لعب المباراة 11 ضد 11 كآلاتي: (Grassroots, p. 62)

- يلمس اللاعب الكرة 5 مرات فأكثر في التشكيل 4 ضد 4 وتقل بنسبة 50% في التشكيل 7 ضد 7.
- توجد 3 صراعات فردية فأكثر في التشكيل 4 ضد 4 وتقل إلى 2 فأكثر في التشكيل 7 ضد 7.
- تسجل الأهداف كل دقيقتين في التشكيل 4 ضد 4 وكل 4 دقائق في التشكيل 7 ضد 7.
- نسبة توقف اللعب لأسباب مختلفة تصل 8% مقارنة بتشكيل المباراة 11 ضد 11 الذي تصل فيه النسبة إلى 34%.
- يحفز المدرب كل لاعب وصله الكرة على التصويب نحو المرمى.
- مشاركة حارس المرمى في اللعب بشكل أكبر مقارنة بتشكيل المباراة 11 ضد 11.

2. فوائد الألعاب المصغرة

للألعاب المصغرة فوائد عظيمة للأطفال وتؤكد الدراسات بأن الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة، حيث ذكر ميتشل (Michael, 2011) بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها:

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة.
- تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة.
- تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين.
- إتاحة الفرص في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية.

- قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مراراً وتكراراً.
- قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مراراً وتكراراً.
- الشعور بالمتعة والمرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.
- تعطي وقت أكثر للعب.
- تحسن القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب (1ضد1).

توجد العديد من الدراسات والأدلة في مختلف دول العالم المتقدمة على ان استخدام الألعاب المصغرة في كرة القدم يطور من أداء اللاعبين الشباب وهذا لأن نقص عدد اللاعبين يؤدي إلى لمس الكرة أكثر، أيضاً مشاركة الكرة أكثر يزيد من عامل الترفيه لدى اللاعبين (Kelly cross, 2007, p. 73).

صممت الألعاب المصغرة لتلبية حاجيات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و12 سنة، إذ تعتبر كطريقة تدريب فعالة للاعبين المحترفين، وهي مناسبة لاكتساب وتطوير المهارات. جميع البحوث في هذا المجال تؤكد على أن رفاهية الأطفال وزرع روح المنافسة لا تتحقق إلا بفضل الألعاب المصغرة (Jim Sinclair, 2002, p. 3).

وقد ثبتت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للاعب أو الناشئ عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب (زكية إبراهيم ومصطفى السايح، 2009، ص. 28).

يختلف استخدام أسلوب اللعب في مكوناته عن التدريبات المهارية البدنية والمهارية الخطئية، وتتجه في تكوينها إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي معاً من خلال التمتع باللعب الجماعي المشوق لمواقف تنافسية قد تأخذ أشكال مباريات غير كرة القدم مثل كرة اليد والتصويب بالرأس أو التصويب على المرمى من خلال اللعب الجماعي لفرق مصغرة لتكوينات مختلفة وفي مساحات متباينة بشروط محددة (عدد اللمسات والتصويب، عدد التمرينات والتصويب، زيادة ونقصان عدد اللاعبين، تعاقب زيادة الخصوم، زيادة عدد الأهداف والتحول من الدفاع للهجوم ..الخ).

ويتناسب هذا الأسلوب مع الكبار والصغار حيث تتميز تدريباته باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكثر للاستكشاف والابتكار واكتساب خبرات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية.

وفي ضوء تطور استخدام أساليب التدريب وتعدد مفاهيم الإعداد والاتجاه إلى التخصصية في اختيار التدريبات كأحد المبادئ العلمية الواجبة فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين أثناء فترات الإعداد المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة واقتصادية التدريب من خلال استخدام ألعاب المباريات المصغرة كمحتوى وهدف في نفس الوقت لرفع مستوى كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم نحو توجيه ألعاب المباريات الصغيرة (البساطي، ص. 165).

تسمح الألعاب الصغيرة للاعبين بأداء المهارات الفنية والخطئية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع وهجوم مستمرة (جماعية اللعب) في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في وقت واحد.

3. أهداف الألعاب المصغرة

يصنف علاوي وسهام أهداف الألعاب المصغرة إلى مايلي:

○ أهداف فلسفية

- فرصة أكبر للتعليم من خلال اللعب والحصول على مواقف لعب مشابهة للمباراة.
- المتعة والمرح أثناء اللعب لإشباع حاجات الناشئ.
- إخراج الناشئ من ضغط المباريات.

○ أهداف تربوية

- تعويد اللاعبين على الانضباط والنظام.
- غرس القيم التربوية والأخلاقية كالصدق والأمانة والاحترام.
- بث روح التعاون، العمل الجماعي وإنكار الذات.
- تنمية الصفات الشخصية والإرادية كالشجاعة، بذل الجهد وتحمل المسؤولية.

- يكتسب اللاعبون من خلال المواقف المختلفة ضبط انفعالاتهم واحترام المنافس.
- تساعد على نمو الجسم نمواً طبيعياً وسليماً.
- تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه واعتدال قامته.
- تكوين علاقات اجتماعية ووسيلة للتعارف.

○ أهداف تعليمية

- تطوير المهارات الفردية.
- تطوير الجوانب التكتيكية وأساليب اللعب.
- تنمية الصفات البدنية والذهنية.
- فرص أكثر لحل المشكلات واتخاذ القرار.
- التعرض لمواقف كثيرة في الدفاع والهجوم.
- إعطاء فرص أكثر لتسجيل الأهداف.

○ أهداف حركية

إن جعل حركات الجسم نافعة مع بذل قدر ممكن من الطاقة وأن يكون الشخص ماهراً ورشيقاً في حركاته هو هدف تحققه الألعاب الصغيرة من خلال ممارستها إضافة إلى أن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج الحركة التوافقية هذه الحركة تشترك في أوجه النشاط الذي يتضمن مهارات الجري والمرونة والتصويب ودوران الجسم والانثناء والرفع والرمي والتي تمارس ضمن الألعاب الصغيرة (زكية إبراهيم ومصطفى السايح، 2009، ص. 32).

○ أهداف عقلية

إن التنمية العقلية عن طريق المعارف والعناية بالقدرة على التفكير وتفسير المعرفة هدف تحققه الألعاب الصغيرة، وهي تجعل الفرد ملماً ببعض القواعد الخاصة باللعبة وفنون الأداء إضافة إلى الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الألعاب والمعرفة الفنية التي يتعلمها الفرد بالخبرة وينتج عنها معارف يجب على الفرد أن يكتسبها فمثلاً الفرد يعرف أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر إذا أُديت التمريرة من نفس الوضع الذي تسلم فيه الفرد الكرة (زكية إبراهيم ومصطفى السايح، 2009، ص. 33).

4. أهمية الألعاب المصغرة

إن الضغط العصبي، الإقبال الجماهيري للعبة، التطور الحادث على كل المستويات، المجهود المبذول داخل المباريات، التدريب الذي يزداد يوماً بعد يوم، زيادة المسابقات، اشتراك اللاعب في عدد كبير من المنافسات واتصال المواسم الرياضية لهو الطامة الكبرى بالنسبة لمستوى اللاعب فنياً، بدنياً ونفسياً، ولا سبيل لرفع مستوى اللاعب ما لم تكن هناك برامج ترويحوية تتمثل في الألعاب المصغرة التي تزيد من شعور اللاعب بالمتعة والإقبال على التدريب والاستفادة منه.

إن وجود اللاعبين تحت ضغط عصبي يجعل ذوي الخبرة والعلم في تقييم أحمال التدريب في حيرة، حيث يؤثر الضغط والتوتر الذي يحدث جراء ما ذكرناه على تقنين حمل التدريب ويؤثر على المحصلة التي يستفيدها اللاعب من البرامج التدريبية المعدة لذلك، لذا كان البديل الأمثل لتقنين حمل التدريب هو تصميم وحدات تدريب ترويحوية مناسبة يكون العائد منها اكتساب حماس وقوة ودافع جديد لتكملة الفترة المتبقية من الموسم بنفس الحماس ولكسر حدة الجمود أو ضعف أو اهتزاز المستويات والنتائج وتقادي حدوث التعب والحمل الزائد، ومن هنا يكون للتخطيط أهميته الخاصة ويأتي دور الألعاب المصغرة كعنصر أساسي في وحدات التدريب اليومية خلال فترة المباريات التي يتم خلالها تفاعل الفريق مع المدرب وتعامله مع الفرق الأخرى المنافسة.

تعتمد هذه الطريقة على البعد عن الأسلوب التقليدي في التدريب الذي قد يشمل في معظم أحيانه على روتينيات ناتجة من الإيمان بمبدأ التكرار للاستفادة من برامج التدريب كأساس والرؤية التي بين يديك الآن هي وسيلة بديلة ومساعدة ليس فقط لاستعادة النشاط النفسي والإقبال والتركيز وإنما لتحقيق أيضاً نفس الأهداف التدريبية الموضوعة بالبرنامج وعلاج حالات الإجهاد والتعب (عمرو والنمكي، 2001، ص. 133).

تمثل الألعاب المصغرة في كرة القدم أهمية استثنائية ومدخلاً جديداً لارتباطها بالنشء وتكوين قاعدة متينة من التدريبات الحديثة التي تصقل موهبة اللاعبين الصغار، حيث تعبر عن مواقف لعب شبيهة لما يحدث في المباريات في جو من المتعة والمرح مع إشباع

لرغبتهم وميولهم وحاجاتهم الطبيعية، وأصبحت الألعاب المصغرة تأخذ حيزاً كبيراً في الوحدة التدريبية في كافة أجزائها وتشكل جزء هام في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية، وتعد من المكونات الأساسية في تخطيط وإعداد البرامج التدريبية لمختلف المراحل السنوية للوصول لأعلى مستوى أداء ممكن (العزاوي، 2009).

وأشار آدم وآخرون (Adam et al, 2011) أن كثير من الأندية والأكاديميات الأوروبية تستخدم الألعاب المصغرة في تدريباتها وتعتبرها جزء أساسي من الوحدة التدريبية، ويستخدم المدربون الألعاب المصغرة لخلق مواقف مشابهة للمباراة لتطوير الجوانب الخطية، المهارية واللياقة البدنية لدى اللاعبين، كما تساعد الألعاب المصغرة في تحسين الأداء، زيادة زمن الاستحواذ على الكرة وعدد التمريرات من خلال اللعب من لمسة واحدة أو التمريرات القصيرة أو المراوغة أو سرعة اتخاذ القرار.

ويضيف ميتشل (Michael, 2011) بأن الألعاب المصغرة ترتقي بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم وتعد بديل عن التمارين التقليدية بدون منافس وبعيدة عن واقعية المباراة.

○ الألعاب المصغرة والجانب البدني

للألعاب المصغرة دور مهم في تنمية الصفات البدنية أكثر من التدريبات التقليدية التي تؤدي بدون كرة، وأصبح التدريب الحديث يعتمد على الألعاب المصغرة لتطوير الصفات البدنية في مراحل الإعداد للموسم الرياضي (Filipe et al, 2014) وأن الألعاب المصغرة تطور أكثر من صفة بدنية في نفس الوقت من خلال لعبة واحدة، كما أنها تحسن من الاستهلاك الأقصى للأكسجين ($VO_2 \max$) لدى اللاعبين أكثر من تدريبات المقاومة والبليومترك.

وتتأثر الصفات الفسيولوجية والبدنية لدى اللاعبين عند تغيير مساحة اللعب في الألعاب المصغرة فقد أشار كلاً من أوين وتويست وفورد (Owen, Twist, & Ford, 2004) إلى أن زيادة شدة الألعاب المصغرة تكون عن طريق زيادة مساحة اللعب بمقدار 10 أمتار كحد أدنى، ولذا يجب على المدربين مراعاة مساحة اللعب وخصائص الألعاب المصغرة عند تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بكرة القدم، فمثلاً لتطوير عنصر التحمل الدوري التنفسي يمكن أن يزيد المدرب من مساحة اللعب مع وضع شروط خاصة للعبة الصغيرة لتنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي كاللعب الحر أو الجري بالكرة في مناطق محددة من

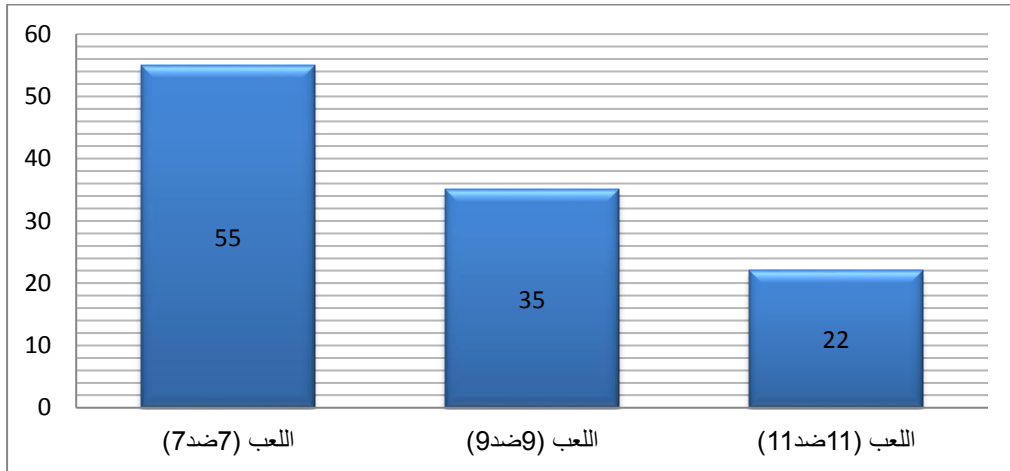
المساحة أو إجبار اللاعبين على التحرك بدون كرة وعدم الوقوف بحيث تعمل على زيادة الاستهلاك الأقصى للأكسجين ($VO_2 \max$) وزيادة في معدل ضربات القلب (Dellal, Drust, & Lago, 2012).

وأشارت الدراسات العلمية بأنه يجب على المدربين مراعاة مساحة الألعاب المصغرة بما يتناسب مع عدد اللاعبين والمرحلة العمرية وهدف الوحدة التدريبية التي من خلالها تنفذ فيها اللعبة المصغرة، فقد تم إجراء تجربة لنوعين من الألعاب المصغرة (3ضد3) و (4ضد4) وفي كل لعبة تم استخدام ثلاث مساحات (صغيرة ومتوسطة وكبيرة) وطبق اختبار يويو (Yoyo) لقياس معدل ضربات القلب ووجد أن اللعبة (3ضد3) و (4ضد4) ذات المساحات الأكبر حققت أعلى ارتفاع في معدل ضربات القلب مقارنة بالمساحات المتوسطة والصغيرة (Köklü et al, 2013).

وذكر ديفيد ولويس وجولين وجيم (David, Luis, Julen, & Jaime, 2014) في دراسة أجروها على نوعين من الألعاب المصغرة (اللعبة الحر واللعبة من لمستين) حيث توصلوا إلى أن الألعاب المصغرة بدون شروط (اللعبة الحر) أدت إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين في الشوط الثاني بسبب الجري بالكرة، مما ساعد على ارتفاع جهد اللاعب والوصول لمرحلة التعب، بينما لم يلاحظ تغيير في مجموعة اللعبة من لمستين بسبب الاقتصاد في الجهد واختصار المسافات المقطوعة بالتمريرات، وأوصت الدراسة مدربي كرة القدم باستخدام الألعاب المصغرة على حسب هدف التدريب سواء كان الهدف بدنياً أو مهارياً أو خططياً أو ترويحياً.

○ الألعاب المصغرة والجانب المهاري

تمثل الألعاب المصغرة أهمية في تطوير المهارات الأساسية ورفع مستوى أداء اللاعبين فنياً، وذلك بسبب اتصال اللاعب مع الكرة طوال وقت اللعب مقارنة بالملعب القانوني، وأنه كلما قل عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة زاد اتصال اللاعب مع الكرة كما في مهارة التمرير، حيث بلغ عدد التمرير لكل لاعب في اللعب (7ضد7) 55 تمريره وفي اللعب (9ضد9) 35 تمريره وفي اللعب على ملعب قانوني (11ضد11) 22 تمريره (Michael, 2011).



شكل (2) متوسط التمرير لكل لاعب في الألعاب المصغرة

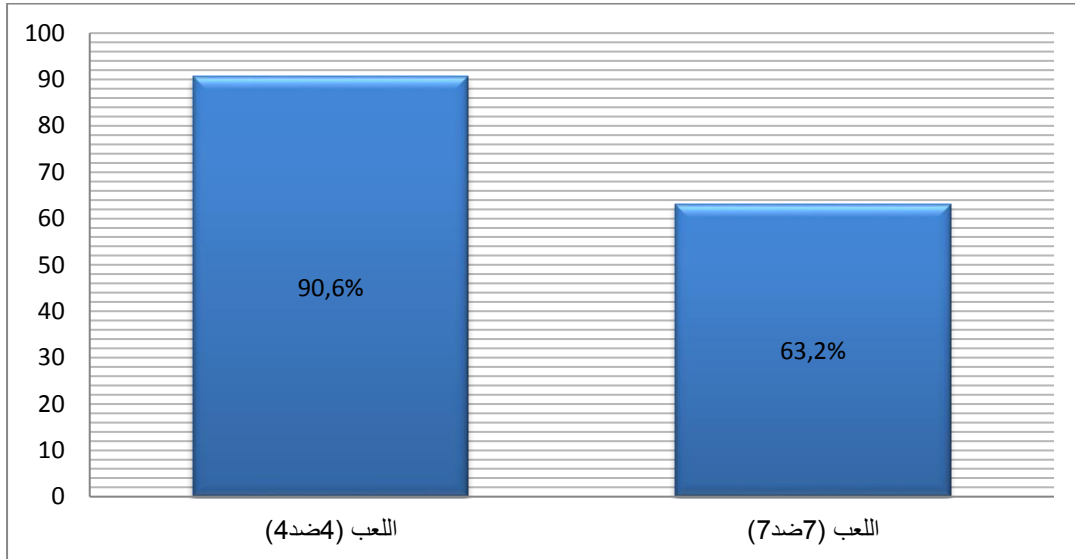
أجريت دراسة مقارنة بين اللعب (7ضد7) وبين اللعب القانوني (11ضد11) في نسبة نجاح التمرير فوجدوا أن اللعب (7ضد7) حقق أعلى نسبة في نجاح التمرير من اللعب القانوني (11ضد11) مما يساعد على تحسين مهارة التمرير وكذلك أسلوب الاستحواذ على الكرة (Capranica et al, 2001).

وكما أجريت دراسة مقارنة أخرى بين اللعب (3ضد3) واللعب (5ضد5) في نسبة نجاح التمرير، حيث وجدوا أن نجاح نسبة التمرير في اللعب (3ضد3) أعلى من اللعب (5ضد5) ولذا ينصح الباحثون بالتركيز على تحسين مهارة التمرير من خلال اللعب (3ضد3) إذ أنه كلما قل عدد اللاعبين في اللعبة المصغرة كانت الفائدة للتعلم والتطور أكبر وفرصة تكرار المهارة أكثر (Platt et al, 2001).

كما قام كلاً من كيلي ودورست (Kelley & Dorest, 2009) بدراسة تأثير ثلاث مساحات للعب (20×30) متر و(30×40) متر و(40×50) متر في لعبة (5ضد5) على مهارات التمرير والاستلام والتصويب والمراوغة والجري بالكرة وقطع الكرة، فوجدوا أنه لا توجد فروق بين هذه المساحات الثلاث في التأثير على المهارات المستهدفة، ولهذا تغيير مساحة اللعبة المصغرة لا تؤثر بشكل كبير في تطوير المهارات الأساسية بعكس تأثير الصفات البدنية.

أجرى سمول (Small, 2006) دراسة بعنوان تأثير الألعاب المصغرة لناشئي كرة القدم الاسكتلنديين، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على الأداء الهجومي ومهارات التمرير والتصويب ومهارات حارس المرمى لناشئي كرة القدم، وطبقت الدراسة على (40) لاعباً تم

تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تلعب (4ضد4) والمجموعة الثانية تلعب (7ضد7)، أظهرت أهم النتائج أن المجموعة الأولى حققت نسبة 90.6% من نجاح التمرير، بينما المجموعة الثانية كانت نسبة نجاح التمرير 63.2%، أما للتصويب وإحراز الأهداف فالمجموعة الأولى كانت فيها المحاولات والتسجيل أكثر من المجموعة الثانية.



شكل (3) نسبة نجاح التمرير في الألعاب المصغرة

يؤكد كل من عمرو وأبو العلا (2011) إلى أن ما نسبته 50% إلى 60% من التدريب المهاري يجب أن يتم في صور تمارين أو تقسيمات مشابهة ومطابقة لنفس ظروف اللعب في المباريات وهذا ما يسمى بالألعاب المصغرة (ص. 109)

○ الألعاب المصغرة والجانب الذهني

استخدام الألعاب المصغرة الهادفة والجذابة التي تستند على أسس علمية لها دور في تطوير الجهاز العصبي والعضلي وتنمية الإدراك الحس الحركي، وتعمل على تطوير القدرات العقلية والذهنية كتركيز الانتباه والإدراك والرؤية للمكان وسرعة اتخاذ القرار والتفكير الإبداعي وحل المشكلات وغيرها من القدرات الذهنية والعقلية (البرزنجي وشاكر، 2005).

أجريت دراسة في العراق بعنوان أثر الألعاب المصغرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى رياض الأطفال بعمر خمس سنوات، وتم تطبيق الدراسة على 190 طفلاً وأظهرت أهم النتائج بأن الألعاب المصغرة لها تأثيراً إيجابياً في تطوير الإدراك الحس حركي لدى الأطفال (الكلابي، 2008).

أشار ميتشل (Michael, 2011) في دراسة أجراها على تأثير الألعاب المصغرة على تعديل عدد اللاعبين ومساحة وقواعد اللعب على مستوى المتعة والإحساس لدى الأطفال من (10-14) سنة في كرة القدم، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير اللعب (7ضد7) واللعب (9ضد9) واللعب (15ضد15) بتغيير عدد اللاعبين ومساحة اللعب وقواعد اللعب على مستوى المتعة والإحساس لدى الأطفال، وأظهرت النتائج بأن متعة اللعب في (7ضد7) أكبر من اللعب (9ضد9) واللعب (15ضد15) وهذا يدل على أن المتعة والإحساس أكثر عند اللعب بأقل عدد من اللاعبين، وبالتالي سيساهم ذلك في رفع دافعية اللاعب على التعلم، كما أشارت النتائج أيضاً إلى تأثير قواعد اللعب على متعة اللاعبين في الألعاب المصغرة.

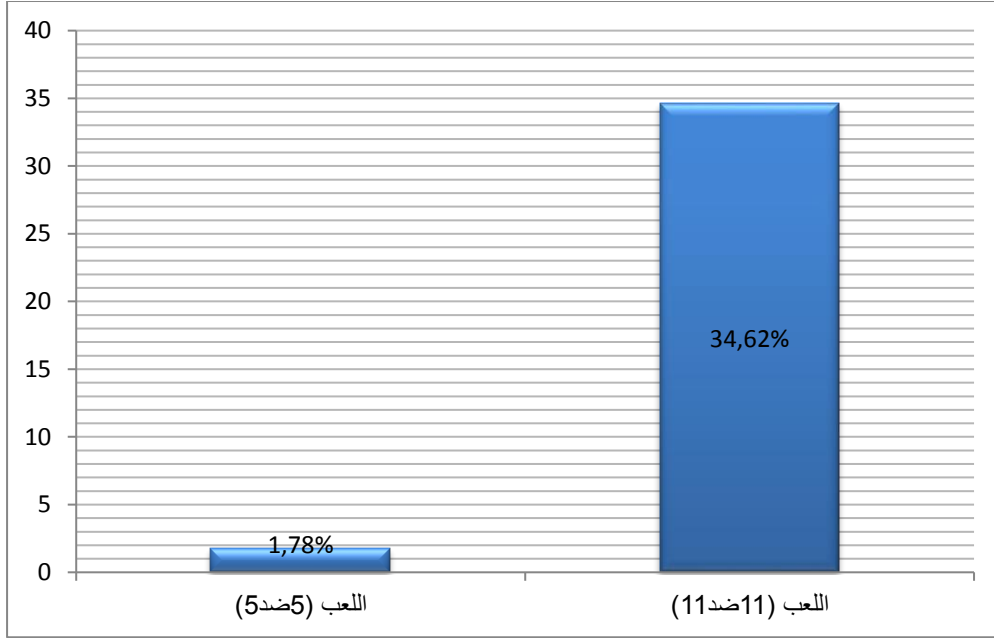
○ الألعاب المصغرة والجانب الخططي

تعد الألعاب المصغرة من أهم طرق التدريب الحديث التي تساهم في فاعلية الأداء الخططي الهجومي والدفاعي (جندي، 2011). وفي الألعاب المصغرة يواجه اللاعبون مواقف وحالات لعب كتلك التي في المباريات (Owen et al, 2004). وتتميز الألعاب المصغرة بأنها تطور أكثر من هدف تدريبي خلال لعبة واحدة، فعند تطوير الجوانب الخططية الهجومية خلال لعبة مصغرة في نفس الوقت تطور جوانب خططية دفاعية أيضاً فمثلاً الألعاب المصغرة التي تطور أسلوب الاستحواذ على الكرة في الهجوم في نفس الوقت تطور أسلوب الضغط في الدفاع (Filipe et al, 2014).

ويشير فرج الله (2003) أن المباريات في الملاعب المصغرة تساعد اللاعبين على إتقان الأداء الخططي وسرعة التمير والاستحواذ على الكرة وتبادل المراكز، وتتميز المباريات في الملاعب المصغرة بتنظيم اللاعبين في مربعات بحيث يستطيع المدرب توظيف اللاعبين وتدريبهم على الانتشار والتمركز والتحرك على حسب وظائف كل لاعب.

وتساهم الألعاب المصغرة في استغلال وقت التدريب الاستغلال الأمثل من دون إضاعة الوقت من حيث استمرار اللعب أطول فترة ممكنة وزيادة فترة التعلم، وهذا ما أكده قسم البحوث في الاتحاد الدولي الفيفا (FIFA) والاتحاد الانجليزي (FA) بإجراء دراسة جاءت نتائجها أن نسبة الوقت الضائع في اللعب (11ضد11) كانت 34.62% ومعدل لمس الكرة

كان 0.6 لمسة في الدقيقة مقارنة باللعب (5 ضد 5) بحيث كانت نسبة الوقت الضائع 1.78% فقط ومعدل لمس الكرة كان 2.73 لمسة في الدقيقة (David, 2013).

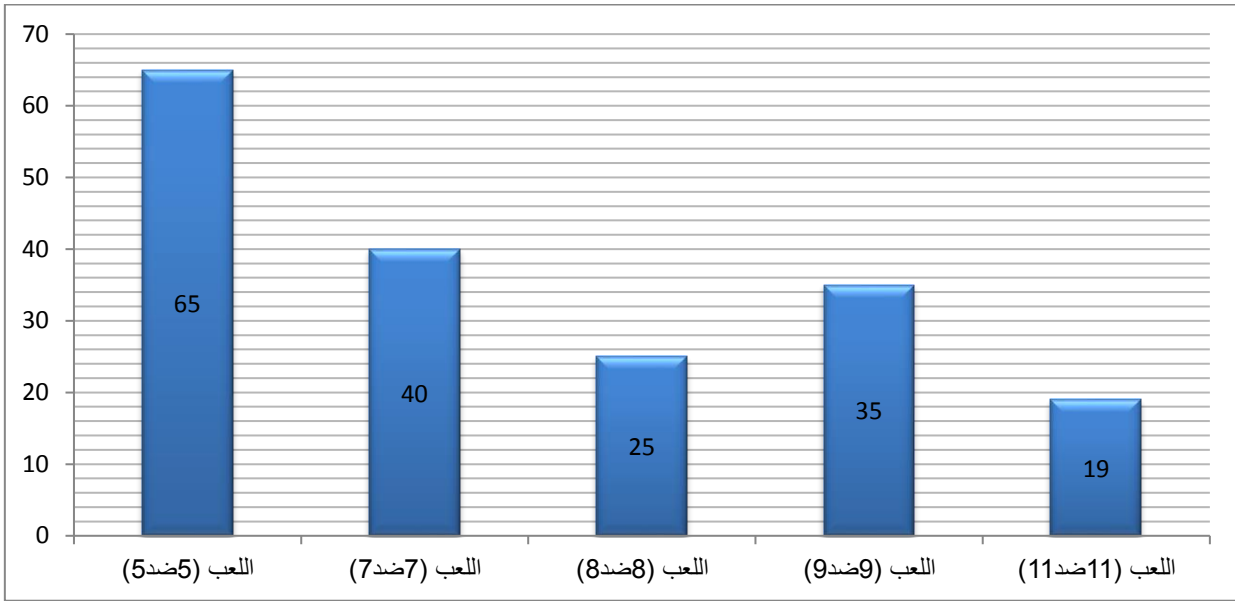


شكل (4) نسبة الوقت الضائع في الألعاب المصغرة

كما تساهم الألعاب المصغرة في تطوير أسلوب الاستحواذ على الكرة وذلك من خلال ارتفاع نسبة التمريرات الناجحة، بحيث يعتبر نجاح التمرير أداة من أدوات قياس أسلوب الاستحواذ على الكرة مع مقياس الزمن، فقد قام باحثون بإجراء دراسة مقارنة بين اللعبة المصغرة (7 ضد 7) وبين اللعب القانوني (11 ضد 11) فوجدوا أن نسبة نجاح التمرير بين اللاعبين في اللعبة (7 ضد 7) أعلى من اللعب القانوني (11 ضد 11) (Capranica et al, 2001).

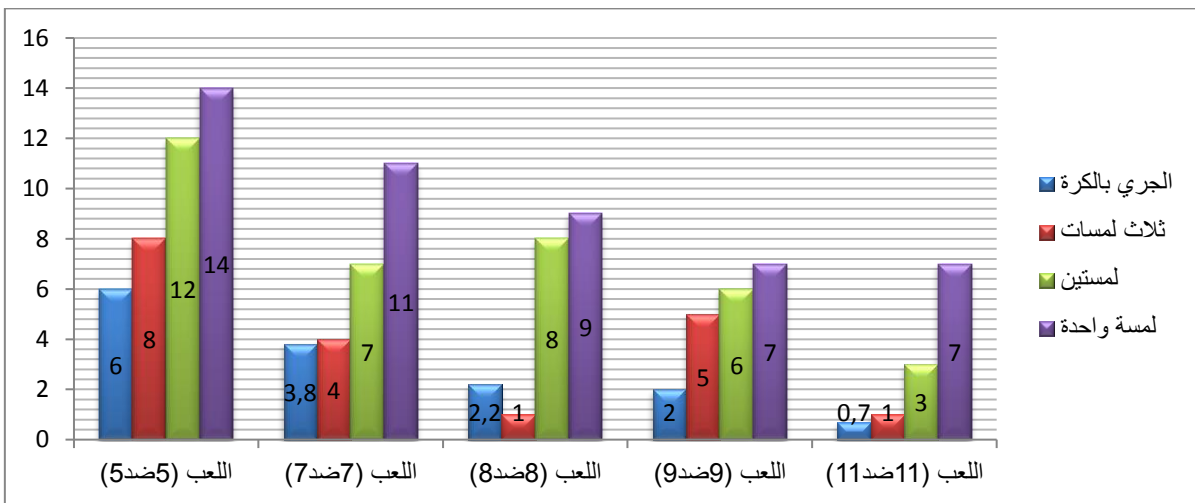
أشار كريتشيل (Critchell, 2011) بأن نسبة 98.3% يجري اللاعب بدون كرة في اللعب (11 ضد 11) وهذا يساوي معدل 53 ثانية فقط استحواذ كل لاعب على الكرة، ولذا لا بد من تطوير اللاعب على أن يلمس الكرة كثيراً وذلك من خلال تصميم مساحات لعب أصغر ووضع شروط خاصة لتحقيق أهداف التدريب من خلال الألعاب المصغرة.

كما توصل في الشكل (6) بأن الألعاب المصغرة تتيح فرص أكثر لتواصل اللاعبين مع الكرة والمشاركة الإيجابية بشكل فعال في اللعب مما يحسن الأداء مقارنة باللعب على ملعب قانوني (11 ضد 11).



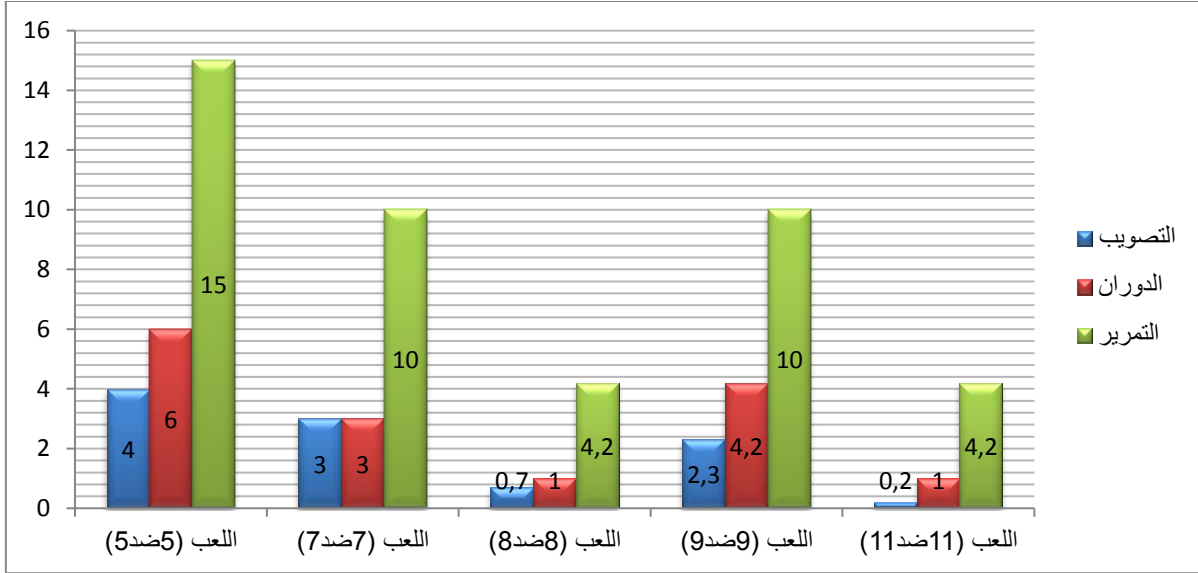
شكل (5) متوسط عدد المشاركات الإيجابية لكل لاعب في الألعاب المصغرة

تشير الإحصائيات بأن الألعاب المصغرة تحسن من العمل الجماعي بين اللاعبين في تبادل تمرير الكرة من لمسة أو لمستين، مما يساهم في تطوير مهارة التمرير والاستحواذ على الكرة، وأنه في الألعاب المصغرة كلما كان عدد اللاعبين أقل ساهم بشكل كبير على تطوير الاستحواذ على الكرة وزيادة عدد التمريرات بين اللاعبين ومشاركة اللاعب في اللعب، وتوضح الإحصائيات بأن في اللعب (5ضد5) يمرر اللاعب بمتوسط ست تمريرات مقابل متوسط تمريره واحدة في اللعب (11ضد11).



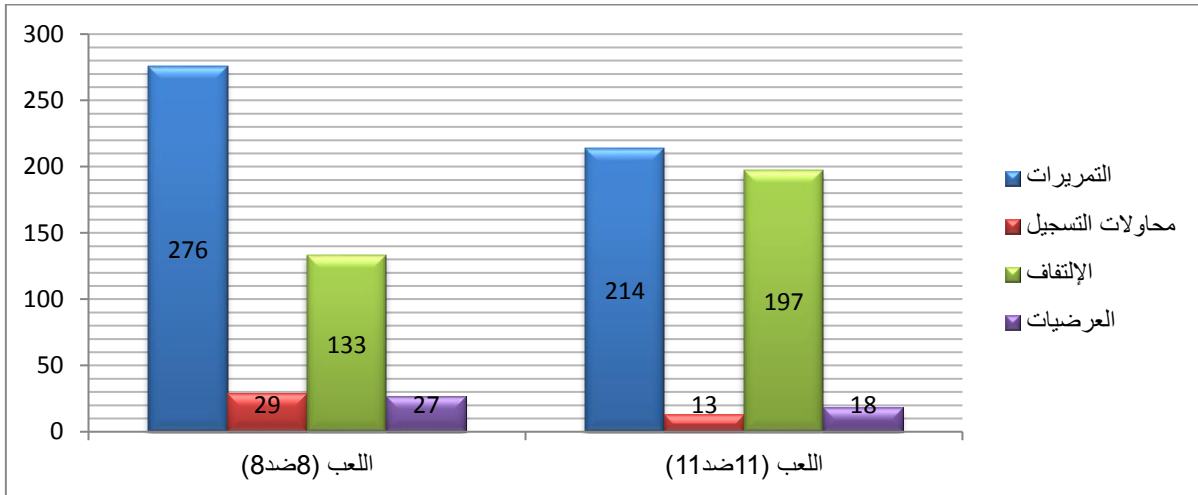
شكل (6) توزيع متوسط عدد اللمسات لكل لاعب خلال 30 دقيقة في الألعاب المصغرة

ومن خلال الشكل (8) توضح الإحصائيات أيضاً بأن اللعب (5ضد5) أكثر في عدد المحاولات لمهارة التمرير والدوران والتصويب على المرمى مقارنة باللعب (11ضد11).



شكل (7) توزيع متوسط التمرير والدوران والتصويب لكل لاعب في الألعاب المصغرة

ويؤكد ألكسندر وآخرون (Alexandre et all, 2012) بأن الألعاب المصغرة أكثر فعالية من اللعب (11ضد11) في تحسين نسبة التمريرات الصحيحة وعدد مرات الاستحواذ على الكرة بالرغم أن اللاعبين يواجهون صعوبة كبيرة عند التدريب في الملاعب المصغرة وذلك بسبب اللعب دائماً تحت الضغط وسرعة اتخاذ القرار في أسرع وقت ممكن مما يسهل على اللاعبين اللعب في الملعب القانوني (11ضد11) حيث توصل بأن اللعب (8ضد8) حقق معدل أكبر من اللعب (11ضد11) في عدد التمريرات وعدد محاولات التسجيل على المرمى والكرات العرضية ما عدا الالتفاف.



شكل (8) عدد التمريرات ومحاولات التسجيل والالتفاف والعرضيات في الألعاب المصغرة

5. مساحة الألعاب المصغرة

إن التعديلات التي تجري على مساحة اللعب يكون لها عدة أهداف منها أهداف قانونية تتوافق والمرحلة العمرية التي تمارس اللعبة وهناك أهداف ترفيهية تتناسب مع كبار السن نظراً لانخفاض المستوى الوظيفي لديهم في حين يتلاعب البعض بمساحات اللعب لأهداف تدريبية وتتراوح أعداد المشاركين فيها من 1 إلى 10 لاعبين لكل فريق.

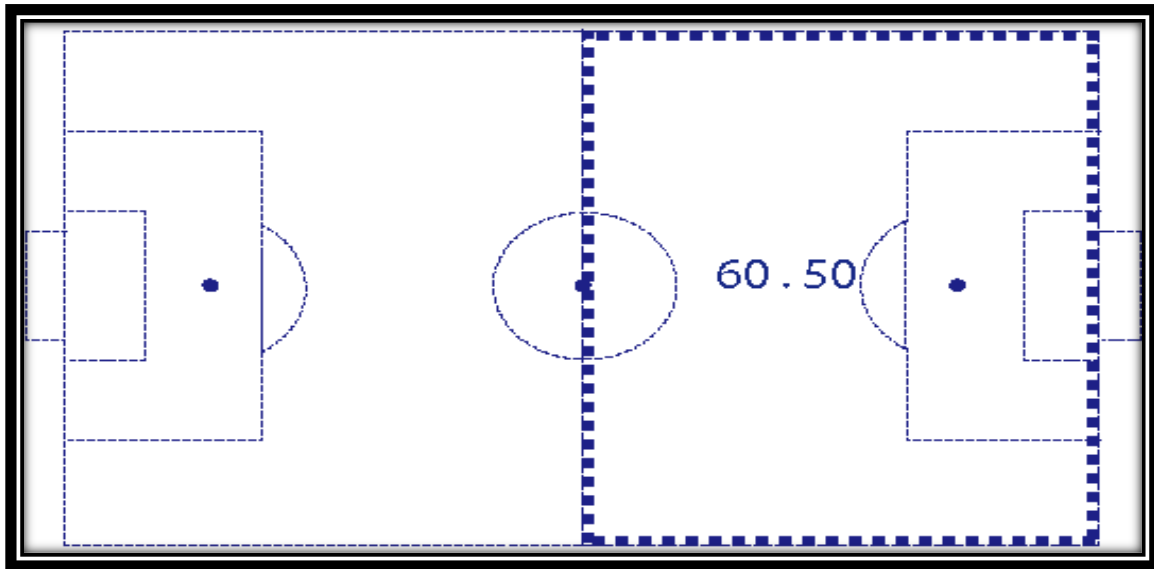
من خلال الدراسات العلمية التي اعتمدت على عدة متغيرات فسيولوجية (تراكم حمض اللاكتيك ومعدل نبضات القلب والاستهلاك الأقصى للأكسجين وتركيز الدم) قام كلاً من أجويار وآخرون (Aguiar et al, 2011) ودلال (Dellal, 2008) وهيل (Hill, 2009) وكيلي ودورست (Kelley & Dorest, 2009) بتصميم جدول يوضح تناسب عدد اللاعبين ومساحة اللعب في الألعاب المصغرة.

جدول (1) تتناسب عدد اللاعبين مع مساحة الألعاب المصغرة

| المساحة الكلية للعب متر مربع | مساحة اللعب (خاص) متر | | | مساحة اللعب (عام) متر | عدد اللاعبين |
|------------------------------------|-----------------------|---------|---------|-----------------------|-----------------|
| | كبيرة | متوسطة | صغيرة | | |
| 100 م ² | [20×15] | [15×10] | [5×10] | [10×10] | 1 ضد 1 |
| 400-600 م ² | [25×20] | [20×15] | [15×10] | [(21-20)×(28-20)] | 2 ضد 2 |
| 450 م ² | [30×18] | [25×15] | [21×20] | [25×18] | 3 ضد 3 |
| 600-1200 م ² | [36×24] | [30×20] | [24×16] | [(30-20)×(40-30)] | 4 ضد 4 |
| 700-2700 م ² | [42×30] | [35×25] | [27×20] | [(44-23)×(62-32)] | 5 ضد 5 |
| 1800 م ² | [48×36] | [40×30] | [32×24] | [37×49] | 6 ضد 6 |
| 1750-2250 م ² | | | | [(45-35)×50] | 7 ضد 7 |
| 2400-2700 م ² | | | | [(45-40)×60] | 8 ضد 8 |
| 3000 م ² | | | | [50×60] | 9 ضد 9 |
| 4000 م ² | | | | [45×90] | 10 ضد 10 |

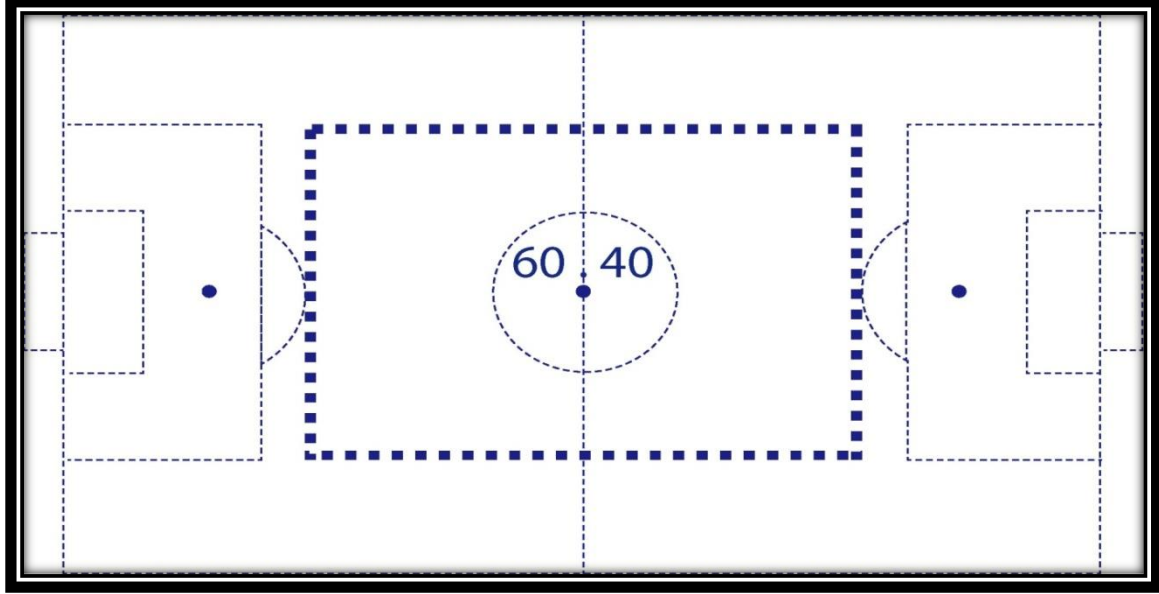
قام الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) بتقسيم ملعب كرة القدم إلى عدة مناطق خاصة بالألعاب المصغرة وهذا حسب هدف كل حصة تدريبية.

○ المنطقة الأولى: مساحة اللعب [60×50] ومساحتها الكلية 3000 م²، تمثل نصف ملعب كرة القدم ويمكن إنشاء مساحتين للعب في آن واحد.



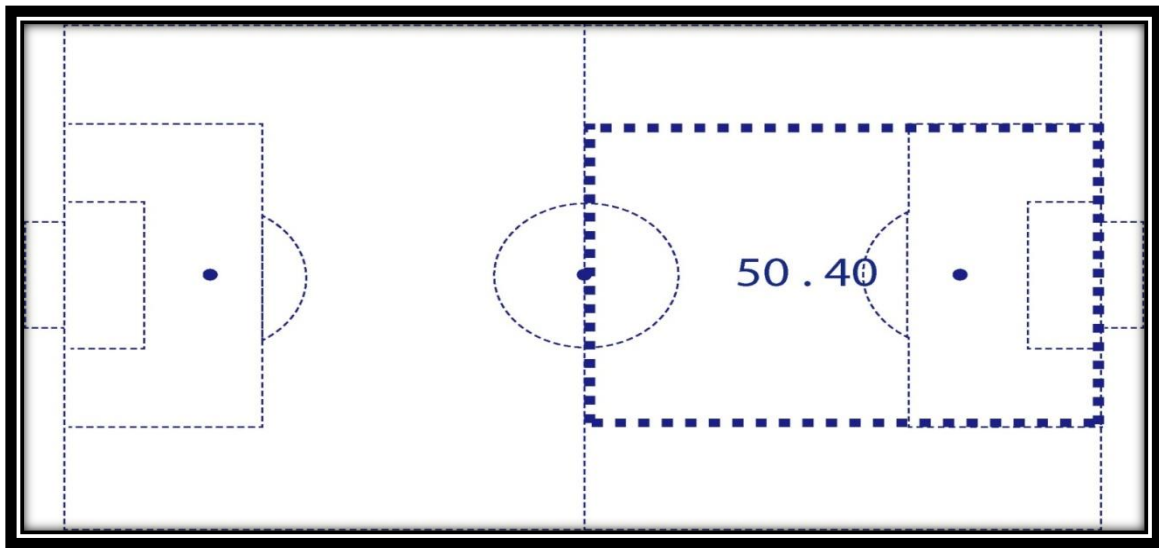
صورة (1) مساحة اللعب 60×50

- المنطقة الثانية: مساحة اللعب [60×40] ومساحتها الكلية 2400 م²، تمثل الجزء الأوسط لملاعب كرة القدم



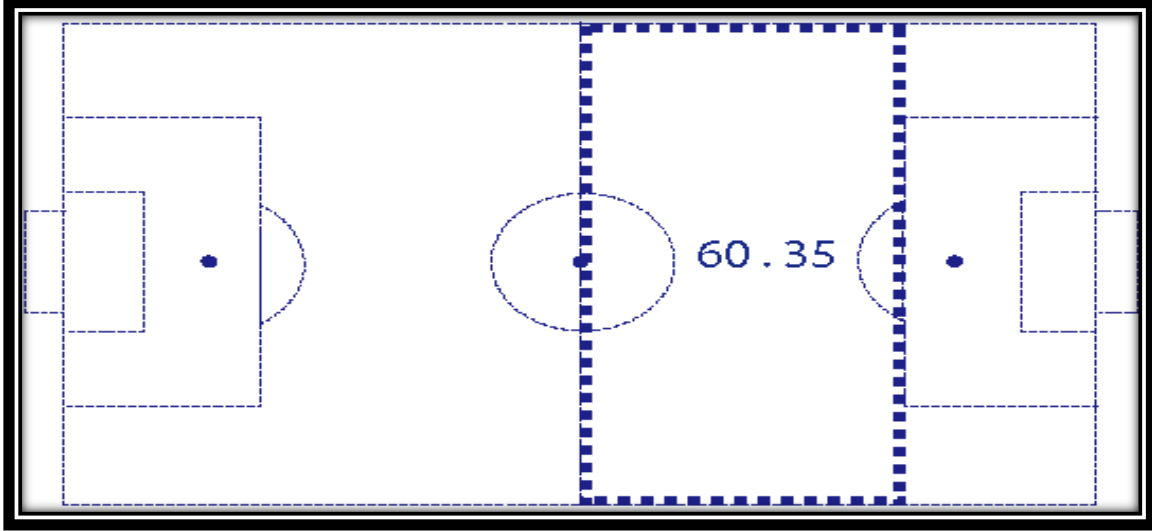
صورة (2) مساحة اللعب 60×40

- المنطقة الثالثة: مساحة اللعب [50×40] ومساحتها الكلية 2000 م²، يمثل طولها نصف ملعب كرة القدم أما عرضها فهو طول مستطيل 16.5 متر ويمكن إنشاء مساحتين للعب في آن واحد.



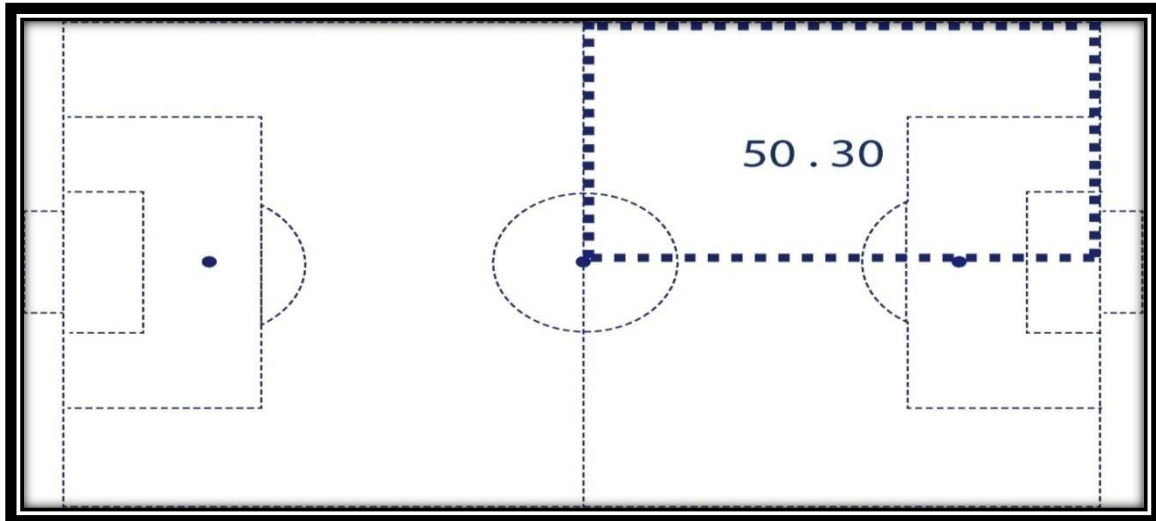
صورة (3) مساحة اللعب 60×40

- المنطقة الرابعة: مساحة اللعب [60×35] ومساحتها الكلية 2100 م²، يمثل طولها عرض ملعب كرة القدم أما عرضها فيبدأ من خط 16.5متر إلى غاية نصف ملعب كرة القدم ويمكن إنشاء مساحتين أو ثلاثة للعب في آن واحد.



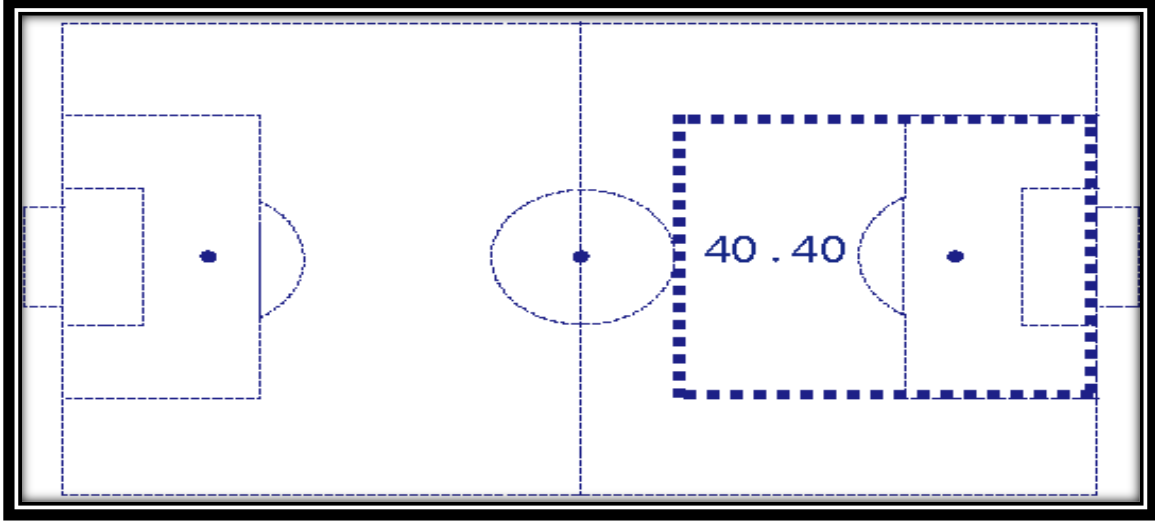
صورة (4) مساحة اللعب 60×35

- المنطقة الخامسة: مساحة اللعب [50×30] ومساحتها الكلية 1500 م²، تمثل ربع ملعب كرة القدم فطولها هو نصف طول ملعب كرة القدم أما عرضها فهو نصف عرض ملعب كرة القدم ويمكن إنشاء أربعة مساحات للعب في آن واحد.



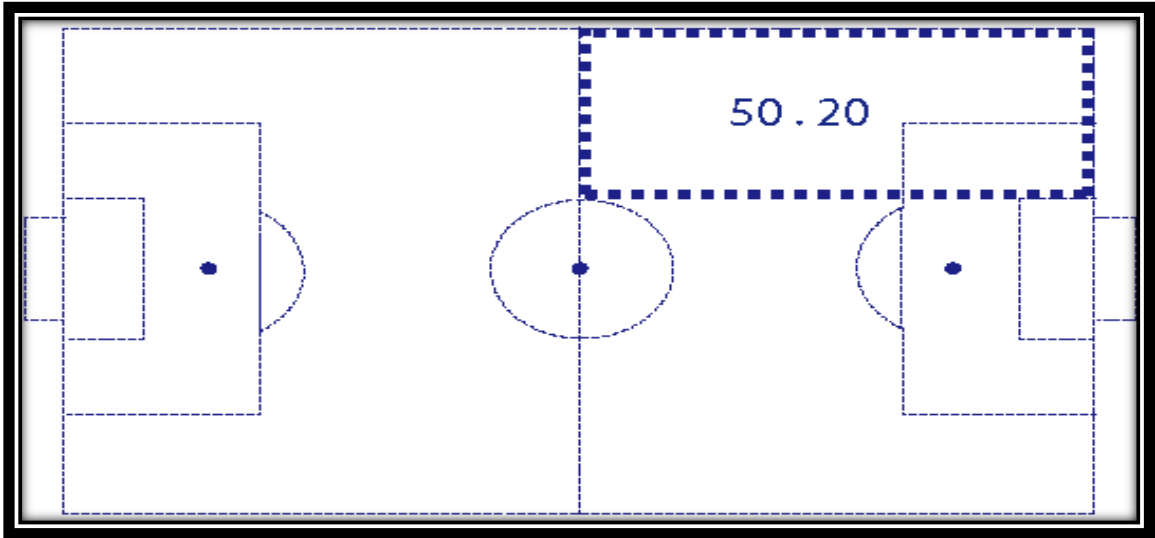
صورة (5) مساحة اللعب 50×30

- المنطقة السادسة: مساحة اللعب [40×40] ومساحتها الكلية 1600 م²، يمثل طولها المسافة بين خط المرمى إلى حدود دائرة المنتصف من ملعب كرة القدم أما عرضها فهو طول مستطيل 16.5 متر ويمكن إنشاء مساحتين للعب في آن واحد.



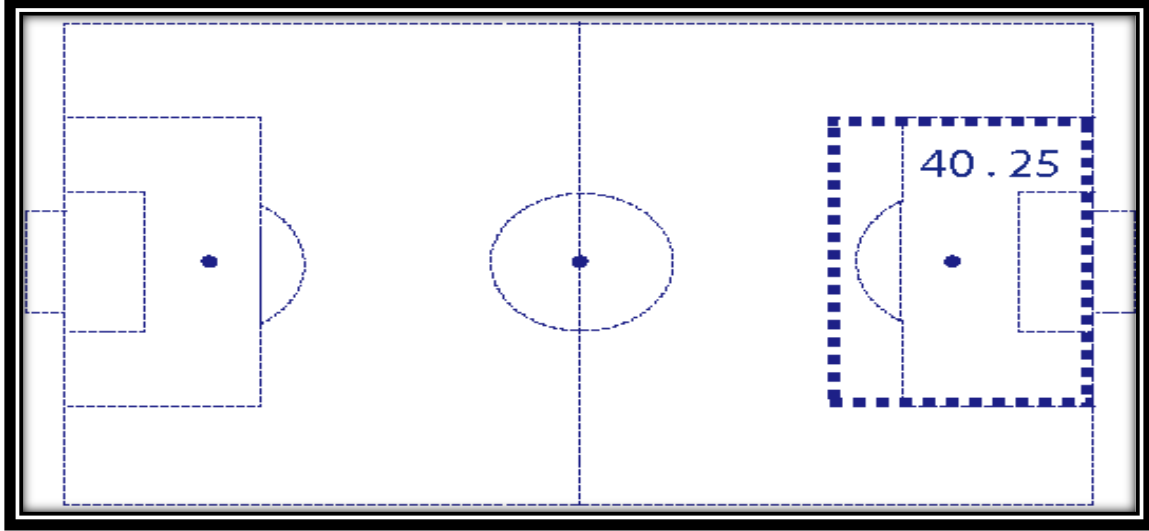
صورة (6) مساحة اللعب 40×40

- المنطقة السابعة: مساحة اللعب [50×20] ومساحتها الكلية 1000 م²، يمثل طولها نصف طول ملعب كرة القدم أما عرضها فيبدأ من خط التماس إلى غاية حدود دائرة المنتصف من ملعب كرة القدم ويمكن إنشاء ستة مساحات لعب في آن واحد.



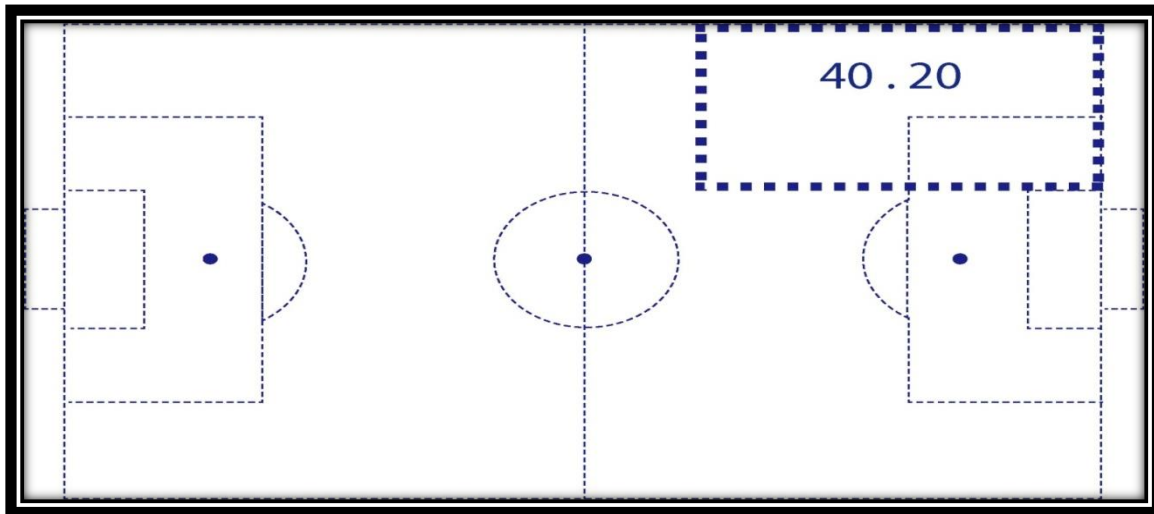
صورة (7) مساحة اللعب 50×20

- المنطقة الثامنة: مساحة اللعب [40×25] ومساحتها الكلية 1000 م²، يمثل طولها طول مستطيل 16.5 متر أما عرضها فيبدأ من خط المرمى إلى غاية حدود نصف الدائرة الواقعة على خط 16.5 متر ويمكن إنشاء أربعة مساحات لعب في آن واحد.



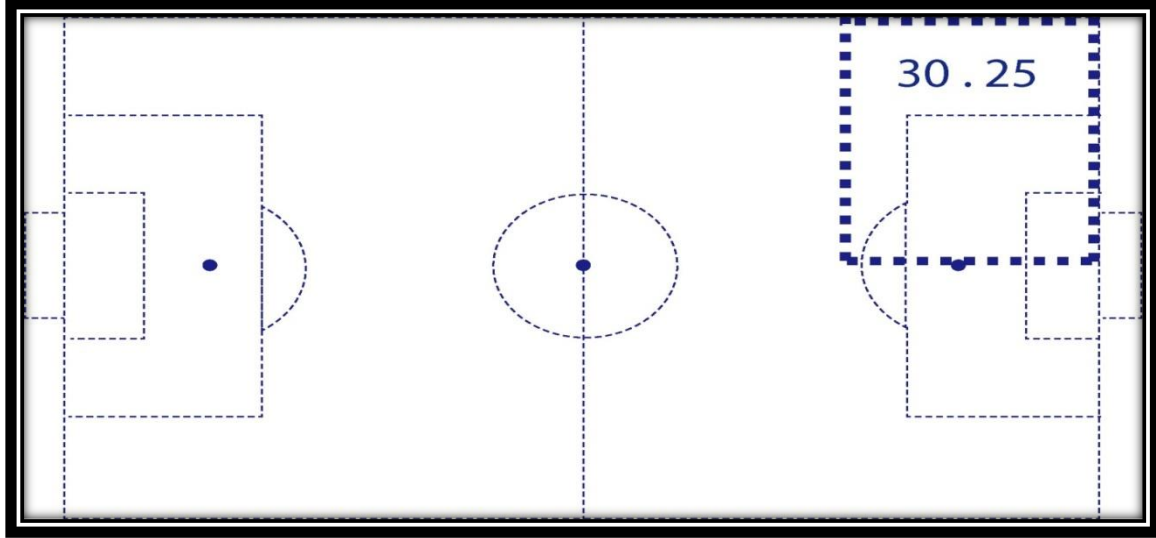
صورة (8) مساحة اللعب 40×25

- المنطقة التاسعة: مساحة اللعب [40×20] ومساحتها الكلية 800 م²، يمثل طولها المسافة المحصورة بين خط المرمى وحدود دائرة المنتصف لملاعب كرة القدم أما عرضها فيبدأ من خط التماس إلى غاية حدود نصف دائرة خط 16.5 متر، ويمكن إنشاء ستة مساحات لعب في آن واحد.



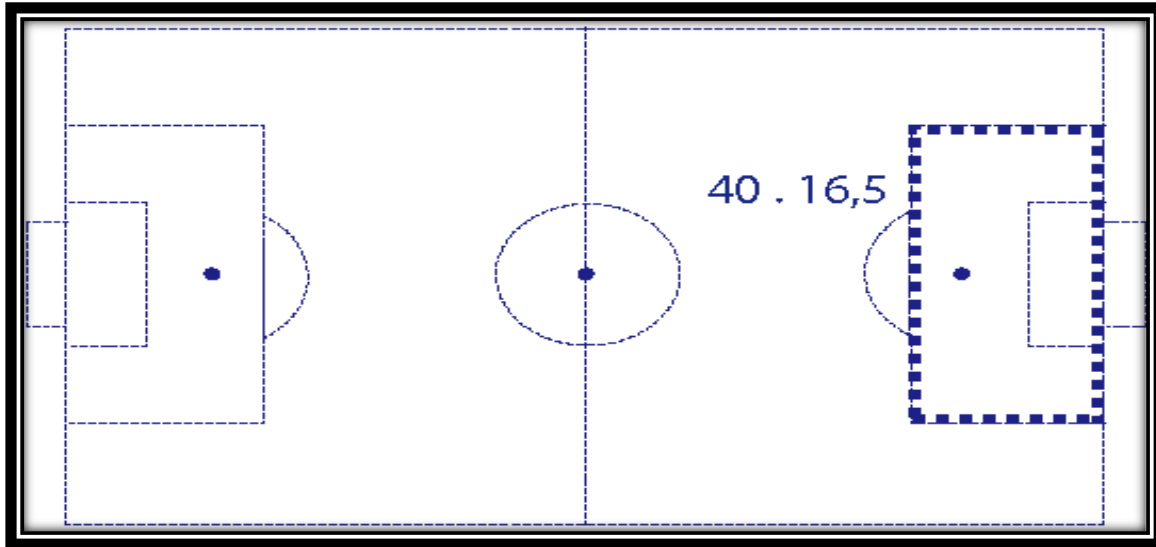
صورة (9) مساحة اللعب 40×20

- المنطقة العاشرة: مساحة اللعب [30×25] ومساحتها الكلية 750 م²، تمثل ثمن ملعب كرة القدم ويمكن إنشاء ثمانية مساحات لعب في آن واحد.



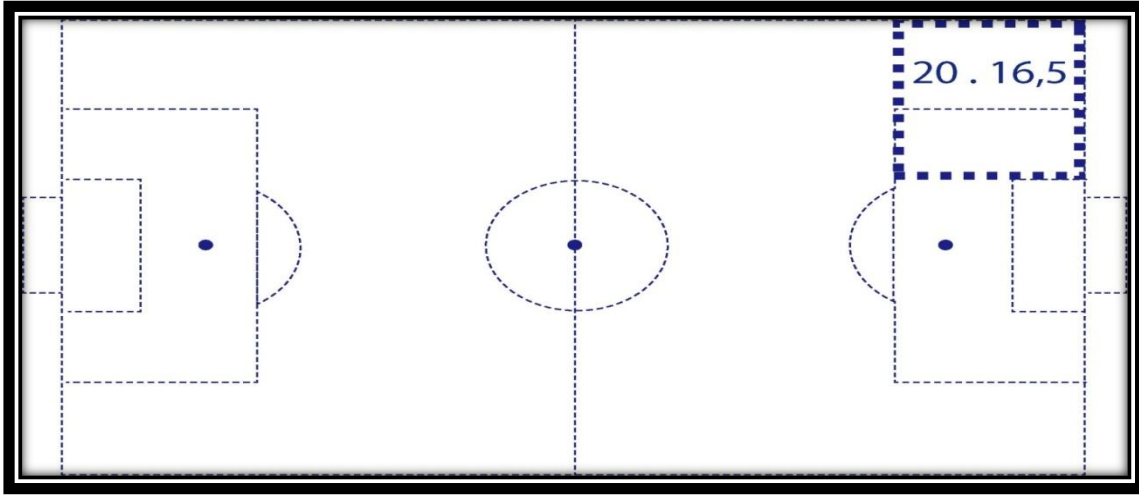
صورة (10) مساحة اللعب 30×25

- المنطقة الحادية عشر: مساحة اللعب [40×16.5] ومساحتها الكلية 660 م²، تمثل مستطيل 16.5 متر لملاعب كرة القدم ويمكن إنشاء ستة مساحات لعب في آن واحد.



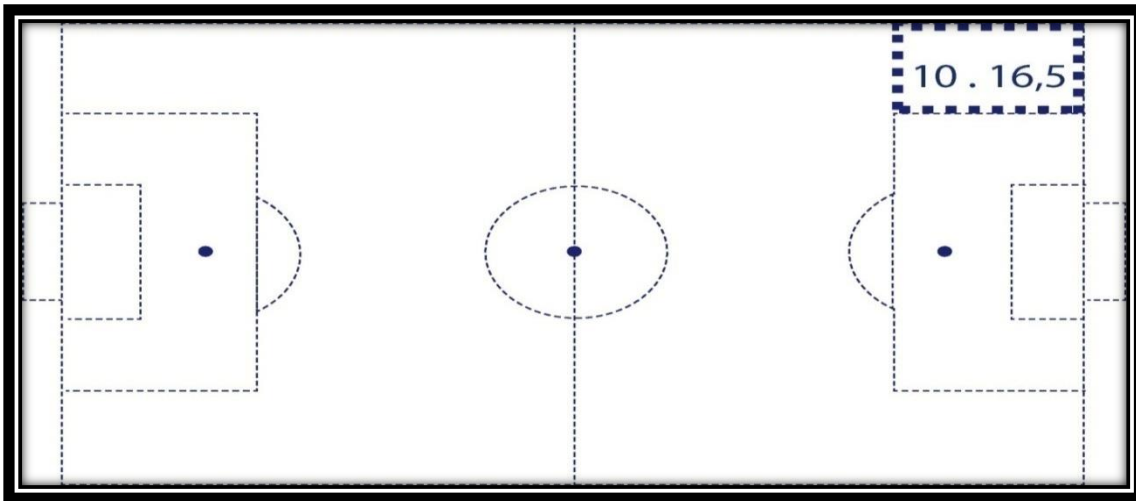
صورة (11) مساحة اللعب 40×16.5

- المنطقة الثانية عشر: مساحة اللعب [20×16.5] ومساحتها الكلية 330 م²، يمثل طولها المنطقة المحصورة بين خط التماس وحدود نصف دائرة خط 16.5 متر أما عرضها فهو نفس عرض مستطيل 16.5 متر بملعب كرة القدم، يمكن إنشاء ثمانية عشر مساحة لعب في آن واحد.



صورة (12) مساحة اللعب 20×16.5

- المنطقة الثالثة عشر: مساحة اللعب [10×16.5] ومساحتها الكلية 330 م²، يمثل طولها عرض مستطيل 16.5 متر لملعب كرة القدم أنا عرضها فهو محصور بين خط التماس والخط القريب من مستطيل 16.5 متر، يمكن إنشاء 36 مساحة لعب في آن واحد.



صورة (13) مساحة اللعب 16.5×10

6. عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة

أشار لويس وآخرون (Luis et al, 2014) أنه لا يشترط أن تكون الألعاب المصغرة بأعداد متساوية كما في (4ضد4) أو (8ضد8) إذ من الممكن أن تلعب بأعداد مختلفة أو بأعداد متساوية مع وجود محايدين وذلك يعتمد على حسب هدف اللعبة وصعوبتها فمثلاً:

- لتسهيل أسلوب الاستحواذ على الكرة يكون الفريق المستحوذ على الكرة أكثر عدد من الفريق المدافع كاللعب (3ضد1) أو (4ضد2) أو (6ضد4) أو نفس عدد اللاعبين للفريقين مع وجود لاعبين محايدين يلعبون مع الفريق المستحوذ على الكرة مثال (4ضد4)+2 أو (6ضد6)+2 وذلك لإتاحة الفرصة للفريق المستحوذ على الكرة لتحقيق هدف اللعبة.

- لزيادة صعوبة اللعبة على الفريق المستهدف يمكن زيادة عدد لاعبي الفريق المنافس مثل تدريب خط الدفاع على دفاع المنطقة في الثلث الدفاعي باللعب (6ضد4) أو (5ضد3).

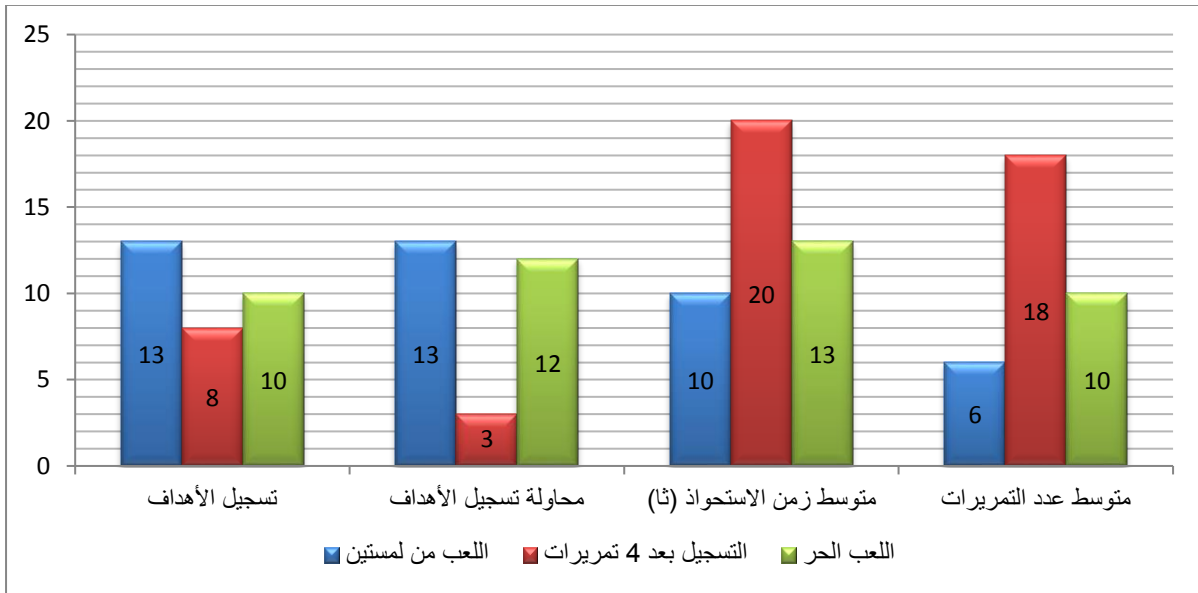
- للمنافسة بين الفريقين ولمعرفة كفاءة كل فريق على تحقيق هدف اللعبة يمكن أن يلعب كل فريق مساوي للفريق المنافس مثل (4ضد4) أو (5ضد5) أو (6ضد6).

7. قواعد اللعب المشروطة في الألعاب المصغرة

أجريت دراسة في البرتغال بعنوان تأثير قواعد اللعب المشروط على الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة، فقد قام ألميديا وآخرون (Almeida et al, 2012) بتحليل ثلاث قواعد للعب المشروط وهي قاعدة اللعب الحر (FP) وقاعدة اللعب من لمستين (2T) وقاعدة التسجيل بعد أربع تمريرات (4P) من خلال اللعب (3ضد3) مع حراس مرمى مدة 10 دقائق لكل مباراة، وأظهرت النتائج من خلال الشكل (10) أنه عندما طبقت قاعدة اللعب من لمستين فقد حُقق أعلى متوسط في تسجيل الأهداف بـ13 هدف ونفس الأمر في محاولة تسجيل الأهداف بـ13 مرة في حين بلغ متوسط زمن الاستحواذ 10 ثواني ومتوسط عدد التمرير 6 تمريرات فقط، وعند تطبيق قاعدة اللعب بعد 4 تمريرات فإن متوسط تسجيل الأهداف انخفض إلى 8 أهداف ومتوسط محاولة تسجيل الأهداف إلى 3 أهداف في حين

ارتفع متوسط زمن الاستحواذ إلى 20 ثانية ومتوسط عدد التمرير إلى 18 ثانية، وعند تطبيق قاعدة اللعب الحر فإن متوسط تسجيل الأهداف أصبح 10 أهداف ومتوسط محاولة تسجيل الأهداف ارتفع إلى 12 محاولة ومتوسط زمن الاستحواذ انخفض إلى 13 ثانية ومتوسط عدد التمرير انخفض إلى 10 ثواني.

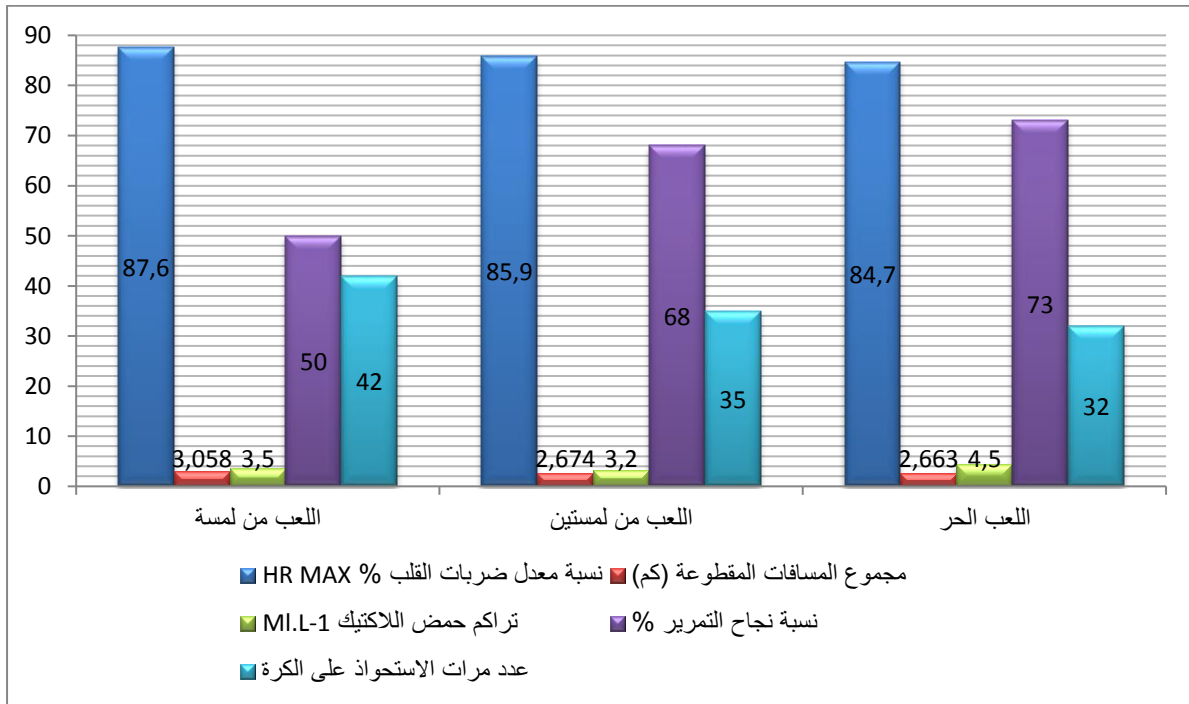
خلصت الدراسة بأن تغيير قواعد اللعب المشروط تأثر بشكل كبير على الأداء وزيادة عملية التعلم واكتشاف الحلول واتخاذ القرار وزيادة فعالية اختراق دفاعات المنافس، وخلصت أيضاً أن قاعدة اللعب من لمستين تساعد على تحسين سرعة اتخاذ القرار والهجوم السريع وتسجيل الأهداف، وأما قاعدة التسجيل بعد أربع تمريرات تساعد على اللعب الجماعي والتعاوني والاستحواذ على الكرة، وأما قاعدة اللعب الحر تساعد على تطوير المهارات الفردية ومواقف اللعب (1ضد1) وأوصت الدراسة بأنه يفضل عند تدريب الأطفال من 8-10 سنوات بأن تكون الألعاب المصغرة بدون قيود (قاعدة اللعب الحر) لأنها تساهم على احتفاظ اللاعب بالكرة وإيجاد مواقف (1ضد1).



شكل (9) مقارنة قواعد اللعب المشروط على الأداء الهجومي في اللعب (3ضد3)

كما أجريت دراسة على تأثير قواعد اللعب المشروط على بعض المتغيرات الفسيولوجية والفنية في اللعب (4ضد4) حيث قُسم اللعب إلى ثلاثة قواعد، قاعدة اللعب من لمسة (1T) وقاعدة اللعب من لمستين (2T) وقاعدة اللعب الحر (FP) وكانت مدة اللعب (4 فترات \times 4

دقائق لعب) بـ 3 دقائق راحة سلبية، وأظهرت أهم النتائج بأن اللعب من لمسة واحدة سجل أعلى نسبة في كل من حمل الأداء ومعدل ضربات القلب ومجموع المسافات المقطوعة وعدد مرات الاستحواذ على الكرة ولكن حقق أقل نسبة نجاح في التمرير، في حين اللعب الحر سجل أقل نسبة في كل من معدل ضربات القلب ومجموع المسافات المقطوعة وعدد مرات الاستحواذ على الكرة وكان حمل الأداء متوسطاً، واستنتج الباحثون بأن قاعدة اللعب من لمسة واحدة تحسن من قراءة اللعب قبل استلام الكرة وكذلك سرعة اتخاذ القرار واستخدامها في زيادة كثافة الحمل البدني، وأن قاعدة اللعب من لمستين هي الأقرب واقعية للمباريات، وأن قاعدة اللعب الحر تستخدم لمراحل تعليم المهارات الأساسية، وأوصت الدراسة بأنه يجب على المدرب مراعاة استخدام قواعد اللعب المشروط على حسب هدف التدريب ودرجة حمل التدريب (Dellal, Logo , Wong & Chamari , 2011).



شكل (10) مقارنة قوانين اللعب المشروط على بعض المتغيرات الفسيولوجية والفنية في اللعب (4ضد4)

ومن القواعد التي يجب توفرها في الألعاب المصغرة ماييلي (زكية إبراهيم ومصطفى السايح ، 2009 ، ص. 29).

- أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز وبساطة الممارسة.
- أن تسمح لأكبر عدد ممكن من الأفراد أدائها.
- أن تبعث في المشاركين البهجة والسرور والمرح.
- أن تدفع جميع المشاركين إلى المشاركة الايجابية الفعالة.
- أن تراعي التنوع لزيادة عامل الدافعية نحو الممارسة.
- أن تراعي التوزيع الصحيح لفترات الحمل والراحة.

إن ابتكار الألعاب الصغيرة من الأمور الهامة بالنسبة للمدرب فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعاً من الألعاب التي تناسب الملعب من حيث المساحة والأجهزة والأدوات ومما يساعد المدرب على ابتكار الألعاب الصغيرة أنها تتميز ببساطة القوانين والقواعد فالألعاب الصغيرة لا تحكمها قوانين معقدة أو حتى قوانين محددة، فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى ومن مكان لآخر ومن مستوى لاعبيه إلى مستوى آخر، وهذا يعني أن المدرب يمكنه أن يبتكر لعبة معينة ويضع لها القواعد التي تحكمها وشروط أدائها وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد النتيجة ولكي يستطيع المدرب ابتكار لعبة صغيرة يجب عليه أن يضع في الاعتبار النقاط التالية:

- مساحة الملعب
- عدد اللاعبين المشتركين
- الأدوات المتاحة
- شروط الأداء
- احتساب النقاط

8. النماذج التدريبية للألعاب المصغرة

تقسم إلى مايلي:

- ألعاب لها مرميين أو أكثر ذات مساحة كبيرة أو صغيرة تحدد وفق غرض التدريب والهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس.

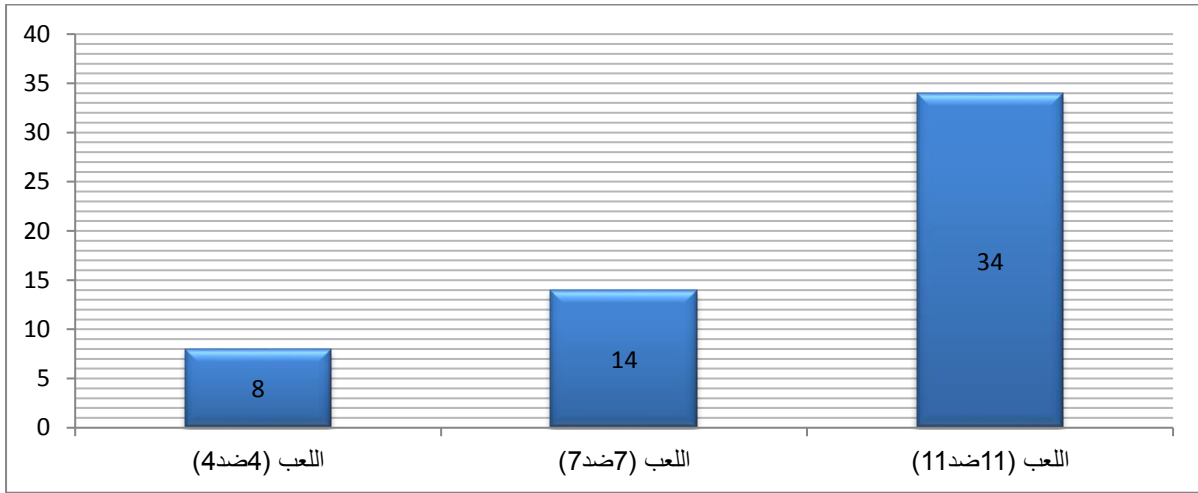
- ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها وصول الفريق المستحوذ على الكرة لأي نقطة مقابلة على خط النهاية لأكبر عدد من المرات.
- ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها تسجيل أكبر عدد من التمريرات فيما بين أعضاء الفريق الواحد (الاحتفاظ بالكرة).

وتتغير أساليب هذا النوع من التدريب فمنها من يعتمد على زمن الاحتفاظ بالكرة (لتطوير مهارة المناولة) ومنها من يعتمد على لعب الكرة بالجزء العلوي من الجسم (لتطوير ضرب الكرة بالرأس) ومنها من يعتمد على عامل الزمن (لتطوير التحمل الخاص) ومنها من يستخدم أهداف صغيرة لتطوير (مهارة التهديف)، ويميل اللعب في هذه التمارين أن يكون قصير الزمن كأن يكون زمن الشوط 10-15 دقيقة ويكون الإيقاع سريع جداً (أمين خزل، 2014، ص. 149).

9. أهمية اللعب (4ضد4)

وأكد كلاً من كاتيس وكيلس (Katis & Kellis, 2009) بأن اللعب (4ضد4) أكثر فعالية من الألعاب المصغرة الأخرى من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية، حيث أثبتت الدراسات بأن اللعب (4ضد4) يتيح مبدأ الانتشار والعمق، حيث يتوزع اللاعبون على شكل معين، كما يتيح للاعب لمس الكرة بمعدل خمسة أضعاف من اللعب (11ضد11)، وفي اللعب (7ضد7) يلمس اللاعب الكرة بمعدل ثلاثة أضعاف من اللعب (11ضد11)، بينما في مواقف الهجوم الفردي يشترك اللاعبون في اللعب (4ضد4) بمعدل ثلاثة أضعاف وفي اللعب (7ضد7) بمعدل الضعف مقارنة باللعب (11ضد11)، كما أنه في اللعب (4ضد4) يتم تسجيل الأهداف كل دقيقتين بينما في اللعب (7ضد7) يتم التسجيل كل أربعة دقائق.

من خلال الشكل (10) الوقت الضائع في اللعب (4ضد4) يمثل 8% من الوقت الكلي للعب بينما في اللعب (7ضد7) يمثل 14% وفي اللعب (11ضد11) يمثل 34% .



شكل (11) نسبة الوقت الضائع في الألعاب المصغرة

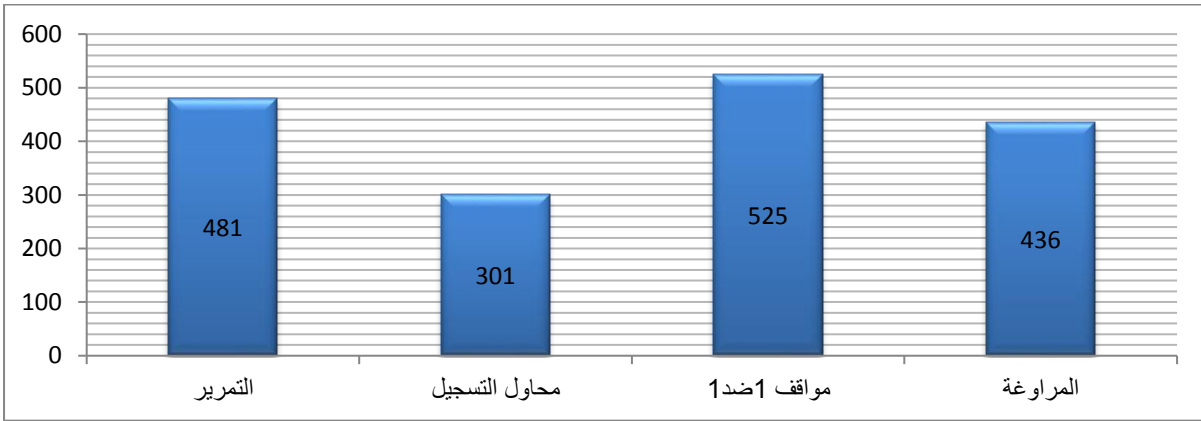
وقد أثبتت الدراسات بأن التدريب الفكري في الألعاب المصغرة يعمل على تحسين الأداء حيث يأخذ حمل التدريب في ألعاب (4ضد4) ثلاث مستويات موضحة في الجدول الموالي.

جدول (2) مستويات حمل التدريب في اللعب (4ضد4)

| اللعبة | زمن التمرين (د) | تكرار التمرين | الراحة السلبية (د) |
|--------|-----------------|---------------|--------------------|
| 4ضد4 | 4 | 4 | 4-2 |
| | 5 | 3 | 4 |
| | 4 | 10 | 3 |

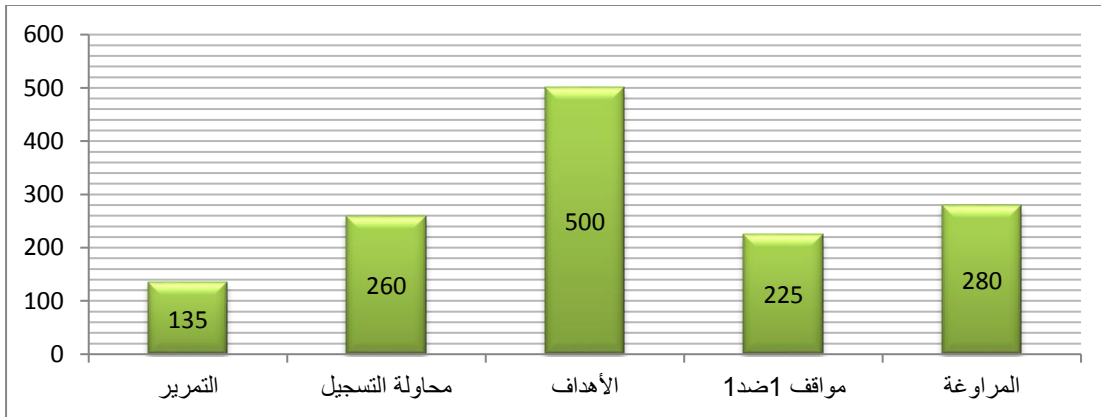
إن الحمل الفسيولوجي لهذا النوع من المباريات أو التمارين عالي جداً وهو ذو حدود طبيعية لا هوائية في الغالب تصل كثافته في أغلب الأحيان أكثر من 82% من $VO_2 \max$ مع ارتفاع متوسط لكتات الدم إلى 4.5 - 4.9 ملي لتر/ لتر مع زيادة كبيرة في زمن امتلاك الكرة (أمين خزعل عبد، 2014، ص. 150).

وأشار (Fengolio, 2003) من خلال الشكل (13) بأن اللعب (4ضد4) حقق معدل 481 تمريرة و 301 محاولة لتسجيل الأهداف و 525 مواجهات فردية و 436 مراوغة وأن نسبة تدخل الحارس في اللعب كانت ما بين 200-400 % مقارنة باللعب (8ضد8)، وأن الألعاب المصغرة (4ضد4) تعطي فرص كبيرة لتحسين المهارات الفنية للاعبين الصغار وتطور في قدراتهم العقلية مثل التركيز وسرعة اتخاذ القرار وخيارات التمرير عند الاستحواذ على الكرة وحل المشكلات.



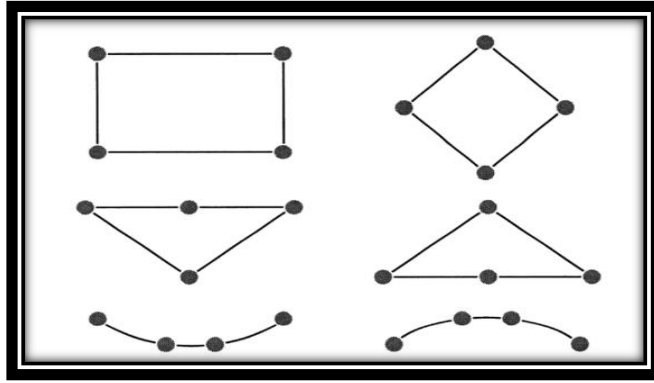
شكل (12) معدلات بعض المهارات والمواقف في اللعب (4ضد4)

ويضيف ديفيد (Dived, 2013) أن اللاعبين في اللعب (4ضد4) يلمسون الكرة ضعف ما يلمسونه في اللعب (7ضد7)، وتشير إحصائيات الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم إلى أن الأطفال يلمسون الكرة في اللعب (4ضد4) 5 أضعاف من اللعب (11 ضد 11)، وأن اللعب (4ضد4) من خلال الشكل (14) حقق زيادة بنسبة 135% في التمرير و 260% في محاولات التسجيل و 500% في عدد الأهداف و 225% في عدد المواجهات الفردية و 280% في عدد المراوغات مقارنة مع اللعب (8ضد8).



شكل (13) نسب بعض المهارات والمواقف في اللعب (4ضد4)

وفي التشكيل (4ضد4) يأخذ اللاعبون عدة وضعيات تختلف حسب حالة الفريق الهجومية أو الدفاعية بالإضافة إلى مساحة وشكل ميدان اللعب، كذلك الخصائص البدنية للاعبين كالسرعة الانتقالية. وفي هذا الصدد يشير (Jean-Francis Gréhaigne, 2007, P. 56) إلى العديد من التشكيلات يمكن استخدامها أثناء استعمال التشكيل (4ضد4).



صورة (14) وضعيات اللعب في التشكيل (4ضد4)

10. خصائص المباريات المصغرة للفئات العمرية

قام الاتحاد الأمريكي لكرة القدم (US) بوضع خصائص للمباريات المصغرة لكل فئة عمرية (U16-U13) وذلك من خلال الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال.

جدول (3) خصائص المباريات المصغرة للفئات العمرية

| U13 | U12 | U11 | U10 | U9 | U8 | U7 | U6 | |
|--------|----------|----------|----------|----------|-------|-------|-------|-----------------------|
| 75×112 | 47×45 | 47×75 | 30×47 | 30×47 | 20×30 | 20×30 | 20×30 | مساحة الملعب (ياردة) |
| 11ضد11 | 9ضد9 | 9ضد9 | 7ضد7 | 7ضد7 | 4ضد4 | 4ضد4 | 4ضد4 | عدد اللاعبين |
| نعم | نعم | نعم | نعم | نعم | لا | لا | لا | حراس المرمى |
| 2×'35 | 2×'30 | 2×'30 | 2×'25 | 2×'25 | 3×'15 | 4×'8 | 4×'8 | زمن اللعب (دقيقة×شوط) |
| 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | '5 | '5 | '5 | وقت الراحة (دقائق) |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | حجم الكرة |
| 8×24 | 6.5×18.5 | 6.5×18.5 | 6.5×18.5 | 6.5×18.5 | 4×6 | 4×6 | 4×6 | حجم المرمى (قدم) |
| نعم | نعم | نعم | نعم | نعم | لا | لا | لا | قانون التسلل |

خلاصة

شهدت المؤلفات العربية المتخصصة في مجال الرياضة عامة وكرة القدم خاصة ندرة حادة في المواضيع الخاصة بالألعاب المصغرة في كرة القدم، إذ يُعد الدكتور موفق مجيد المولى أول باحث عربي قام بإصدار كتاب في هذا المجال بعنوان أساليب الألعاب المصغرة بكرة القدم سنة 2008م، يليه الكابتن خليفة الشبلي بإصداره الحديث بعنوان الألعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم سنة 2017م، أما على الصعيد العالمي فتوجد العديد من المؤلفات التي تناولت موضوع الألعاب المصغرة باللغة الانجليزية تحت اسم SMALL SIDED GAME (SSG) أو باللغة الفرنسية تحت اسم JEUX RÉDUITS، ولم تختلف كثيراً المفاهيم الخاصة بالألعاب المصغرة كطريقة للتدريب في كرة القدم، بل كلها صبغت في اتجاه واحد بأنها عبارة عن مقابلة لفترة زمنية بين فريقين في منطقة محددة وبأعداد قليلة عن الموجودة في المبرارة الفعليّة.

الفصل الثاني

مهارة التصويب في كرة القدم

تمهيد

قبل الخوض في عرض أهم المفاهيم المتعلقة بمصطلح التصويب في كرة القدم وجب أولاً التفرقة بين هذا المصطلح والمصطلحات الأخرى المشابهة له في كرة القدم والتي يخلط بينها العديد من متتبعي اللعبة في العالم العربي، فسبب هذا الخلط هو الترجمة الخاطئة من اللغة الانجليزية أو الفرنسية إلى اللغة العربية، ومن بين هذه المصطلحات نجد التسديد الذي هو مهارة ضرب الكرة من قبل اللاعب المهاجم محاولاً تسجيل الهدف، وينتج عنها عدة حالات (تسديدة مقطوعة، تسديدة خارج الإطار، تسديد ارتطمت بالعارضة الأفقية أو أحد القائمين، تسديدة داخل الإطار)، أما مصطلح التصويب وهو موضوع بحثنا فهو مهارة ضرب الكرة من قبل اللاعب المهاجم محاولاً تسجيل الهدف، وينتج عنها حالة واحدة فقط (تسديدة داخل الإطار)، والحارس هنا إما يكون قد نجح في صدها وتسمى تصويبة غير فعالة، وإما فشل في صدها وتسمى تصويبة فعالة، هذه الأخيرة تسمى بالتهديف ويقصد به التصويب الفعال أي أن حارس المرمى لم ينجح في صد التصويبة وبالتالي الكرة تجاوزت خط المرمى وأصبحت هدف، ويمكن أن يكون التهديف عن طريق الصدفة كما في ارتداد الكرة أو انحرافها بجسم زميل اللاعب الذي يسدد الكرة أو أحد لاعبي الخصم، وأخيراً مصطلح التسجيل وهو لا يعتبر مهارة في حد ذاته وإنما هو حالة مرور الكرة خط المرمى وبالتالي يحتسب هدف.

1. ضرب الكرة بالقدم

تنقسم طرق ضرب الكرة بالقدم إلى قسمين هما طرق شائعة الاستعمال (مألوفة) وطرق غير شائعة الاستعمال (غير مألوفة) وسأتطرق لذكر الطرق المألوفة فقط حيث أنها تنقسم إلى أربع خطوات ميكانيكية تبدأ بالاقتراب من الكرة لأخذ وضع الضرب (وضع قدم الارتكاز في مكانها) ومن ثم مرجحة الرجل الضاربة وأخيراً الضرب مع المتابعة (حسن أبو عبده، 2010، ص. 94-127)

1.1 ضرب الكرة بباطن القدم

طريقة الأداء

- يقترب اللاعب بحيث يكون هو والكرة والهدف على خط مستقيم واحد ثم يقف بحيث تكون قدمه الثابتة في موازاة الكرة ويبعد عنها بمسافة من 10-15 سم.
- تلف الرجل الضاربة من الحوض والركبة للخارج لكي يواجه باطن القدم منطقة الضرب في الكرة وتعمل مع الرجل الثابتة زاوية قائمة.
- يرتفع نعل القدم الضاربة على الأرض من 5-7 سم ويكون موازي للأرض ثم تمرجح الرجل الضاربة مع ثني ركبة الرجل الثابتة قليلاً وتضرب الكرة من منتصفها واليدان مع الجنب منثنيتين لحفظ التوازن.
- قبل المرجحة ينظر اللاعب للهدف المقصود ووقت الضرب ينظر للكرة وتشد جميع العضلات مع عدم التصلب، وبعد الضرب يجب أن يتابع الكرة، تضرب الكرة بباطن القدم وهي ثابتة.



صورة (15) ضرب الكرة بباطن القدم

متى تستخدم هذه الضربة

- تستخدم في التمير من قبل أعضاء الفريق
- تستخدم عند التصويب بالتوجيه عند منطقة معينة
- تستخدم في التميرات البينية

الأخطاء الشائعة في ضرب الكرة بباطن القدم

- عدم دوران الرجل الضاربة من مفصل الفخذ بزواوية كافية مما يسبب تمريرة غير دقيقة.
- ضرب الكرة بباطن القدم من نقطة ملامستها للأرض مما يؤدي إلى ارتفاعها.
- عدم توجيه القدم الثابتة باتجاه الهدف أو الزميل الذي يمرر الكرة إليه مما يؤدي إلى عدم دقة التمير.
- عدم شد مفصلي القدم والركبة بالقدر المناسب مما ينتج عنه عدم دقة التمير وسير الكرة ببطء مع احتمال حدوث إصابات للاعب.

- عدم متابعة الرجل الضاربة للكرة بعد ضربها مما يسبب عدم دقة وضعف الأداء للضربة.

2.1 ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

وجه القدم الداخلي هو المنطقة المحددة بين الأصبع الأكبر (الإبهام) حتى بداية باطن القدم، ومن مزايا هذه الضربة أنها لا تسبب خوف لدى المبتدئين والناشئين من أدائها وكبر حجم المساحة المستخدمة في ضرب الكرة، كذلك فإنها تستخدم في أداء التميريرات البيئية الطويلة والمتوسطة كما تستخدم أيضاً في التصويب والتسديد على المرمى سواء كانت الكرة تحت سيطرة اللاعب على الأرض أو في الهواء كذلك تستخدم في الركلات الركنية والضربات الحرة المباشرة أمام المرمى وذلك عن طريق لعب لكرة ملتوية لولبية للتغلب على حائط الصد الدفاعي الذي يقيمه المدافعون.

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب من الكرة من مسافة 5-6 ياردات في حالة الكرات الثابتة على الأرض ويكون هذا الاقتراب بميل نسبي مع الهدف المراد التصويب عليه ولا يكون خط الاقتراب على امتداد الخط الواصل بين المكان المراد توصيل الكرة إليه ومكان الكرة الثابتة.
- نوضع قدم الرجل الثابتة غير الضاربة بجانب الكرة وللخلف قليلاً وعلى بعد 20-25 سم بحيث تسمح للرجل الضاربة بأن تضرب الكرة بحرية.
- تمرجح الرجل الضاربة للخلف بعد أن تلف للخارج من مفصل الفخذ وتنتهي من مفصل الركبة، ثم تمرجح الرجل الضاربة للأمام على أن يفرد ويشد مفصل القدم ليقابل وجه القدم الداخلي الكرة وتتم عملية ضرب الكرة.
- في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل الثابتة للأمام والكتف الأخرى للخلف قليلاً.
- تعمل الذراعان على حفظ التوازن بالجسم وتكون الرأس مثبتة لحظة ضرب الكرة ويكون النظر مثبت على الكرة أثناء ركلها.
- يجب أن يقوم اللاعب بمتابعة الرجل الضاربة خلف الكرة بعد الانتهاء من عملية ركل الكرة.



صورة (16) ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

الأخطاء الشائعة في ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

- صعوبة دوران ولف الرجل الضاربة للداخل من مفصل الفخذ نتيجة الاقتراب إلى الكرة في خط مستقيم.
- إعاقة الحركة الطبيعية لمسار الرجل الضاربة للكرة نتيجة وضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة وبمسافة قريبة منها.
- عدم اكتساب الضربة القوة المناسبة نتيجة وضع قدم الرجل الثابتة خلف الكرة بمسافة كبيرة مما يعيق مرجحة الرجل الضاربة أثناء ضرب الكرة.
- ضرب الكرة بإبهام القدم وليس بوجه القدم الداخلي ينتج عنه ضعف الضربة والتوجيه الخاطئ لمسار الكرة.
- ميل الجذع للأمام بصورة مبالغ فيها يؤدي إلى خروج الكرة في مسار منخفض نتيجة لعدم تمكن اللاعب من ضرب الكرة من الجزء السفلي لها.

3.1 ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

تعتبر من أكثر أنواع الضربات استخداماً أثناء التصويب على المرمى وكذلك أثناء التميرير القصير والطويل سواء الأرضي أو العالي، وهي مهارة يستخدمها جميع اللاعبين بلا استثناء بمن فيهم حارس المرمى نظراً لما تمتاز به هذه الضربة بالقوة والدقة على حد سواء، إلا أن أداء هذه المهارة يشكل درجة من الصعوبة عند تعلمها للناشئين في المراحل الأولى من التعليم نظراً لاتجاه إبهام القدم الضاربة للكرة إلى الأرض مما يسبب عامل الخوف من الإصابة لدى الناشئ، ولذلك فإننا ننصح باتباع خطوات تعليمية سليمة عند تعليم الناشئين هذه المهارة.

طريقة الأداء

- يقترب اللاعب بحيث يكون هو والكرة والهدف على خط واحد مستقيم.
- توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد من 10-15 سم وتشير مقدمة القدم للاتجاه والهدف الذي ستلعب إليه الكرة وتنتهي ركبته قليلاً لحفظ التوازن.
- تمرجح الرجل الضاربة للخلف قبل عملية الضرب من مفصل الفخذ مع شد القدم الضاربة عند ملامستها للكرة لضربها بوجه القدم الأمامي.
- يميل الجذع للأمام قليلاً والذراعان في الجانب لحفظ التوازن.
- تكون ركبة الرجل الضاربة عمودية على الجزء الأمامي من الكرة.
- يوجه نظر اللاعب على الكرة أثناء ضربها.
- إذا أردنا خروج الكرة في مستوى أرضي يكون ضربها من منتصفها أما إذا أردنا خروجها عالية يكون ضرب الكرة من نقطة ملامستها للأرض.
- يجب القيام بتتابع الرجل الضاربة للكرة بعد الضرب لإتمام عملية المتابعة.



صورة (17) ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

الأخطاء الشائعة في ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

- أن يكون اتجاه اللاعب غير عمودي على الكرة أثناء الاقتراب لضرب الكرة مما يؤدي إلى عدم دقة توجيه الكرة إلى المكان المراد لعبها إليه.
- الاقتراب ثم وضع قدم الرجل الثابتة في اتجاه غير الوضع الصحيح لاتجاه الضربة مما يؤدي إلى صعوبة في دقة توجيه الكرة.
- مرجحة اللاعب للرجل الضاربة من مفصل الركبة فقط وعدم مرجحتها من مفصل الفخذ مما يؤدي إلى ضعف الضربة.
- عدم اكتمال فرد مفصل القدم تماماً أثناء أداء ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي مما يؤدي إلى اشتراك سن القدم مع الجزء الضارب للكرة من أسفلها فترتفع إلى أعلى بعيدة عن هدفها الصحيح.
- ميل الجذع للخلف أثناء ضرب الكرة بصورة كبيرة مما يؤدي إلى ارتفاع الكرة عن الأرض بصورة مبالغ فيها.

4.1 ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

وجه القدم الخارجي هو المكان المحصور بين مفصل القدم الخارجي ومنطقة الأصبعين الصغيرين، وهذه الضربة تعتبر من الضربات التي يجب أن يجيد أداءها اللاعب نظراً لاستخدامها في الضربات الركنية والتصويب على المرمى والتمريرات البينية والطويلة والجانبية ويمكن الاستفادة منها في التصويب المباشر من أمام منطقة الجزاء للتغلب على حائط الصد باستخدام التصويبة اللولبية (المنحرفة) سواء كانت الكرة على الأرض أو في الهواء وهي تشكل درجة من الصعوبة لحارس المرمى لمسكها وصدّها إذا كانت التصويبة سريعة وقوية.

طريقة الأداء

- يكون الاقتراب بانحراف قليل للخارج عن الخط الواصل بين الكرة والمكان المراد توصيلها إليه.
- يكون الاقتراب من مسافة تتراوح ما بين 5-6 ياردات وتزداد سرعة اللاعب تدريجياً كلما اقترب من الكرة على أن تكون الخطوة الأخيرة قبل ضرب الكرة أوسع من الخطوات.
- توضع القدم الثابتة خلف الكرة بـ 10 سم وتبعد الكرة للجانب من 25-30 سم.
- تلف القدم الضاربة قليلاً من مفصل القدم وتشد عضلات مشط القدم عند ضرب الكرة بمنطقة الجانب الخارجي لوجه القدم الأمامي.
- يجب مراعاة ميل الجزء العلوي للجسم (الجزع) قليلاً للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة وتعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم مع تثبيت الرأس أثناء ملامسة القدم الضاربة للكرة على أن يكون النظر مثبتاً عليها.
- قبل المرجحة ينظر اللاعب إلى الهدف المراد توصيل الكرة إليه ثم تضرب الكرة بوجه القدم الأمامي الخارجي مع متابعتها بالرجل الضاربة.



صورة (18) ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

الأخطاء الشائعة في ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

- ضرب الكرة بجزء آخر غير وجه القدم الخارجي مما يؤثر على سير و اتجاه و دقة الأداء.
- الاقتراب بميل وزاوية مما يصعب دوران القدم للداخل من مفصل الفخذ.
- بعد الكرة عن الرجل الثابتة (الارتكاز) يؤدي إلى عدم دقة توجيه الكرة إلى المكان الصحيح.
- ارتفاع الكرة عاليا أثناء ضربها متوسط الارتفاع بوجه القدم الخارجي ويكون سبب ذلك أن خط سير مرجحة القدم الضاربة لا يكون موازيا للأرض.

2. مفهوم التصويب

يُعرف التصويب بأنه الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعب، ويأخذ التصويب على المرمى حالياً حيز كبير

من اهتمام المدربين وتخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية. (حسن أبو عبده، 2010، ص. 182)

وهو بلا منازع آخر حركة مطلوبة في كل عمليات البناء الهجومي، فنجاح التصويبة يؤدي إلى إسعاد الزملاء والجمهور أما تضييعها فسيؤدي لا محالة للإحباط، لذا من الضروري أن يقوم المدربين بالتركيز على العمل بانتظام أمام الهدف لتعزيز فعالية التصويب، ولتسجيل هدف عن طريق التصويب يجب اختراق دفاع المنافس وبالأخص حارس المرمى وهذا لا يتم إلا ببعدين أساسيين هما:

○ البعد الزمني

يتمثل في الأخذ بعين الاعتبار سرعة حارس المرمى، إذ يجب على مُصوب الكرة أن يركل الكرة بقوة لكي تكون سرعة الكرة المقذوفة أسرع من سرعة حارس المرمى.

○ البعد المكاني

يتطلب من اللاعب الذي يُصوب الكرة التركيز على دقة التصويب وذلك بإنشاء مسار للكرة يفوق أقصى حد ممكن يصل إليها حارس المرمى، وللقيام بذلك يجب على مُصوب الكرة أن يستخدم مسارات تسمح للكرة بتفادي حارس المرمى وبالتالي الدخول للهدف (Eric caballero, 2005, p. 152).

وللتصويب على المرمى عدة وضعيات يمكن أن يكون من المحاورة تحت ضغط المنافس، أو من تمريرات بمساحات وأماكن محددة، أو من خلال أداء مركب، أو مواقف لعب مختلفة، أو من المتابعة، أو الإنفراد (ابراهيم شعلان، 2010، ص. 44).

يعد أيضاً بأنه المحصلة النهائية لكل الفعاليات الهجومية، وهو من أهم أساسيات اللعبة التي يجب أن يتقنها اللاعبون لأن الهدف الرئيس في لعبة كرة القدم هو إحراز إصابة وتحقيق الفوز، ويعد أيضاً المهارة الأكثر إثارة في لعبة كرة القدم ومن البديهي أن يربح أي فريق نفذ هذه المهارة، وفي تحليل أي مباراة في كرة القدم فإنك تجد الفوز بجانب الفريق الذي له نسبة تصويبات أعلى من الفريق المنافس، ويتم التصويب في حالة كون الكرة ثابتة أو

متحركة حسب مواقف اللعب المختلفة، والفريق الذي لا يجيد لاعبه مهارة التصويب يفقد الكثير من الفرص خلال سير المباراة.

صحيح أن هناك بعض المباريات التي يربحها الفريق عن طريق هجوم مرتد واحد، إلا أن الحقيقة الأكبر هي فشل الفريق المنافس في الاستفادة من فرص التسديد التي سنحت له أثناء المباراة، فلقد حسبت معدل التصويبات في كل مباراة في المستويات العليا فكانت 13 محاولة تصويب على الهدف، إذ سُجل هدف واحد من كل 7 محاولات، ومن الصعوبة أن يخسر فريق إذا ما أدى 10 تصويبات على المرمى في مباراة ما، حيث يعتقد أن نسبتها تعطي 86% من فرص الفوز، وفي تحليل لمئات المباريات لم تسجل على الإطلاق خسارة فريق أدى عشر تصويبات على هدف الخصم، كل هذه الأرقام توضح إمكانية حصول الفريق من التدريب الهادف على زيادة فرص التصويب في المباريات (موفق المولى، 2000، ص. 161).

يشير سلام جبار وتركي حسن (2000) أن التصويب بالقدم يعد أقوى أنواع التصويب، لأن الكرة تسير أطول مسافة ممكنة فضلاً عن وصولها في أقل زمن ممكن.

كما يؤكد (كارل هينس هيدروكت) أن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في مرمى الفريق الخصم، إذ أن كل الفعاليات التي يقوم بها الفريق تهدف إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف بالرغم من المقاومة المنتظمة التي يبديها الخصوم.

3. متطلبات التصويب الناجح

يرى ثامر محسن وموفق المولى (2000) أن الصفات العامة للأداء الجيد أثناء التصويب بالقدم هي الدقة، وكذلك القوة، بالإضافة إلى سرعة التصويب.

1.3 الدقة

تعتبر من أهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعب المهاجم ونقصد بها المهارة الفائقة لتصويب الكرة في نقطة وصول الكرة التي يحددها المهاجم وتصل به إلى إحراز

الهدف وتكون الكرة بعيدة عن متناول حارس المرمى، وبدون هذه الصفة تصبح تسديدات اللاعب عبارة عن كرة مشتتة خارج المرمى أو كرة فاشلة في يد حارس المرمى.

إن هذه الصفة هي التي تميز اللاعب المهاجم عن غيره من لاعبي الدفاع، ومن غير المتصور أن يعتمد فريق على إنهاء هجماته على مهاجم لا تتوفر لديه الدقة في التصويب نحو المرمى وإلا كانت النتيجة إضاعة مجهود الفريق.

والقاعدة أن الهدف الذي يحرزها المهاجم يأتي من الدقة في التصويب وإن كانت بعض الأهداف يحرزها المهاجم قد لا تتسم بالدقة لما لها من ميزات أخرى كالقوة في التصويب أو غيرها إلا أن ذلك يحدث في القليل وليس في الغالب من الأهداف الذي كما ذكرناه في القاعدة أنه لا يأتي إلا من الدقة في التصويب.

وعلى ذلك وفقاً لما ذكرناه سابقاً بأن القاعدة عند التصويب بقوة يترتب عليه أن تقل المساحة الدفاعية لحارس المرمى، فإن التصويب بقوة والتمسك بالدقة في نفس الوقت يكاد يجعل دفاع حارس مرمى الخصم لا شيء (زهرة السيد، 2008، ص. 16).

2.3 القوة

تعتبر من الصفات الهامة التي يجب توافرها لدى اللاعب المهاجم، وإذا تمتع اللاعب بهذه الميزة فإنها تضيف له مهارة فنية يستطيع بذلك أن يهيئ لنفسه فرص إحراز أهداف في أكثر من نقطة تصويب في أماكن خارج خط 16.5 متر بالإضافة إلى أنها تكون عنصر هام في نجاح التصويبات الثابتة المباشرة، وتعتبر أيضاً سبب النجاح الأول في التصويبات القريبة من المرمى والتي قد لا تتسم بالدقة المطلوبة في التصويب لكن نظراً لقوتها فكثيراً منها تكون ناجحة.

ومن مميزات قوة التصويب أيضاً أنها تسبب حالة مفاجئة لحارس المرمى وحتى في حالة نجاح الحارس في الدفاع عن مرماه من التصويبات القوية فغالباً لا يتمكن من التحكم في الكرة والاحتفاظ بها فيتسبب في ارتدادها مرة أخرى فيشكل خطورة على مرماه تجعل من السهل على لاعب الهجوم المتابع للكرة أن يحرز منها هدف، وترجع خطورتها أيضاً من

حيث سرعة تصويب الكرة نحو مرمى الخصم تفوق سرعة حركة حارس المرمى في الدفاع عن مرماه مما يجعل لاعب الهجوم القائم بالتصويب يتوافر أمامه مساحة كبيرة من مرمى الخصم للتصويب فيها وإحراز الهدف بعكس ما إذا كانت الكرة ضعيفة في التصويب فهنا يتمكن حارس المرمى من الدفاع عن المرمى نظراً لأن سرعة حركته تزيد عن سرعة الكرة المصوبة فيتمكن من الدفاع عن مرماه في أكبر مساحة ممكنة.

ومن هنا كان الاهتمام بالتصويب القوي نحو المرمى حتى يتم تضيق المساحة الدفاعية التي يتمكن فيها حارس المرمى من النجاح في منع الكرة وعلى هذا نستطيع أن نقول بأنه كلما زادت قوة التصويب نحو المرمى كلما ضاقت المساحة الدفاعية التي يتمكن فيها حارس المرمى من الدفاع عن مرماه، وكلما قلت قوة الكرة المصوبة كلما زادت المساحة الدفاعية لحارس المرمى (زهرة السيد، 2008، ص. 15).

3.3 السرعة

لا يقصد بها سرعة الكرة بحد ذاتها فسرعة الكرة في الوصول إلى المرمى ترتبط بمدى قوة التصويبة، وإنما القصد هو سرعة الأداء أثناء القيام بالتصويب، فالمهاجم عندما يكون في منطقة العمليات سيكون محروماً من حريته وسيعرض للرقابة اللصيقة والمضايقة من قبل مدافعي الفريق المنافس من أجل حرمانه من الحصول على الكرة أولاً ومن ثم المراوغة أو التصويب، لذا يجب أن يتمتع مصوب الكرة بسرعة رد فعل عالية تمكنه من أداء مهارات الاستلام والدوران والمراوغة ثم التصويب في زمن قصير جداً.

4. الأسس التي يعتمد عليها التصويب الناجح

يشير (حسن أبو عبده، 2010، ص. 182-184) إلى الأسس التالية:

1.4 متى يصب اللاعب؟

هناك عدة اعتبارات يجب على المهاجم أن يراعيها عندما يشرع في التصويب على مرمى الخصم وهي:

- عندما يكون المرمى مفتوحاً أو خالياً من حارس المرمى.

- في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب.
- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم أو الضغط عليه.
- عند اختيار سرعة وقوة التصويبة أو دقتها.
- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية الرؤية عن حارس المرمى.

2.4 أين يصب اللاعب؟

إن المكان المناسب للتصويب يتم اختياره بناء على النقاط التالية:

- أن يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.
- أن يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.
- أن يتم التصويب في زوايا المرمى الأرضية، أما إذا كان الحارس قصيراً فيفضل أن يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى.
- أن يتم التصويب في اتجاه عكس الجهة التي يتحرك إليها حارس المرمى.

3.4 كيف يتم التصويب؟

هناك عدة نقاط يضعها اللاعب المهاجم في اعتباره في كيفية التصويب على المرمى منها:

- اختيار التقنية المناسبة للتصويب سواء من الثبات أو من الحركة وبأي جزء من القدم وبأي نوع من الركلات.
- اختيار القوة والسرعة المناسبة للتصويب.
- اختيار القدم المصوبة للكرة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة وزاوية الاقتراب أمام المرمى.
- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع وتمويه ومباغطة الحارس عند التصويب.
- عدم المبالغة بتوسيع مجال الحركة عند التصويب.

5. نصائح خاصة بالتصويب

يشير (حسن أبو عبده، 2010، ص. 184) إلى مايلي:

- أن تحتوي كل وحدة تدريبية على بعض التدريبات الخاصة بالتصويب.
- تشجيع اللاعبين على الرغبة والدافع للتصويب مع تحمل المسؤولية بدون خوف من الإخفاق في نتيجة التصويب.
- ضرورة التدريب على التصويب في وجود منافس أو منافسين إيجابيين في مواقف مشابهة لمواقف اللعب الحقيقي.
- العمل على وصول اللاعب إلى إتقان وتثبيت مهارة التصويب والوصول بها إلى آلية الأداء نتيجة التكرار في أداء المهارة.
- اعتماد مبدأ الثواب والعقاب مع اللاعبين حول التصويب أثناء التدريب والمباراة.
- التدرج في تدريبات التصويب والبدء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في وجود مدافع سلبي ثم إيجابي ثم ربط مهارة المحاورة بالتصويب وهكذا.
- البدء في تدريبات دقة التصويب على المرمى قبل التدريب على قوة التصويب لإتقان أداء المهارة.

6. أسباب الامتناع عن التصويب

بالرغم من توفر فرص التصويب إلا أن أغلب اللاعبين لا يقومون بذلك وهذا لثلاثة أسباب رئيسية هي: (موفق المولى، 2000، ص. 161-162)

1.6 الخوف ليس من التصويب إنما من عدم تسجيل الهدف أي الخوف من الفشل لأن هذا الخوف سببه المدرب أو الزملاء وحتى الجمهور، فاللاعب الفاقد الثقة سيتجنب أخذ الموقع الذي يمنحه فرصة التصويب، وحتى في حالة سنحت له الفرصة فإنه يُناول الكرة بدلاً من تصويبها على المرمى، وفي الحقيقة فإنه لا يناول الكرة بل يناول المسؤولية، علماً أن الخوف في بعض الأحيان يكون خوفاً بدنياً.

2.6 الرؤية مهمة جداً في التصويب على المرمى فكثير من اللاعبين الذين يلعبون ورؤوسهم للأسفل يخسرون فرصاً مهمة للتصويب ويغلب على أدائهم الدحرجة أو المراوغة

بدلاً من التصويب، ففي الثلث الهجومي وداخل منطقة الجزاء هناك حاجة كبيرة لرد فعل فوري لوضع الكرة داخل المرمى، وقد يصل في بعض الأحيان للمسمة واحدة مما يعني رد فعل عالي لرؤية أين الهدف، وأين حارس المرمى.

3.6 ليس هنالك من شك بأن السرعة عامل حاسم في أداء التصويب حول منطقة الجزاء وداخلها، ولا أعني بالسرعة سرعة الحركة فقط بل سرعة التفكير وسرعة رد الفعل، وعليه فإن على المدرب أن يخلق وضعية اللعب في التمرين عن طريق وضعيات التدريب الواقعية لتطوير دقة الإنجاز وكفاءته.

7. أسباب تسجيل الأهداف

السلوكيات التي يشجعها المدرب لتحفيز اللاعب على تسجيل أكبر عدد من الأهداف (موفق المولى، 2013، ص. 1).

- التحرك الدائم للتعامل مع الكرة الراجعة.
- التحرك الدائم لمنطقة العمود البعيد.
- العمل على سرقة الكرة من الخصم في الثلث الهجومي.
- التمرکز الدائم في مناطق التسجيل.
- اللعب بعدوانية فنية على الكرة.
- السرعة العالية بالوصول للكرة قبل الخصم.
- الرجوع لشريط المباراة ومراقبة سبب تضييع فرص التصويب.

ويذكر أيضاً (موفق المولى، 2013، ص. 5-7).

1.7 الفشل في الضغط على حامل الكرة سواء المهاجم الذي يخترق خط الدفاع أم لاعب الوسط الذي يمرر الكرة بسهولة للمهاجم الذي يقف بموقع جيد للتصويب.

2.7 الفشل في تقديم التغطية الدفاعية للاعب المدافع الضاغط على حامل الكرة ففي كرة القدم يكون واحد من أهداف الفريق المهاجم استحداث وضعية 1 ضد 1 في الثلث الهجومي حيث يسعى المهاجم لهزيمة المدافع ومواجهة الهدف بشكل طليق مما يتطلب من الفريق المدافع دعم اللاعب الضاغط بلاعب تغطية أو أكثر من أجل مواجهة هزيمة

المدافع الأول فقد لا ينجح حتى الضغط الصحيح من منع المهاجم في هزيمة المدافع وعندما تكون تلك الوضعية في الثلث الهجومي وعلى حافة منطقة الجزاء فإن الدفاع المزدوج يكون أمراً حتمياً.

3.7 لعب الكرة برعونة كما يحدث بتمرير الكرة العرضية في الثلث الوسطي أو الدفاعي للفريق الحائز على الكرة حيث يمكن ذلك الفعل الفريق الخصم من قطع الكرة في أماكن يكون فيها الفريق متقدم للأمام ويكون فيها القطع قريب للهدف فيمنح الفريق المهاجم فرصة عظيمة للفريق المدافع لقطع الكرة والتحول للهجوم السريع.

4.7 الفشل في ملاحقة اللاعبين وهي واحدة من مشاكل الكرة العربية فعندما يتحرر اللاعب الخصم بالكرة أو من دون كرة باتجاه الهدف يكون رد فعل المدافع الذي يلزمه بطيء جداً ويتحول من لاعب ضاغط للاعب متفرج ليستدير لمشاهدة ماذا سيفعل خصمه المباشر من دون ملاحظته علماً بأن تحرر المهاجم من دون ملاحقة المدافع له سيعمل على إحداث الزيادة العددية في أخطر مناطق اللعب.

8. إرشادات ونصائح في تدريب مهارة التصويب

يشير (موفق المولى، 2000) أنه في كل تمارين التصويب يجب الاهتمام بنقاط التدريب أثناء الأداء، وتقديم هذه النقاط كتغذية راجعة للاعبين وهي:

- تشجيع اللاعب على استغلال فرص التسديد ووضعها في الاعتبار الأول قبل المناولات والدرجة والأسس الفنية الأخرى.
- تذكير اللاعب أثناء التدريبات بأن اللعب الجيد يتضمن فرصاً للتسديد، واستغلال تلك الفرص يدفع الفريق إلى الفوز.
- ادفع اللاعبين لتقبل مسؤولية التسديد.
- ضع الأهداف الحقيقية (ذات الأبعاد الواقعية) في كل تمارين التسديد، سواء كانت تلك الأهداف ثابتة أم متحركة، وسواء كان التدريب باتجاه الهدف الحقيقي داخل منطقة الهدف أو في أية منطقة أخرى من الساحة.
- اهتم بتطوير الأداء الفني للتصويب واجعل من التدريب فرصة كبيرة لاختيار التمارين الصحيحة واعتمد في ذلك على تصحيح الموقف أو السلوك قبل الأداء الفني.

- يجب أن يوجه النقد أكثر للذين يضيعون فرص التسديد، واجعل نقدك بناءً لمن يؤدي التسديد حتى في حالة فشله، وكل نقد بناءً اتبعه بتدريب صحيح على التسديد.
 - تذكر أن هناك الكثير من اللاعبين ذوي الكفاءة العالية في التصويب على المرمى أثناء التدريب لكنهم يعانون من مشاكل كبيرة في التصويب أثناء اللعب، لمثل هؤلاء أعمل على حل مشاكلهم بالتدريب الصحيح ومع الخصم (تحت الضغط)، فالزمن الذي تصرفه على مثل هذا التدريب ليس بضائع.
 - تذكر أن من لا يستطيع أداء مهارة التسديد بدون وجود خصم لن يستطيع فعل ذلك بوجود الخصم.
 - رتب مهارة التصويب عند لاعبيك بدون وجود خصم ثم انتقل بهم تحت ضغط الخصم.
 - التسديد للجانب أحسن من التسديد للأعلى، لأن هناك احتمال انحراف الكرة في التسديد الأول، كما أن التسديد الأرضي أكثر صعوبة على حارس المرمى على خط طيران الكرة.
 - من المهم جداً الاهتمام بفرصة التسديد الثانية والتأكيد على متابعة الكرة المسددة على الهدف لاحتمال ارتدادها من الحارس أو العمود أو العارضة.
- ويقدم أيضاً بعض النصائح المهمة عند التفكير في تدريب مهارة التصويب (موفق المولى، 2013، ص. 1-5)

1.8 أهم التمارين التي تطور القابلية الفنية على التصويب هي تلك التمارين التي تقترب من وضعيات اللعب الواقعية التي توفر صفتي سرعة اللعب والضغط الذي يُسلط على اللاعبين خلال المباراة فهناك الكثير من التمارين التي يبدو فيها اللاعب جيداً خلال تنفيذ التصويب وعلى الخصوص في التمارين الحرة ولكن وحالما ينتقل لوضعيات التدريب من خلال اللعب أو تحت نوع معين من الضغط حتى يواجه اللاعب مشاكل كثيرة في تطبيق شروط التصويب الصحيحة وينحدر مستوى مهارة التصويب عنده بشكل كبير وهذا يعني أن على المدرب تأسيس التمارين التي تضع اللاعب تحت ضغط الزمن والفرغ للحصول على أكبر فائدة من الوحدات التدريبية.

2.8 ربط تمارين اللياقة البدنية بتمارين التصويب على المرمى واستخدام الأدوات المساعدة كالسلالم، الموانع الصغيرة، الشواخص والمصاطب لإجراء الفعاليات البدنية من خلالها قبل التصويب أو بعد التصويب لاعتبارها مهمة جداً أهمها تغيير الروتين التدريبي وتحفيز تنفيذ العمل البدني وتنفيذ التدريب الاقتصادي أي التمرين الذي يحقق هدفين أو أكثر في آن واحد ولقد تم في الفترة الأخيرة التوصية من قبل المختصين بتنفيذ تمارين التصويب واللاعب في حالة التعب على عكس الفكرة السائدة سابقاً بتنفيذ تمارين التصويب واللاعب في راحة جيدة معللين ذلك بحاجة اللاعب لتدريب التصويب في كل الوضعيات التي يكون عليها خلال المباراة مذكراً بأن منحى التعب عند اللاعبين يرتفع بتقدم المباراة نحو صافرة النهاية وإن الكثير من فرص التصويب البسيطة يفقدها اللاعبون بسبب التعب وغياب التركيز مما يتطلب استنساخ ما يحدث بالمباراة ومعالجته خلال التدريب.

3.8 تحفيز التصويب عن طريق قيام المدربين المساعدين باستخدام ورقة أو قائمة لحساب عدد الأهداف لكل لاعب خلال تمارين التصويب السريع في الألعاب المصغرة فيضع المدربون الأسماء في جدول ويقفون بجانب منطقة التدريب لوضع الإشارات لكل هدف يُسجل ولكل لاعب ومن ثم الإعلان عن اسم اللاعب الأكثر تسجيلاً للأهداف وهذا النوع من العمل يجعل من كل التمارين التي تهتم بالتصويب ذا نوعية عالية بنظر اللاعبين.

4.8 من ملاحظة ورصد الأهداف المسجلة في مختلف البطولات والمسابقات يمكن التأكيد بأن الكثير من الأهداف تُسجل عند تمرير الكرة في الفراغ بدل من تمريرها للقدمين وعلى الخصوص حينما يكون هنالك فراغ واسع بين حارس المرمى وخط دفاعه مما يتطلب من المرسل للكرة والمستلم لها التفكير الفوري لاستلام الكرة خلف الخط الدفاعي وليس أمامه أي انفراد المهاجم بحارس المرمى من خلال كرة بينية ذكية مرسلة خلف المدافعين فكثير من فرص التصويب القاتلة تُفقد بسبب تمرير الكرة للمهاجم وهو في أحضان المدافعين رغم وجود فراغ قاتل وكبير خلف ذلك الخط الدفاعي ولذلك يُشار لاسم اللاعب المساعد في تسجيل الهدف باعتباره عُملة نادرة في اللعب وهو من يخلق فرصة التصويب لزميله المصوب على الهدف.

5.8 يعتبر تسجيل الأهداف عند العمود القريب الأصعب على حارس المرمى بسبب بعدها عن الحارس وصعوبة رد الفعل السريع اتجاهها وعلى الخصوص تلك الكرات المرسلة من الجانب أو ما يعرف بالكرات العكسية المرسلة بقوة كبيرة لمنطقة العمود القريب والتي غالباً ما يكون المهاجم مقترباً بسرعة كبيرة منها مما يتطلب التفكير في تطويرها وعلى الخصوص عند اللاعبين الصغار بطريقة التدريب الشبكي البسيط ومن دون ضغط المدافعين كما يجب تشجيع تطبيقها عند اللاعبين المحترفين أو المتقدمين.

خلاصة

نستخلص مما سبق أن لمهارة التصويب بالقدم نحو المرمى أهمية كبيرة في تحقيق الفوز بالمباريات، وأنها تتطلب اشتراك العديد من العناصر والصفات الحركية والبدنية لأدائها، كما أن التدريب عليها يجب أن يدخل في جميع الوحدات التدريبية، بحيث تتم تحت ضغط المنافس كما هو الحال أثناء المباراة.

أيضاً تم التطرق للعديد من الإرشادات والنصائح الخاصة بمهارة التصويب بالقدم نحو المرمى سواءً في التدريبات أو أثناء المباريات، وهذا ما يساعد المدربين والمهتمين باللعبة على تطوير اللاعبين اتجاهاً هـذـه المهـارة.

الفصل الثالث

تخطيط البرنامج التدريبي

تمهيد

من المعروف أن الرياضي لا يمكنه الاحتفاظ بالفورمة الرياضية أكثر من بضعة أسابيع قليلة بل قد تصل فترة احتفاظه بها لفترة قصيرة قد لا تتعدى بضعة أيام كما في بعض الأنشطة الرياضية مثل ألعاب القوى والسباحة، وفي مثل هذه الحالة يسهل على المدرب أن يصمم خطة التدريب بما يجعل الرياضي يحقق أعلى مستوى رياضي له خلال توقيت معين في الموسم التدريبي من خلال تقسيم البرنامج التدريبي إلى فترات زمنية مختلفة في المحتوى والهدف ويحقق التوازن بين حمل التدريب والاستشفاء وبهذه الطريقة يمكن الوصول إلى أعلى مستوى رياضي دون تعرض الرياضي إلى الإصابات، ولكن هذا النظام قد لا يتفق مع رياضات الفرق حيث تتطلب طبيعة المنافسات أن يشارك الرياضي في عدة مباريات هامة تمتد لفترة طويلة قد تصل إلى عدة شهور، وهذا يمثل تحديا لتخطيط حمل التدريب خلال الموسم التدريبي حيث يحتاج الرياضي أن يصل إلى الفورمة الرياضية عدة مرات خلال الموسم الواحد.

1. التخطيط الفكري للخطة السنوية

تخطيط أحمال التدريب هو عملية وطريقة علمية تهدف إلى مساعدة الرياضيين لتحقيق مستويات عليا للأداء الرياضي في التدريب والمنافسة، وهو يعتبر أهم وسائل المدرب لتصميم برنامجه التدريبي، ويعني إضافة تطبيق العلم لتصميم البرنامج التدريبي الذي لا يعتمد على العمل العشوائي أو المحاولة والخطأ والمصادفة.

يعتبر العالم (ماتيفيف) Matveyev هو صاحب النظرية الحديثة للتقسيم الفكري Periodisation والتي قدمها لأول مرة عام 1962 حيث اقترح ماتيفيف تقسيم السنة إلى ثلاث فترات هي:

- 1) الفترة الإعدادية Préparation (3-4 أشهر).
- 2) فترة المنافسات Compétition (6-7 أشهر).
- 3) الفترة الانتقالية Transition (1.5 - 2.5 أشهر).

قدم تيودر بومبا نظام التقسيم الفكري للموسم Periodisation ويعرف بأنه عبارة عن عمليات تخطيط منظمة لبرامج تدريبية على المدى القصير والمدى الطويل مع الدمج ما بين تنويع الأحمال والراحة والاستشفاء، حيث تقوم فكرة تقسيم الموسم على تطبيق أحمال التدريب بناء على تخطيط دقيق ومنظم وتحت التحكم في الضغوط والتدريب لتحقيق التكيف التدريبي، وبناء عليه يكون تقسيم فترات البرنامج التدريبي كما يلي: (ريسان وأبو العلا، 2016، ص. 549-550)

- الوحدة التدريبية Unité Entraînement وهي عادة تعني الجرعة التدريبية الواحدة التي يتعرض لها اللاعب في اليوم.
- الدورة الصغرى Microcycles وهي عادة تعني برنامج التدريب القصير الذي يستمر لعدة أيام وغالبا لفترة أسبوع.
- الدورة المتوسطة Mésocycles وهي عادة تعني برنامج التدريب القصير نسبيا الذي يستمر لعدة أسابيع وقد يمتد إلى شهور.

- الدورة الكبرى Macrocycles وهي عادة تعني برنامج التدريب الطويل الذي قد يستمر لفترة عام أو موسم تدريبي ينتهي ببطولة.

1.1 الجرعة التدريبية (ريسان وأبو العلا، 2016، ص. 517-528)

1.1.1 مفهوم جرعة التدريب

هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي أن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الجرعة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الجرعة مرة أخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الجرعات على مدى الأسبوع لتشكل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ثم يتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى التي تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى مستوى رياضي أمكن التوصل إليه من خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى.

وبناء على ذلك تعتبر جرعة التدريب هي حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحد يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الجرعات التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الجرعات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الجرعات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل.

2.1.1 المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب

تقسم الجرعة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي والأساسي

والختامي

○ **الجزء التمهيدي:** يمثل بداية جرة التدريب، وأهم أهدافه إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي:

- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة 7% ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة (سنتجrad) ولهذا تأثيره في تقليل الدين الأوكسوجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء وسرعة المواءمة بين العمليات الفسيولوجية ومتطلبات الأداء، وهذا في حد ذاته يقلل التعب ويؤخر ظهوره ويعطي فرصة أفضل لعمليات استعادة الاستشفاء في تقليل المخلفات الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللاهوائية.
- زيادة سرعة الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي.
- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية.
- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات.
- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة.

وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص.

• الإحماء العام: ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

• الإحماء الخاص: ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الجرعة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة، ومثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول أو قصر فترة الإحماء، كما أن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه لأنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة، فالإحماء في الجو الحر يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد.

○ **الجزء الأساسي:** يهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي لجرعة التدريب، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعة التدريبية، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي، ويعتبر من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء مايلي:

● ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة أخرى من الارتفاع في شدة الحمل.

● الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.

● التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة.

● التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية أن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.

● الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمرينات الأثقال.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الجرعة التدريبية:

● طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة.

● أحجام التمرينات المستخدمة.

● التمرينات وعددها.

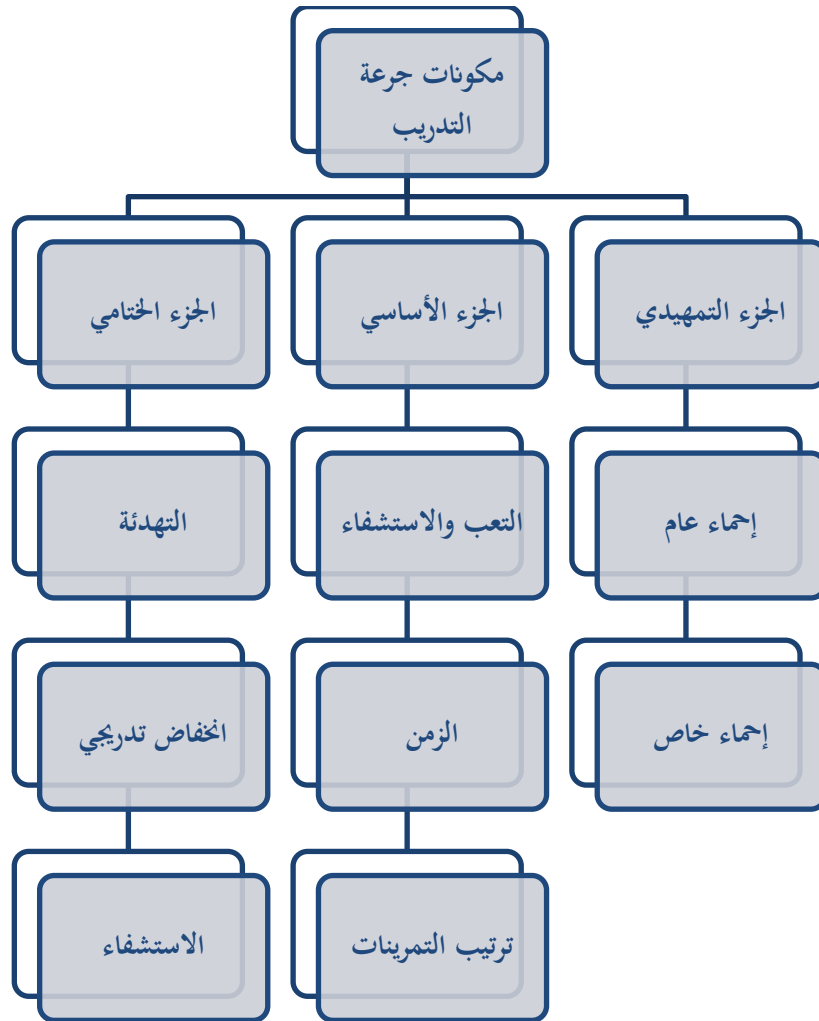
● القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال

التدريبية.

○ **الجزء الختامي:** يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الجرعة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها

ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية:

- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات.
- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جرة التدريب.
- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.



شكل (14) مكونات جرة التدريب

3.1.1 أنواع الجرعات التدريبية

تنقسم إلى مايلي:

- أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لأهدافها.
- أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.
- أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لأهدافها

الجرعة التعليمية: تهدف إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

الجرعة التدريبية: تهدف إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، وتستخدم على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك تطوير المهارات الفنية والخططية وتزداد الأهمية النسبية للجرعات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الجرعات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

الجرعة التعليمية التدريبية: يتميز العمل في هذه الجرعات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الجرعات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

الجرعة الاستشفائية: تتميز بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الجرعة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في جرعات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي، ويكثر استخدام هذه الجرعة في فترات التدريب القصوى وذلك بعد تنفيذ عدة جرعات تدريبية ذات أحمال كبيرة:

- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.
- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.
- عند استخدام نظام التدريب اليومي بجرعتين أو ثلاث جرعات يجب أن تكون إحدى هذه الجرعات من نوع جرعات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

الجرعة النموذجية: تعتبر الجرعة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الجرعات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عالٍ من النواحي الفنية والخطية والوظيفية، حيث تقوم الجرعات النموذجية في هذه الحالة بدور مهم في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تتناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

الجرعة التقويمية: تهدف إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخطي والنفسي، وهي تحتل مكاناً مهماً في مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك في مختلف مراحل الموسم التدريبي، وتشمل هذه الجرعات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

○ أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب

جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد: يقصد بها أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الجرعات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدفة تتميتها مثل القوة المميزة بالسرعة، القدرات الهوائية واللاهوائية، تحسين وظائف أجهزة الجسم.. الخ، وعند استخدام هذه الجرعة يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية التالية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله، حيث أن هذا النوع من الجرعات يؤدي إلى سرعة التعب.
- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.
- إمكانية استخدام هذه الجرعات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل النفسي في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
- ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.
- يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

طرق تشكيل جرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد

التشكيل الثابت: يستخدم بتشكيل جرعة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت جرعة لتنمية السرعة فإن التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغييرها عند كل تكرار لتنفيذ هذه الجرعة.

التشكيل المتغير: يقصد به تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل جرعة.

التشكيل المركب: يقصد به استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الجرعة التدريبية الواحدة.

جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد: يقصد بها أن تشمل الجرعة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الجرعة، وهناك طريقتين لترتيب وضع

هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، ومنها طريقة الترتيب المتتالي وطريقة الترتيب المتوازي:

طريقة الترتيب المتتالي: تنقسم هذه الجرعة إلى جزأين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك أن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي.

ترتيب مجموعات التمرينات في الجرعة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي : يتطلب ترتيب أجزاء جرعة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة زمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها، ولتحقيق ذلك يراعى عاملان أساسيان أحدهما: اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة، والآخر تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة، وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للجرعة ويتم ذلك كمايلي:

- وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الجرعة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة.
- عند تشكيل جرعة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل أن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي.
- مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجرعة التدريبية.
- وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في بداية الجرعة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية جرعة التدريب.
- يفضل أن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من جرعة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار أن التحمل أساساً هو مقاومة التعب.

طريقة الترتيب المتوازي: تهدف طريقة تشكيل هذه الجرعة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي ..الخ، ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في

الجرعات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب. وبصفة عامة تستخدم جرعات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة، كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين جرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

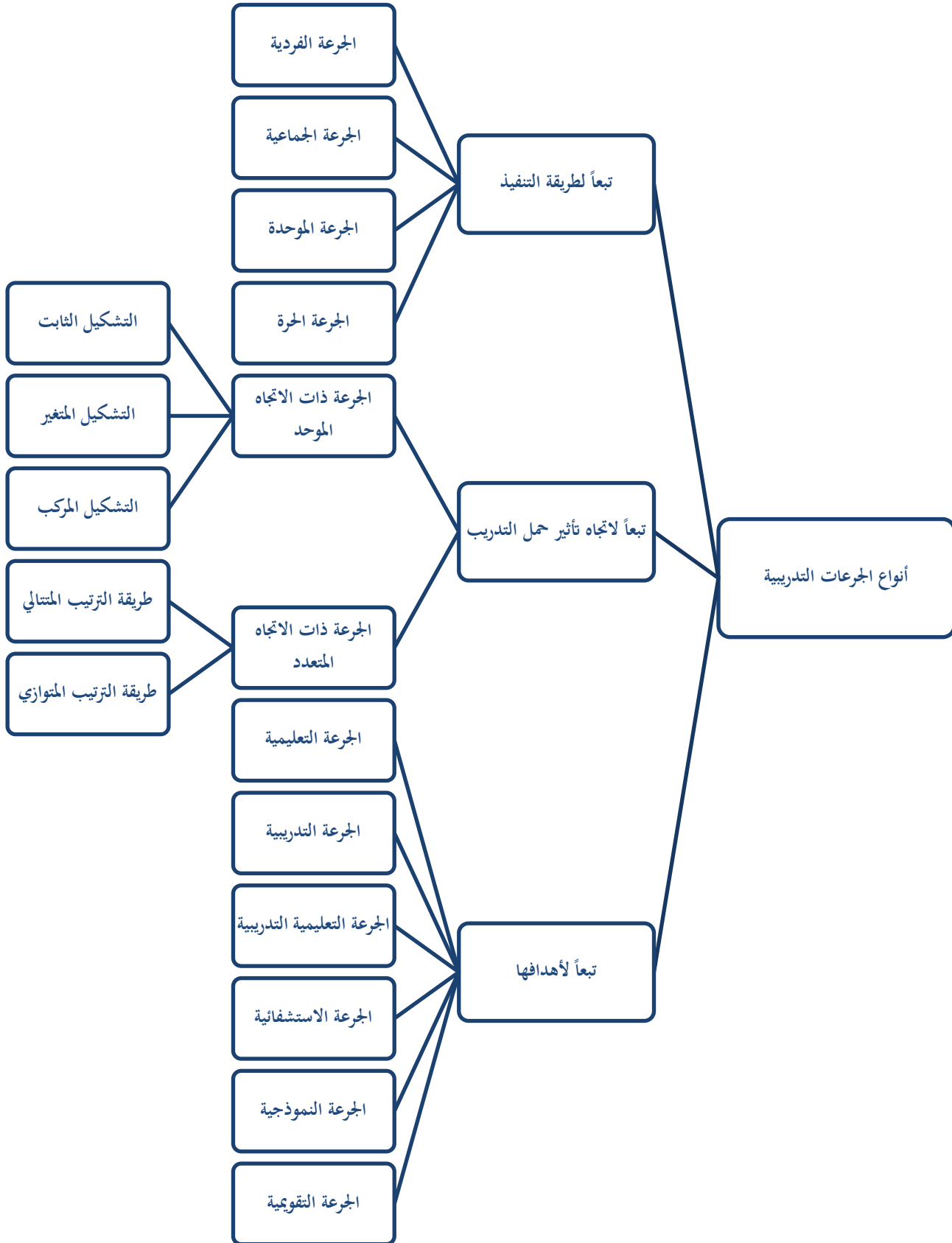
○ أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ

الجرعة الفردية: فيها يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس، كما يمكن أن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير أن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

الجرعة الجماعية: تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة رياضيين معاً مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا أن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

الجرعة الموحدة: تتم بأن يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في توجيه الجماعي، غير أن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

الجرعة الحرة: تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبين لهذه الطريقة منها التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت.



شكل (15) أنواع الجرعات التدريبية

2.1 الدورة الصغرى (ريسان وأبو العلا، 2016، ص. 529-539)

1.2.1 مفهوم الدورة لصغرى

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقاً لبعض الأسس الفسيولوجية وفي مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدو عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي، والوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع، نظراً لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحياناً لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوماً، وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبياً، غير أن أكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية.

2.2.1 أنواع الدورات الصغرى

تنقسم الدورات الصغرى إلى عدة أنواع تختلف تبعاً لأهداف كل منها ومحتوياتها ووفقاً لموقع كل منها في إطار الدورة المتوسطة، كما يؤثر ذلك أيضاً على طريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعتها التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير الحمل ودرجته.

○ دورة تمهيدية

تهدف إلى إعادة الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة ولذلك تستخدم عادة في بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة، وتتميز بحمل تدريبي غير مرتفع، وزيادة نسبة التركيز على الإعداد العام، كما يمكن استخدامها خلال فترة ما قبل المنافسة بهدف تثبيت المستويات التي تحققت خلال الدورات السابقة دون زيادة التحميل على الرياضي.

○ دورة أساسية

وتهدف إلى استثارة عمليات التكيف في الجسم، وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، وتستخدم عادة خلال فترة الإعداد، كما أنها أيضاً تستخدم خلال مختلف مراحل التدريب ولكن بأشكال مختلفة تبعاً لموقعها داخل الموسم التدريبي، ففي حالة ما تكون في مرحلة الإعداد فإنها تهدف إلى رفع مستوى الإعداد العام أو الإعداد الخاص، كما تختلف أيضاً تبعاً لعلاقتها بديناميكية تطور حمل التدريب، فقد تهدف إلى الارتفاع التدريجي بشدة أو حجم الحمل التدريبي أو قد تهدف إلى تثبيت الشدة والحجم للحمل التدريبي.

○ دورة الإعداد للمنافسة

تهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة، ويختلف محتوى هذه الدورة تبعاً لنوع المنافسة والخصائص الفردية لكل رياضي، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمارينات المنافسة، وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلاً قريباً من طبيعة توزيع فترات المنافسة والراحة البينية بينها، مثل التصفيات الصباحية والنهائيات المسائية لبعض الأنشطة الرياضية، أو تنفيذ عدة مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترة بينية للراحة، أو تنفيذ عدة محاولات خلال فترة زمنية واحدة يتخلل هذه المحاولات فترات راحة، وهذا الاختلاف في طبيعة سير إيقاع المنافسة يتطلب من الرياضي أن يؤدي بكفاءة المهام المطلوبة منه خلال المنافسة والتعود على إيقاعاتها المختلفة، مثل الاشتراك في عدة مسابقات متتالية خلال نفس الفترة الزمنية والقدرة على الاستشفاء خلال فترات الراحة البينية القصيرة، وكذلك القدرة على أداء عدة مباريات بكفاءة عالية، بالرغم من تكرار هذه المباريات على فترات زمنية قصيرة.

○ دورة استعادة الشفاء

تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الشفاء بين الدورات الأساسية، وتحتوي على أحمال تدريبية ذات أحجام منخفضة، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة، وعادة ما توضع هذه الدورة في آخر الدورة المتوسطة، كما أنها أيضاً توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية المرتفعة للحمل.

○ دورة المنافسة

تهدف إلى إعداد الرياضي للمنافسة وتتأثر في تكوينها بنوعية المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة التي سيشترك فيها الرياضي، وتشمل عدد القياسات والتجارب وفترات الراحة البيئية، كما تشمل وسائل استعادة الشفاء، وتنظيم كل الوسائل التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج في المنافسة، وتختلف هذه الدورة عن دورة ما قبل المنافسة بأنها تأخذ الشكل الحقيقي الأقرب إلى طبيعة المنافسة من حيث استخدام كل الظروف المشابهة سواء من ناحية التوقيتات الخاصة بالمنافسات أو التأثيرات البيئية والمناخية المختلفة، بالإضافة إلى مختلف المثيرات والمؤثرات النفسية الأخرى كالجُمُهور والحكام وغيرها.

○ الدورة التعويضية

بناء على تنفيذ الدورة الاختبارية قد يضطر المدرب أحياناً إلى التغيير في طبيعة تشكيل الأحمال التدريبية لتعديل بعض مسارات خطة التدريب، فقد يلاحظ المدرب بناءً على تحليل نتائج الدورة الاختبارية زيادة التحميل على الرياضي وتعرضه للحمل الزائد والإجهاد، وفي هذه الحالة يضطر إلى استخدام دورة تدريبية تتميز بتخفيف الأحمال بغرض تحقيق نوع من الاستشفاء والتخلص من تراكمات التعب، وقد يرى المدرب أن الرياضي يحتاج لمزيد من التحميل فيضطر إلى زيادة التحميل في الدورة التالية، أو قد يلاحظ المدرب نقصاً معيناً في أحد جوانب الإعداد فيحاول العمل على تغطية هذا النقص.

3.2.1 الأسس الفسيولوجية لتشكيل الدورة الصغرى

- التعب والاستشفاء
- مراحل التحميل والاستشفاء
- التغيير في اتجاهات الجرعة التدريبية
- موقع الدورة الصغرى ضمن فترات الموسم التدريبي
- العلاقة بين حجم وشدة الحمل على مدار الدورة الصغرى

3.1 الدورة المتوسطة (ريسان وأبو العلا، 2016، ص. 539-548)

1.3.1 مفهوم الدورة المتوسطة

تعتبر الدورة المتوسطة كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي، وهي عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين 2-6 دورات، ويختلف هذا العدد تبعاً لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي، وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر، وهذه الفترة تعتبر مناسبة لتمشيها مع الإيقاع الشهري الطبيعي للإنسان بناء على الاعتقاد بأن حيوية الإنسان ونشاطه البدني يأخذ شكلاً تموجياً ما بين الارتفاع والانخفاض، وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 32 يوماً تقريباً، وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية لدى الرياضيات، ويقوم تشكيل الدورة المتوسطة على بعض الأسس الفسيولوجية التي لا تختلف كثيراً عنها بالنسبة للدورة الصغرى.

2.3.1 أنواع الدورات المتوسطة

تختلف أنواع الدورات المتوسطة تبعاً لاختلاف أهدافها وتشمل الأنواع التالية:

○ دورة تمهيدية

تهدف إلى التدرج بمستوى الرياضي ورفع قدراته للانتقال التدريجي من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص، ولذلك تستخدم عادة خلال مرحلة الإعداد العام من الموسم التدريبي، كما تستخدم أيضاً في بداية عودة الرياضي إلى الانتظام في التدريب بعد فترات الانقطاع نتيجة الإصابة وغيرها.

وتشمل الدورة على مجموعة التمرينات التي تهدف إلى رفع الكفاءة الفسيولوجية المرتبطة بتتمية أنواع التحمل المختلفة ورفع مستوى القوة المميزة بالسرعة والمرونة، وتطوير الأداء المهاري من خلال التركيز على الأداء السليم للمهارات الحركية والتي على أساسها تستمر باقي مراحل التدريب، ويراعى عند تشكيل الدورة المتوسطة أن تتكون من 2-3 دورة تمهيدية صغرى أو دورتين تمهيديتين ثم دورات أساسية يليها دورة إستشفائية، مع مراعاة

استخدام شدة متوسطة وزيادة كبيرة في الحجم، ويمكن الارتفاع تدريجياً بحجم الحمل عن تكرار الدورة.

○ الدورة الأساسية

هي النوع الرئيسي الذي تتكون منه فترة الإعداد خلال الموسم التدريبي، كما تستخدم خلال مراحل التدريب الأخرى بأشكال مختلفة بهدف رفع مستوى الإعداد العام أو الإعداد الخاص، أو تستخدم بهدف رفع مستوى حمل التدريب أو تثبيته عند حد معين حيث تشمل المتطلبات الأساسية لرفع مستوى الإمكانيات الفسيولوجية للجسم، وتنمية الصفات البدنية الأساسية ورفع مستوى الإعداد المهاري والخططي والنفسي، ويتميز برنامج التدريب في هذه الدورة باختلاف وتنوع وسائل التدريب مع زيادة حجم وشدة حمل التدريب وزيادة عدد جرعات التدريب ذات الحجم والشدة القصوى ويمكن أن تحتوي الدورة على أنواع مختلفة من الدورات الصغرى.

○ الدورة الاختبارية

تعتبر دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة، وتشمل تدريبات على متطلبات المنافسة التي تم تجهيز الرياضي لها خلال الدورات السابقة بهدف تحقيق الإعداد المتكامل، ويتميز البرنامج التدريبي في هذه الدورة بزيادة استخدام جرعات تدريب ذات تمرينات الإعداد الخاص وجرعات المنافسة واستخدام شدة الحمل القصوى أو الأقل من القصوى المرتبطة بالمنافسة، ويراعى دائماً تغيير نوعية الدورات الصغرى المكونة لها ما بين زيادة التحميل أو الاستشفاء تبعاً لمدى تقبل أجهزة الجسم للأحمال البدنية خلال هذه الدورة.

○ دورة ما قبل المنافسة

تستخدم خلال فترة ما قبل المنافسة الرئيسية، وتهدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من نقص أو عيوب خلال فترة الإعداد مع تطوير الأداء الفني، ويلعب الإعداد النفسي والخططي دوراً مهماً خلال هذه الدورة تبعاً للحالة التي يصل إليها الرياضي في بداية مرحلة الإعداد للمنافسة، ويراعى أيضاً رفع مستوى الإعداد الخاص أو التحميل، وفي نفس الوقت الحذر من الإجهاد باستخدام وسائل

استعادة الاستشفاء والاستفادة من مبادئ التدريب الخاصة بتطوير عمليات التكيف الفسيولوجي.

○ دورة المنافسة

تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة، وتشكل بحيث تكون هناك دورة صغرى تمهيدية ودورة صغرى منافسة، وتهدف عادة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية، ولذلك فإن أهدافها ترتبط بطبيعة المنافسة التي يتم إعداد الرياضي لها وطبيعة توقيتها ومستوى إعداد الرياضي المستهدف ومدى كفاءة تحقيق هذا المستوى في المنافسة، وتستغرق هذه الدورة عادة فترة من 5-6 دورات تنافسية، وهذا في الألعاب التي تتميز بطول فترة المنافسة.

○ الدورة الاستشفائية

يوجد نوعان من طرق تشكيل هذه الدورات أحدهما يهدف الإعداد للمنافسة برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحميل والتخفيف، والآخر يهدف الاحتفاظ بمستوى الفورمة التي وصل إليها الرياضي عن طريق التخفيف للتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأحمال السابقة.

- النوع الأول: استشفائي لرفع المستوى: تشبه الدورة المتوسطة الاستشفائية تشكيل الدورة الأساسية غير أنها تتميز بزيادة عدد الدورات الاستشفائية الصغرى في تركيبها.
- النوع الثاني: الاحتفاظ بالمستوى: ويسمى هذا النوع من الدورات بالدورة الاستشفائية الانتقالية، حيث تستخدم عادة في الفترة ما بين مبارتين هامتين أو منافستين هامتين بهدف التخلص من التعب الناتج عن الأحمال السابقة، ولذلك تعتمد على تمارين تختلف في طبيعتها عن طبيعة الأداء في المنافسة، ومثل هذا النوع من الدورات يستخدم في حالة زيادة طول فترة المنافسة كفترة فاصلة بين تأثيرات الأحمال العالية للمشاركة في المنافسات، ولذلك فإنها تتميز بسهولة الحمل التدريبي مقارنة بالنوع الأول، وتأخذ شكل الراحة الإيجابية، وتستخدم كذلك للتخلص من تراكمات التعب المزمن، كما يجب التنويه إلى أنه بالرغم من الدور الحيوي الذي تلعبه هذه الدورة للتخلص من التعب إلا أنها أيضاً تعمل من جانب آخر على استثارة تنمية الحالة التدريبية للرياضي.

3.3.1 الأسس الفسيولوجية لتشكيل الدورات المتوسطة

- إيقاعات التعب والاستشفاء
- تمارين الإعداد العام في دورة ما قبل المنافسة
- تنسيق التحميل والاستشفاء
- زيادة فترة الأحمال التدريبية.
- تنوع الدورات الصغرى في إطار الدورة المتوسطة
- الإيقاع الحيوي الشهري
- تشكيل الدورة المتوسطة للإناث

4.1 الدورة الكبرى (ريسان وأبو العلا، 2016، ص. 548-549)

يقصد بها أيضاً الموسم التدريبي، تتكون من مجموعة دورات الحمل المتوسطة، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طول العام، والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد الطويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات، ولذلك فهي بالرغم مما تعمل على تحقيقه من أهداف خاصة إلا أنها في نفس الوقت تسعى لتحقيق أهداف مرحلتها من الإعداد طويل المدى.

يتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته التدريبية وعادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور إلى أربع سنوات حينما يكون الهدف من الإعداد المشاركة في دورة أولمبية.

ونظراً لزيادة حجم المنافسات والبطولات المهمة التي يشارك فيها الرياضي خلال العام الواحد فقد يتطلب الأمر تنفيذ عدة دورات دورات كبرى خلال السنة الواحدة، ولذلك أصبح هناك ما يسمى الدورة الواحدة حينما يكون الإعداد لبطولة واحدة خلال العام، وهناك السنة ذات الدورتين أو الموسمين ثم الثلاثة مواسم حتى وصل الأمر إلى احتواء السنة الواحدة على 5 مواسم تدريبية في بعض الأنشطة الرياضية.

2. أسس وضع البرامج التدريبية

تُعد البرمجة إحدى وسائل التخطيط الهامة والتي يمكن عن طريقها تحقيق الأهداف المرحلية والفرعية لمجالات الخطة السنوية التدريبية، وعند وضع تلك البرامج لابد من إتباع العديد من الأسس والمبادئ لضمان نجاحها في تطوير وتنمية القدرات البدنية وكذلك الأداء المهاري والفني للرياضيين، ومن أهم تلك المبادئ والأسس ما يلي: (ابراهيم شعلان، 2010، ص. 37-40).

- يُراعى احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء من الإعداد البدني بزمّن قدره (25' - 30') ومن (4 - 5) وحدات أسبوعياً ولمدة 20 أسبوعاً.
- ضرورة تحديد مرات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر، وبين كل مجموعة وأخرى، وكذا نوعية فترات الراحة عند تنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.
- عند البدء في تنفيذ برنامج الإعداد البدني يراعى تطبيق الاختبارات القبلية لتحديد مستوى العناصر البدنية لدى اللاعبين، وكذا تحديد من أين نبدأ؟ وإلى أي درجة من المستوى تهدف إلى تحقيقه على مدار الموسم التدريبي.
- أن تشتمل على مرحلة الأداء الفني لمهارات اللعبة أي بإدخال العوامل المؤثرة وظروف مواقف اللعب على تشكيل وبناء التمرينات بالبرنامج.
- أن يتلاءم محتوى البرنامج من خصائص مرحلة النمو للناشئين، من حيث درجة نمو الأجهزة الحيوية والفسولوجية والعضوية بالجسم، وكذا الجهاز العصبي المركزي، وأيضاً النمو الإدراكي والذهني والعقلي للاعبين بالإضافة إلى الخصائص النفسية.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي، وأيضاً تعديل محتوياته بما يلاءم ما يستجد من مواقف، وبما لا يخل بتحقيق أهدافه.
- أن يحتوي البرنامج على تمرينات تحسين نوعية الحركة (السرعة + الدقة) في الأداء من خلال أداء متنوع ومختلف ومتعدد، كالتنوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد.
- مراعاة تطبيق الأسس العلمية والتطبيقية لعملية التدريب عند بناء التمرينات التي يتضمنها البرنامج كمبدأ التكرار والدوام، وتبادل العمل بين المجهود والراحة المناسبة وعدد مرات التدريب في الأسبوع.

- التركيز على احتواء البرنامج لكل متطلبات اللعب الحديث (التكامل والشمول)، كأداء الجماعي والمركب ومن خلال مواقف ومساحات مختلفة، وكذا اتخاذ القرار الملائم لاستخدام المهارة في الموقف والتوقيت المناسب.

3. إرشادات التدريب على الأداء المهاري

يشير (إبراهيم شعلان، 2010، ص. 25-26) بأنه:

- لابد من التخطيط والبرمجة لمحتوى مهارات اللعبة على مدار الموسم التدريبي، حيث إن عملية التخطيط والبرمجة هي التي تحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والفني لدى اللاعبين، وتبتعد عن الارتجال وتضمن التركيز بأسلوب متوازن على كافة مهارات اللعبة.
- ضرورة استخدام عملية القياس والتقييم لخطة وبرمجة الإعداد المهاري، حيث توضح مدى تأثير تلك البرامج في رفع مستوى الأداء المهاري والفني وتبرز ما يعوقها من مشكلات، وبالتالي حلها للوصول إلى ما تصبو به من أهداف.
- يراعى تهيئة الملاعب والأدوات والأجهزة قبل البدء بوحدة التدريب، وبما يلاءم الهدف منها، كتحديد المساحات والمسافات ووضع الأهداف والأعمدة والعلامات وغيرها، وبما يتناسب مع عدد اللاعبين بالفريق.
- استخدام مبادئ علم التدريب الرياضي عند إعداد البرامج والوحدات اليومية للتدريب، وكذا شكل وحجم وشدة وكثافة التدريبات، وعلاقة ذلك بالإعداد المهاري والفني، حيث إن عامل التعب يؤثر على فاعلية الجهاز العصبي المركزي في تعليم وإتقان المهارات، والإدراك الحركي والفني لها.
- التركيز على بناء التدريبات بصورة تحتوي على الجانب الذهني والفكري والإدراكي والحساسية، والتحكم والدقة في الأداء لمهارات اللعب مرتبط بالتحركات الخطئية والتهيئة البدنية العالية.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وكذا تصنيفهم إلى مستويات في شكل مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات المهارية والفنية.

- التركيز على وحدات التدريب الفردي ضمن برنامج الإعداد المهاري لما لها من أثر فعال في معالجة مشكلات الأداء لدى بعض اللاعبين وخاصة استخدام القدم غير السائدة أو ضربات الرأس وألعاب الهواء.
- يعد مبدأ التدرج في درجة صعوبة أداء التدريبات من الأمور الهامة للوصول إلى تنمية عالية في أداء المهارات الأساسية والفنية للعبة.
- إن عامل التنوع في التدريبات يولد لدى اللاعبين الإقبال والفاعلية في أداء محتوى الوحدة التدريبية بجانب التشجيع والثناء لكافة اللاعبين.
- إن التدريبات التي تأخذ بشكل الألعاب التمهيديّة والصغيرة والتنافسية، تعد من أكثرها تأثيراً على تطوير وتحسين العناصر المركبة لمهارات اللعب.
- أن تؤدي المهارات بدقة كاملة أي من خلال التركيز على عناصرها الفنية دون منافس ودون تحديد مكان التحرك، ثم مع منافس سلبي وتحديد مجال التحرك وسرعة اللعب يلي ذلك التمرين مع منافس إيجابي وتحديد مجال التحرك وزمن التنفيذ.
- عند تدريب اللاعبين على مهارات الهجوم لا بد وأن يصحبه وفي نفس الوقت التصرف الصحيح في حال الدفاع أي الأداء الفردي والجماعي للمهارات الدفاعية.

4. القواعد الخطئية للأشبال

تعد القواعد الخطئية إحدى الأسس المهمة التي يغفل عنها بعض مدربي كرة القدم، وتكمن أهميتها في تحديد مستوى الأداء الجماعي للفريق، وتساهم بدرجة كبيرة في نجاح الأداء، والاحتفاظ بملكية الكرة والسيطرة على الفريق المنافس، والضغط عليه وخلق فرص إحراز الأهداف وتحقيق الإنجازات، وتحدد تلك القواعد فيما يلي: (ابراهيم شعلان، 2010، ص. 27-28).

- الجري والتحرك للكرة القادمة إلى اللاعب وعدم انتظارها.
- التحرك بالجري مباشرة بعد لعب الكرة لأداء الواجبات الفردية والجماعية سواء في الهجوم أو الدفاع.
- اللعب المباشر للكرة.
- الضغط المستمر على المهاجم في حالة فقد ملكية الكرة.

- الكفاح وتكرار محاولة الاستحواذ على الكرة بعد فقدها.
- الميل لمساعدة الزملاء.
- عدم الاندفاع لاستخلاص الكرة.
- الهروب من المدافع واتخاذ مواقع ملائمة للتمرير والتصويب.
- تغطية الزميل.
- مراقبة المساحة الخلفية والكرة مع المنافس من الجانب والعمق.
- عدم اللعب على خط واحد مع الزملاء.
- المتابعة الدائمة للكرة ولمجريات اللعب.
- متابعة الكرة عند التصويب على المرمى.
- التحول السريع من الدفاع للهجوم وبالعكس.
- التحرك للأمام عند امتلاك الكرة والانتشار الجماعي.
- التمرکز الصحيح من المهاجم وخاصة في الثلث الدفاعي.

5. خصائص الفئة العمرية أقل من 17 سنة

يشير (خليفة الشبلي، 2011، ص. 7-11) إلى خصائص الفئة العمرية أقل من 17 سنة من عدة جوانب نذكرها في مايلي:

1.5 الأهداف

- مرحلة التشكيل والتطوير
- تعليم شامل لقانون اللعبة
- تنمية عناصر اللياقة البدنية
- تعلم المبادئ الخططية وطرق اللعب
- تعليم جمل خططية

2.5 المهارة

- نسبة التدريب في الوحدة 30 %
- أداء المهارة تحت ضغط
- أداء المهارات بصورة آلية وسلاسة

- أداء المهارة بصورة سريعة ضد منافس
- مساندة مع زميل

3.5 البدنية

- نسبة التدريب في الوحدة 30 %
- تنمية كل عناصر اللياقة البدنية وأجزائها في شكل مباريات
- تقنين الأحمال البدنية

4.5 الخطئية

- نسبة التدريب في الوحدة 40 %
- تكتيك الفريق (أين يدافع؟ أين يهاجم؟)
- تكتيك الخطوط
- التكتيك الفردي (دفاعي - هجومي)
- الانتقال من الهجوم للدفاع ومن الدفاع للهجوم
- لعب (1ضد1) كيف؟ ومتى؟ وأين؟
- اللعب في مجموعات من (6ضد6) إلى (11ضد11)
- تعليم عدة خطط وطرق اللعب
- تجريب اللاعب بأن يلعب في أكثر من مركز

5.5 الذهنية والعقلية

- محاضرات نظرية
- تصور ذهني وعقلي
- الاسترخاء التخيلي

6.5 الفسيولوجية

- زيادة نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين
- الارتقاء بمستوى التوافق العضلي والعصبي
- سرعة اكتساب المهارات الحركية

7.5 النفسية

- الفروق الفردية تظهر بوضوح في الميول والقدرات والاستعدادات

- تزايد القدرة على إصدار الأحكام والقرارات
- زيادة فترة الانتباه والقدرة على التركيز

8.5 الاجتماعية

- الميل إلى الألعاب التي يحتاج إلى مزيد من الطاقة
- ميل للجنس الآخر
- ولاء كبير للجماعة
- يعجب بزملائه المتفوقين باللعب
- الجرأة والإقدام
- يعتمد ويعتز بنفسه
- ميل إلى الاستقلال عن أهله
- يقل تمرده وعصيانه ويتزن في سلوكه وتصرفاته

9.5 الخصائص الحركية والشخصية

- تأرجح في المزاجية
- نمو انفجاري متنوع
- فهم جيد للناحية التكتيكية والتكنيكية
- نضج في الشخصية مع رؤيا لحاجاته وتوقعاته

10.5 تنظيم التدريب

- التدريب بمنافس
- مع مساندة الزميل
- تحليل وتقويم الانجازات للاعب والفريق
- تقديم أفكار لتحسين الوحدات التدريبية والتأكد على المظاهر الإيجابية في الإنجاز

11.5 حمل التدريب

- توازن بين الشدة والحجم والراحة
- تركيز عالي على التدريب والمباريات
- مدة التدريب (90-110) دقيقة

12.5 دور المدرب

- الاتصال يجب أن يكون مؤثر مع اللاعبين، ومبني على أساس الثقة المتبادلة والاحترام والفهم المشترك
- شرح السلوك المتوقع
- دعم الإدراك والشعور بالمسؤولية
- فهم المشكلات الشخصية للاعبين
- التعامل بعدالة مع اللاعبين
- الدعم يجب أن يكون موجه وإيجابي نحو تصحيح في الأداء
- الابتعاد عن السخرية من اللاعبين أمام الفريق
- ضرورة مشاركة ممثلي الفريق عند البحث عن المواضيع التي لها علاقة بشؤون الفريق.

6. البرنامج التدريبي المقترح

تأكد بعض الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لا بد أن يكون مستمراً وذو أهداف واضحة للاعبين، حيث يتوجب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين مما يدفعهم للدخول السريع في تحقيق أهداف التمرين المقدم في حين لا تتجاوز مدة الشرح عشر دقائق (LAURENT BENGUE, 2001, p. 13).

بعد الإطلاع على مختلف آراء العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي حول أسلوب التدريب بالألعاب المصغرة لما له أهمية بالغة في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، كذلك مهارة التصويب بمتطلباتها البدنية ودورها الفعال في تحقيق التفوق على المنافس، ثم عن كيفية تصميم البرنامج التدريبي الذي لا يعتمد على العمل العشوائي والمصادفة، ارتأى الباحث تصميم برنامجه التدريبي وفقاً لأسلوب الألعاب المصغرة، هدفه تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي الأشبال (أقل من 17 سنة) في كرة القدم.

وقد تم اختيار مرحلة العودة من فترة المنافسات التي دامت شهرين ونصف وذلك من شهر جانفي 2017 إلى غاية شهر مارس 2017 من موسم 2016/2017، والتي احتوت على 30 جرعة تدريبية بمعدل 3 جرعات في الأسبوع، وهي من نوع الجرعة النموذجية التي

تأخذ تشكياً محددًا يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، هذه الجرعات تُشكل في مجموعها 10 دورات صغرى امتزجت بين دورة الإعداد للمنافسة ودورة المنافسة ودورة استعادة الشفاء، والتي بدورها تُشكل دورتين متوسطتين كل واحدة تضم 5 دورات صغرى، وهاتين الدوريتين المتوسطتين تُشكلان الدورة الكبرى التي تتمثل في مرحلة العودة من فترة المنافسات.

بدأ الباحث برنامجه التدريبي بقياسات قبلية لمهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لقياس مستوى اللاعبين في هذه المهارة ومن ثم بدأ مباشرة في برنامجه التدريبي أيام الثلاثاء والخميس من كل أسبوع أما المباريات كانت يوم الجمعة أو السبت وعددها 9، وبعد الانتهاء من البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمهارة، للوقوف على مدى تقدم اللاعبين وكذلك مدى نجاح البرنامج التدريبي في تطويرها (أنظر الملحق 4).

7. تقييم حمولة التدريب

في المستوى الذي نحن فيه يصعب على أي مدرب كان أن يُقنن شدة أو حمولة التمرين داخل كل جرعة أو وحدة تدريبية، وهذا راجع لنقص أو عدم امتلاك الوسائل والمعدات التكنولوجية التي تساعد في تقنين شدة التمرين، هذه الوسائل تتمثل في أجهزة قياس نبضات القلب و حجم اللاكتات بالدم، فهذين المعيارين هما المستعملان بكثرة في معرفة شدة التمرين، ارتأى الباحث أن يعتمد في تقييم حمولة التدريب على ما يسمى الوحدة التقديرية (Unité Conventionnelle) وهي وحدة معيارية تركز في تقييم حمولتها على نوعية التمارين وبالملاحظة الميدانية وهي سهلة الاستخدام عندما تكون التمارين عبارة عن ألعاب مصغرة، وتعتمد في تقييم درجة التمرين على ثلاثة مستويات:

1. المستوى الأول (يُضرب زمن التمرين $\times 1$)

- التحضير البدني: تنمية عامة، مرونة.
- التحضير المهاري: تعليم وتحسين العناصر الفنية بدون ضغط أو بدون منافس.
- التحضير الخططي: تمارين بسيطة بين لاعبين أو ثلاثة أو أربعة.
- الألعاب المصغرة: للمدرب الحق في توقيف اللعب للشرح وتصحيح الأخطاء.

2. المستوى الثاني (يُضرب زمن التمرين $2 \times$)

- التحضير البدني: تمارين القوة ومداومة عامة
- التحضير المهاري: تمارين تنافسية كوضعية اللعب مع وجود خصم بها تحركات كبيرة
- التحضير الخططي: تمارين اللعب بالتفوق العددي لصالح الفريق المستهدف.
- الألعاب المصغرة: لا يستطيع المدرب أثناءها أن يُوقف اللعب من أجل الشرح وتصحيح الأخطاء.

3. المستوى الثالث (يُضرب زمن التمرين $3 \times$)

- التحضير البدني: السرعة، تحمل السرعة، مداومة عامة فوق 8 كلم.
- التحضير المهاري: محاورة الكرة من خط المنتصف إلى غاية منطقة العمليات بسرعة قصوى وتسديد على المرمى ثم العودة لنقطة البداية بـ 5 إلى 6 تكرارات.
- الألعاب المصغرة: اللعب بالتفوق العددي والتصحيح يكون للفريق الغير مستهدف.

ولمعرفة شدة الحصة التدريبية يوصى بإتباع السلم التالي:

1. شدة صغيرة (Petite Charge) من 0.5 إلى 1.4 وحدة تقديرية.

2. شدة متوسطة (Moyenne Charge) من 1.5 إلى 2.4 وحدة تقديرية.

3. شدة كبيرة (Grande Charge) من 2.5 إلى 3.4 وحدة تقديرية.

مثال لحصة تدريبية زمنها 90 دقيقة:

جزء تمهيدي: 20' مستوى أول $1 \times = 20$ و.ت.

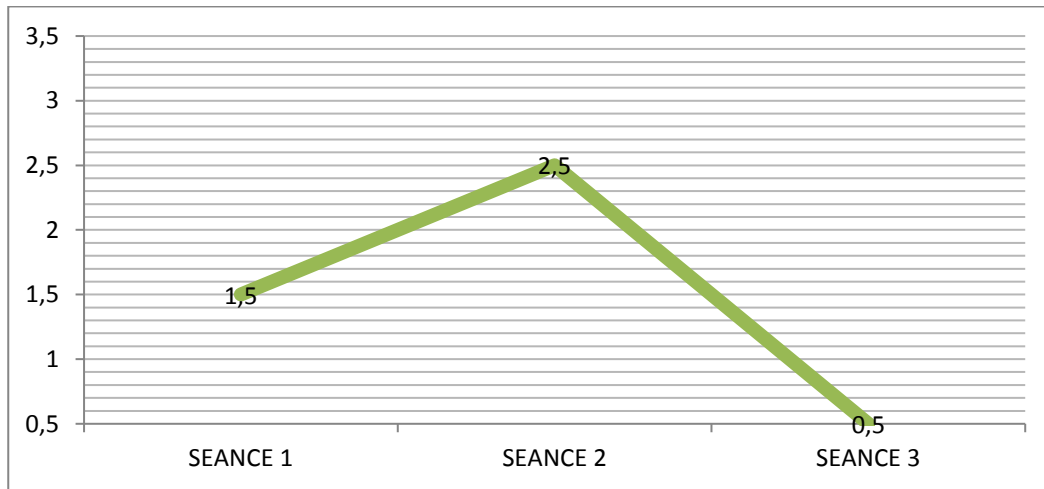
جزء رئيسي: 60' مستوى ثاني $2 \times = 120$ و.ت.

جزء ختامي: 10' مستوى أول $1 \times = 10$ و.ت.

شدة الحصة = مجموع و.ت/ زمن الحصة = $90/150 = 1.67$ وحدة تقديرية وهي تقع ضمن مجال الشدة المتوسطة.

البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث يحتوي على عشر دورات صغرى وكل دورة تتشكل من 3 حصص تدريبية أسبوعياً، فالحصة الأولى ألعاب مصغرة تهدف إلى تطوير سرعة الأداء أمام مرمى الخصم عن طريق تقليل عدد لمسات الكرة والتصويب بعد الاستقبال الموجه أو التصويب مباشرة بدون استقبال، والحصة الثانية ألعاب مصغرة تهدف إلى تطوير صفة القوة عن طريق اللعب في ميادين مختلفة وبكرات مختلفة الأحجام مع إدخال بعض العوائق التي تُصعب من مهمة التصويب، أما الحصة الثالثة والأخيرة فهدفها تطوير دقة التصويب بإدخال أهداف صغيرة ومتعددة بدون حراس مرمى.

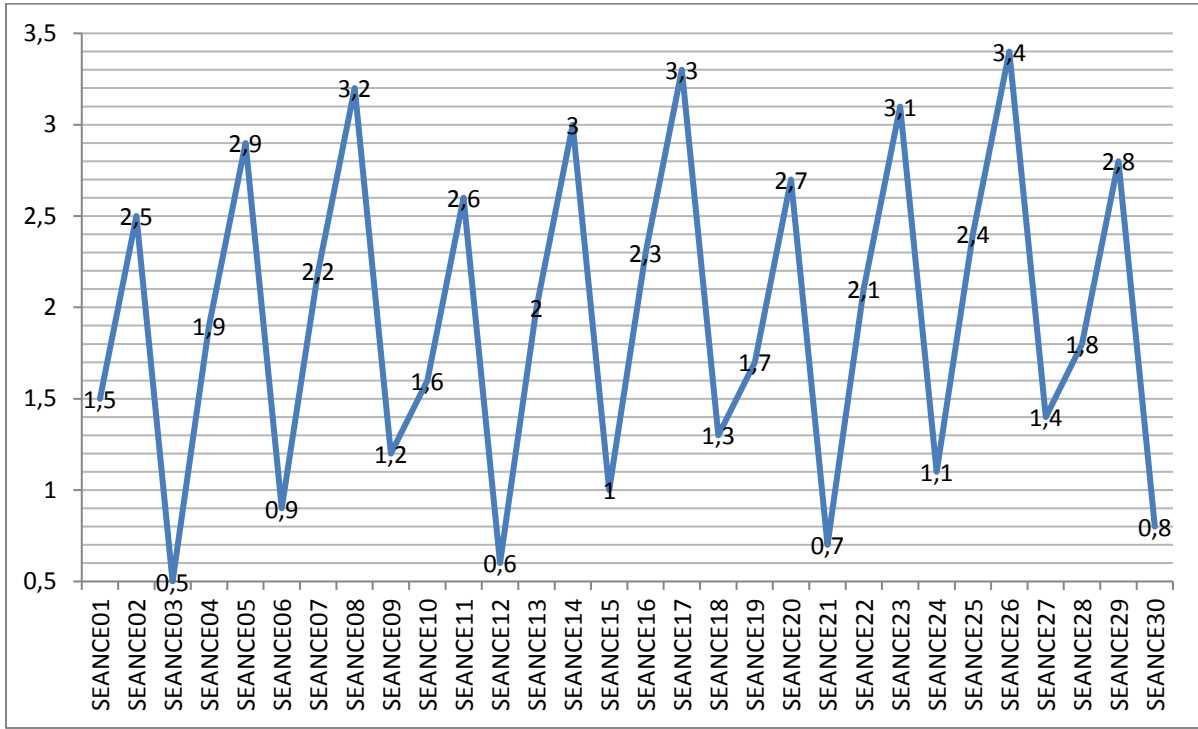
كل أسبوع يمثل دورة صغرى وبالتالي فشدة التدريب في كل أسبوع ترتفع وتنخفض حسب هدف كل حصة وأيضاً حسب موقعها ضمن الأسبوع، فالحصة الأولى والتي تلي المنافسة بعد يوم راحة تكون شدتها متوسطة، الحصة الثانية في وسط الأسبوع تكون شدتها قصوى، أما الحصة الأخيرة والتي تسبق المنافسة فتكون شدتها ضعيفة، والشكل التالي يوضح شدة التدريب للأسبوع الأول ذلك:



شكل (16) شدة التدريب الخاصة بالأسبوع الأول

فيما يخص شدة التدريب الخاصة بالبرنامج ككل فقد حافظ الباحث على مبدأ التدرج في حمل التدريب، فالأسبوع الأول أخذ القيم الصغرى من كل شدة وهذا ما نلاحظه في الشكل السابق (شدة متوسطة = 1.5)، (شدة قصوى = 2.5)، (شدة ضعيفة = 0.5).

الأسبوع الثاني أخذ قيم أعلى بقليل من القيم السابقة التي أخذها الأسبوع الأول، أما الأسبوع الثالث فقد أخذ قيم أكبر من القيم التي أخذها الأسبوع الثاني، لتتخفص القيم في الأسبوع الرابع إلى مستوى أكبر بقليل من قيم الأسبوع الأول وهكذا مع بقية الأسابيع إلى غاية الأسبوع العاشر والأخير والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (17) شدة التدريب الخاصة بالبرنامج المقترح

خلاصة

يعتبر هذا الفصل إضافة جديدة بالنسبة للدراسات والأبحاث السابقة، حيث تم التطرق فيه إلى عنصر تخطيط البرنامج التدريبي بدءاً من الجرعة التدريبية إلى غاية الدورة الكبرى، كذلك معرفة تمركز كل دورة صغرى أو متوسطة داخل البرنامج التدريبي، في النهاية شرح كيفية تقنين شدة العمل داخل البرنامج التدريبي باستخدام الملاحظة الميدانية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
الفصل الثاني: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الأول

منهجية البحث

و

الإجراءات الميدانية

تمهيد

يضم هذا الفصل أهم العناصر الخاصة بالجانب التطبيقي للبحث والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، منهجية البحث، مجتمع وعينة البحث بالإضافة للإجراءات الإحصائية الخاصة داخل كل مجموعة وبين المجموعتين، أيضاً يضم هذا الفصل الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة وخصائصها السيكمترية، الإجراءات الميدانية للبحث وكيفية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1. الدراسة الاستطلاعية

بعد تجميع المراجع، الأبحاث والدراسات السابقة يأتي الدور على الجانب الميداني للبحث الذي استهله الباحث بدراسة استطلاعية أولية لضمان السير الحسن للبحث وكذلك من أجل الوقوف على مدى ملائمة ميدان الدراسة للباحث والتوصل لإجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج دون حدوث أي مشاكل تنقص من قيمة البحث أو تحول دون انتهاء الدراسة، وقد دامت هذه الدراسة لفترة لا تقل عن ثمانية أشهر ساعدت الباحث في الإلمام بجميع جوانب الدراسة الميدانية وذلك عن طريق:

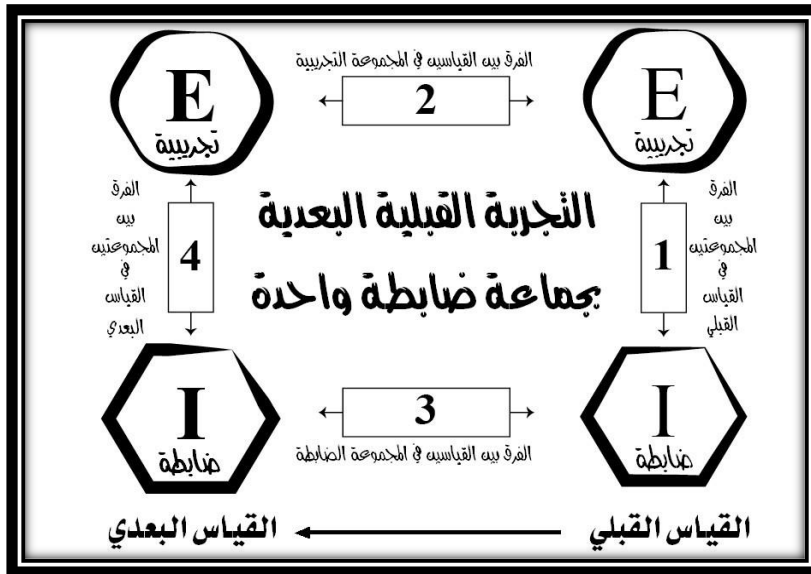
- التعرف على مجتمع البحث وجمع الخصائص والمعلومات اللازمة عنه.
- تصميم خمسة اختبارات خاصة بمهارة التصويب بالقدم نحو المرمى مناسبة لطبيعة وخصائص مجتمع البحث وتوزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم (أنظر الملحق 9) لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول طريقة الأداء، الأبعاد، المسافات وطريقة التسجيل... الخ، وقع الاختيار على ثلاثة اختبارات معدلة تتناسب مع طبيعة الألعاب المصغرة تم اعتمادها من قبل الباحث (أنظر الملحق 3).
- تصميم البرنامج التدريبي الخاص بالألعاب المصغرة بما يتناسب مع طبيعة وخصائص المجتمع وتوزيعه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم (أنظر الملحق 9) للتأكد من صحة لغتها ووضوح مدلول بنودها، كذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول البرمجة، التخطيط، الجرعات التدريبية ونوعية التمارين... الخ، واعتماداً على ذلك تم تصميم البرنامج في شكله النهائي (أنظر الملحق 4).
- تحديد عينة البحث الرئيسية وتم تكليف فريق عمل بعملية تحليل مباريات المجموعة التجريبية في البطولة فيما يخص عدد الأهداف المسجلة وجميع التصويبات، بما أن البرنامج التدريبي تم تطبيقه في مرحلة الإياب فالمقارنة تكون بين المرحتين (أنظر الملحق 5).
- تحديد العينة الاستطلاعية من أجل حساب ثبات وصدق الاختبارات (أنظر الملحق 6).

2. منهج البحث

يقصد بالمنهج مجموعة الأسس المهمة التي توضح الطريق للباحث لتحقيق الأهداف التي يصبو إليها، وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في الأثر والسبب فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة لهذا البحث إذ يُعرف بأنه " 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 الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة " (بوداود وعطاء الله، 2009، ص. 136).

ويعرفه خضر (2013) بأنه " المنهج الذي يدرس أثر متغير على متغير آخر بطريقة تعتمد على التحكم الكمي الصارم وعزل المتغيرات التي يمكن أن تتدخل دون قصد من الباحث أثناء التجريب، وهو أيضاً تغيير عمدي مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها " (ص. 208).

بالرجوع إلى مشكلة البحث التي تبحث في الفروق بين المجموعتين وبالاعتماد على الإمكانيات المتاحة للباحث تم اختيار نموذج التجربة القبلي البعدي بجماعة ضابطة واحدة كما هو مبين في الشكل:



صورة (19) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3. مجتمع وعينة البحث

وجب عند اختيار مجموعات البحث إتباع عدة خطوات نذكرها في مايلي:

1.3 تحديد وحدة العينة

وحدة العينة في البحث تتمثل في لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة الذين ينشطون في رابطة باتنة الجهوية مجموعة (E) للموسم الرياضي 2016/2017.

2.3 تحديد مجتمع البحث

مجتمع البحث يتمثل في جميع لاعبي أندية ولاية المسيلة التابعة لرابطة باتنة الجهوية مجموعة (E) التي تضم 10 أندية يضم كل نادي 25 لاعباً، وبالتالي العدد الإجمالي للمجتمع هو 250 لاعباً.



صورة (20) تموقع الأندية الممثلة لمجتمع البحث

3.3 تحديد حجم العينة

يشير (خضر، 2013، ص. 188) بأن الإحصائيون أوردوا القواعد التالية التي يمكن الاسترشاد بها لتحديد حجم العينة المطلوب وهي على النحو التالي:

- من ثلاثين إلى خمسمائة مفردة يعتبر ملائم لمعظم الأبحاث والدراسات.
- يفضل أن لا تقل مفردات العينة عن عشرة أضعاف عدد متغيرات الدراسة.
- يكون حجم العينة من عشرة إلى عشرين مفردة مقبولاً إذا كان البحث تجريبياً.
- يجب أن لا يقل عدد عناصر المجموعة الواحدة في حالة الدراسات التجريبية أو شبه التجريبية ذات المجموعتين أو أكثر عن خمسة عشر عنصراً.

ولقد تمثل حجم عينة البحث في مجموع لاعبي أندية مولودية المسيلة وأولمبي المسيلة وعددهم 50 لاعباً ولأن موضوع البحث يدور حول مهارة التصويب فقد تم عزل حُرّاس المرمى من التجربة ليصبح عدد أفراد عينة البحث 44 لاعباً.

4.3 اختيار العينة

تم اختيار العينة من مجتمع البحث بأسلوب المعاينة غير عشوائية وبطريقة العينة القصدية التي يختارها الباحث لسهولة الوصول إليها وسهولة جمع النتائج منها، وقد تم اعتماد هذا الأسلوب من المعاينة نظراً لعدة أسباب نذكر منها:

- في بادئ الأمر كان الاختيار عشوائياً ووقعت القرعة على عينة تبعد عن مقر إقامة الباحث بـ 70 كلم.
- رفض مدرب النادي المختار عشوائياً فكرة تطبيق البرنامج التدريبي بحجة لعبه على لقب البطولة.
- تم اختيار عينة جديدة للبحث بالطريقة القصدية تقرب من مكان إقامة البحث وبالتالي نقص تكاليف التنقل.
- الباحث يشغل منصب مساعد مدرب في المجموعة التجريبية المختارة بالطريقة العرضية.

- أحد أصدقاء الباحث يشغل منصب رئيس الفئات الشبانية في المجموعة الضابطة المختارة بالطريقة العرضية.
- كلا مجموعتي البحث يتدربون على نفس الملعب وفي وقت متقارب نسبياً الأمر الذي يؤدي إلى ضبط بعض المتغيرات الدخيلة.

5.3 تكوين المجموعتين

بعد تحديد المجتمع واختيار العينة يبقى على الباحث تقسيمها إلى مجموعتين ويجب أن لا يكون التقسيم عشوائياً وإنما يجب خلقه إحصائياً، ويتم اتخاذ الإجراءات الإحصائية الخاصة بداخل المجموعات لغرض التجانس والتوزيع الاعتدالي وبين المجموعات لغرض التكافؤ.

1.5.3 التجانس

العينة المتجانسة هي العينة الأقل اختلافا فيما بينها في عنصر معين، ويكون التجانس داخل العينة أما إذا كانت العينة مقسمة إلى مجموعتين فيكون التجانس داخل كل مجموعة، ويحسب بمعامل الاختلاف النسبي الذي يستعمل في حالة اختلاف المتوسطات الحسابية للمجموعتين.

جدول (4) التجانس في عينة البحث

| المجموعة الضابطة | | | المجموعة التجريبية | | | المتغيرات |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| معامل الاختلاف | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | معامل الاختلاف | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| 2.88 % | 0.48 | 16.68 | 2.94 % | 0.49 | 16.64 | العمر |
| 28.61 % | 0.95 | 3.32 | 23.22 % | 0.75 | 3.23 | العمر التدريبي |
| 2.57 % | 4.37 | 170.31 | 2.70 % | 4.60 | 170.45 | الطول |
| 9.81 % | 5.96 | 60.73 | 9.51 % | 5.73 | 60.23 | الوزن |

نلاحظ أن جميع قيم معامل الاختلاف النسبي تتراوح بين (2.57 % و 28.61 %) وهي أقل من 30 % أي أن هناك تجانس داخل كل مجموعة وبالتالي فإن عينة البحث متجانسة، وبمقارنة المجموعتين نجد أن المجموعة التجريبية أكثر تجانساً في متغيري العمر التدريبي والوزن أما المجموعة الضابطة فكانت أكثر تجانساً في بقية المتغيرات ألا وهي العمر والطول.

2.5.3 التكافؤ

يقصد به "جعل المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماماً أي متشابهتين في جميع المتغيرات عدا المتغير المراد دراسة أثره وهو المتغير المستقل " (العساف، 2006، ص. 312).

يحقق التكافؤ مطلب مهم من الإجراءات البحثية للبدء من خط شروع واحد في المجموعتين، فإذا كان التجانس داخل العينة و المجموعة فإن التكافؤ بين المجموعات، ويتم حسابه بقانون (ت) لعينتين مستقلتين ويجب أن تكون القيمة المحسوبة غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات المدروسة.

جدول (5) التكافؤ بين مجموعتي البحث

| ت المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المتغيرات |
|---------------|------------------|-----------------|--------------------|-----------------|----------------|
| | الانحراف معياري | المتوسط الحسابي | الانحراف معياري | المتوسط الحسابي | |
| 0.311 | 0.48 | 16.68 | 0.49 | 16.64 | العمر |
| 0.353 | 0.95 | 3.32 | 0.75 | 3.23 | العمر التدريبي |
| 0.101 | 4.37 | 170.31 | 4.60 | 170.45 | الطول |
| 0.284 | 5.96 | 60.73 | 5.73 | 60.23 | الوزن |

نلاحظ أن جميع قيم (ت) المحسوبة تتراوح بين (0.101 و 0.353) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.684) المستخرجة من الجداول الاحصائية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 42، وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق معنوية أي أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات المدروسة.

4. أدوات البحث

بعد تحديد الأسلوب أو المنهج الذي يمكن الباحث من الحصول على المعلومات الضرورية للإجابة عن تساؤلاته العلمية، يتوجب عليه انتقاء أفضل الأدوات والتي تلائم تحقيق أهداف بحثه، فالأدوات البحثية هي " وسائل مساعدة للحصول على البيانات اللازمة لموضوع البحث كما تساعد على تحديد ما لدى الباحث من قدرات واستعدادات وطرائق تفكير وبحث، ولذلك لا بد أن يكون لدى الباحث إلمام وافٍ بمجموعة واسعة من الأدوات والوسائل وأن يكون على ألفة بطبيعة البيانات التي تؤدي إليها وكذلك لا بد أن يكون لديه مهارة في استخدام هذه الأدوات وإعدادها ومن أهمها نجد الاستبانة الملاحظة المقابلة والاختبار وتختلف هذه الأدوات باختلاف طبيعة البحث أو موضوعه ومنهجه وأهدافه " (دياب، 2003، ص. 46).

إن مضمون المنهج التجريبي يتمثل في الاعتماد على الملاحظة العلمية المقصودة لعينة البحث عن طريق رصد سلوكياتها وتدوينها بدقة وفي الوقت المناسب في استمارة تسمى بطاقة ملاحظة ومن ثم تقنين هذه السلوكيات عن طريق التجربة الميدانية أو ما يسمى بالاختبار من أجل الحصول على بيانات خام يستطيع بعد ذلك تقويمها والخروج بنتيجة نهائية، وبالتالي فالباحث اعتمد على أداتين في بحثه هما الملاحظة والاختبار.

1.4 الملاحظة

يعرفها (جيدير ماثيو، 2004، ص. 85) بأنها " الخطوة الأولى في البحث العلمي وهي من أهم عناصر البحث التجريبي وأكثرها أهمية وحيوية لأنها المحرك الأساسي لبقية عناصر المنهج التجريبي، حيث أنها تؤدي إلى وضع الفرضيات وحتمية إجراء عملية التجريب على الفرضيات لاستخراج القوانين والنظريات العلمية التي تفسر الظواهر والوقائع".

والملاحظة الجيدة تتم باستخدام وسيلة صادقة تتضمن التدوين الدقيق أو الرصد في مواقف فعلية من قبل شخص مدرب لديه اتجاهات إيجابية نحو البحث العلمي ولديه أمانة علمية، ولذلك تعد الملاحظة أداة بحثية من أكثر الأدوات دقة وأقلها تحيزاً إضافة إلى أنه يمكن تسجيلها وتصويرها على أشرطة سمعية ومرئية (دياب، 2003، ص. 50).

وفيما يلي استخدامات أداة الملاحظة في البحث:

- صياغة نص الإشكالية وذلك بملاحظة المباريات واستخراج الإحصائيات.
- تعزيز النتائج عن طريق ملاحظة مباريات المجموعة التجريبية وتحليلها.
- تسجيل نقاط الاختبارات.

2.4 الاختبار

يعرف بأنه مجموعة أو سلسلة من الأسئلة أو المهام يطلب من المتعلم الاستجابة لها تحريرياً أو شفهيّاً أو أدائياً، ويفترض أن يشمل الاختبار على عينة ممثلة لكل الأسئلة الممكنة والمهام التي لها علاقة بالخاصية التي يقيسها الاختبار (ابراهيم وأبو زيد، 2010، ص. 320).

كما تم ذكره سابقاً في الدراسة الاستطلاعية تم اعتماد ثلاثة اختبارات مصممة من قبل الباحث نفسه تقيس المستوى المهاري للاعبين في مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى، وبما أن التدريب بالألعاب المصغرة يكون حركي أكثر فقد كان تنفيذ كل الاختبارات من وضعية الحركة الأمر الذي يطور من المهارة بشكل كبير عكس الأسلوب التقليدي وهو تنفيذ المهارة من وضعية الثبات، وفيما يلي الاختبارات المستخدمة في البحث:

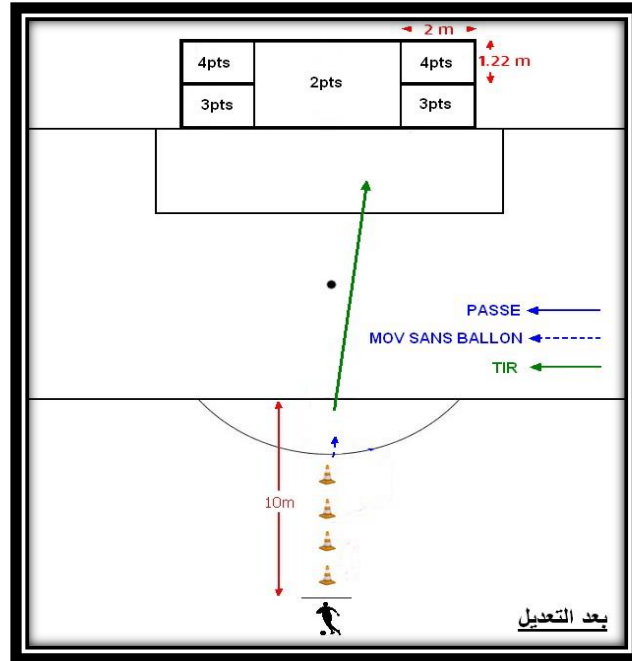
الاختبار الأول: اختبار التصويب من الحركة البعيد

الهدف: معرفة دقة التصويب نحو المرمى من الحركة خارج منطقة الإنهاء (داخل قوس 16.5 متر)

الأدوات: كرات قدم قانونية، صافرة، حبال وشريط لاصق لتقسيم المرمى إلى خمسة أجزاء، شريط متري لتحديد المسافات والأبعاد، 2 شواخص.

طريقة الأداء: بعد تقسيم المرمى وتثبيت الأدوات كما هو مبين في الصورة (21) يقف اللاعب ومعه الكرة على بعد 10 أمتار عن منطقة التصويب وهي قوس خط 16.5متر، إذ يبدأ الاختبار بقيام اللاعب بدحرجة الكرة والمرور بين 4 شواخص المسافة بينهم 1.5 متر ومن ثم يحاور الكرة إلى أن يصل إلى منطقة التصويب، ليقوم بالتصويب مباشرة إلى الهدف، لديه 5 محاولات ويحسب إجمالي النقاط.

التسجيل: 4 ن للزاويتين العلويتين و3 ن للزاويتين السفليتين و2ن في المنتصف، ولا تمنح أي نقطة إذا ارتطمت الكرة بالعارضة أو العمود أو كانت خارج الإطار.



صورة (21) اختبار التصويب البعيد من الحركة

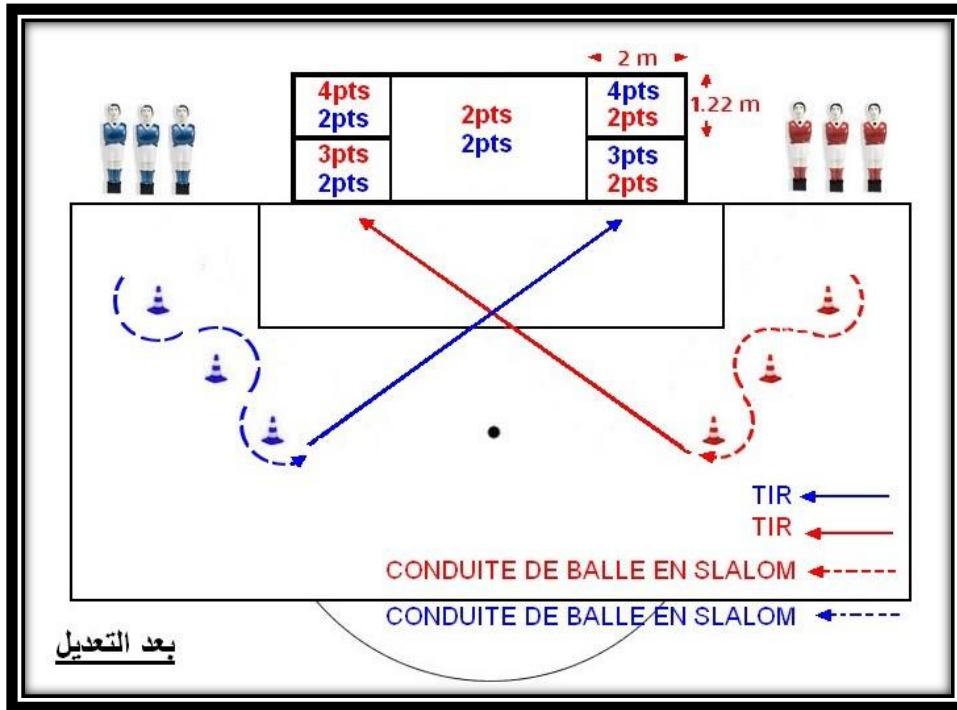
الاختبار الثاني: اختبار التصويب من الحركة المتوسط

الهدف: معرفة دقة التصويب نحو المرمى من الحركة بجانب نقطة الجزاء 11 متر.

الأدوات: كرات قدم قانونية، صافرة، حبال وشريط لاصق لتقسيم المرمى إلى خمسة أجزاء، شريط متري لتحديد المسافات والأبعاد، 6 شواخص.

طريقة الأداء: بعد تقسيم المرمى وتثبيت الأدوات كما هو مبين في الصورة (22) يقف اللاعب على جانب خط المرمى إذ يبدأ الاختبار بقيام اللاعب بدحرجة الكرة والمرور بين 3 شواخص المسافة بينها 1 متر آخرها على نفس مستوى نقطة الجزاء ثم يقوم بالتصويب على الجهة البعيدة بالرجل اليمنى عندما يكون في الجهة اليمنى ويصوب بالرجل اليسرى عندما يكون في الجهة اليسرى، لديه 5 محاولات في كل جهة ويحسب إجمالي النقاط.

التسجيل: 4 للزاوية العليا البعيدة و3 للزاوية السفلى البعيدة و2 للمساحة المتبقية، ولا تمنح أي نقطة إذا ارتطمت الكرة بالعارضة أو العمود أو كانت خارج الإطار.



صورة (22) اختبار التصويب المتوسط من الحركة

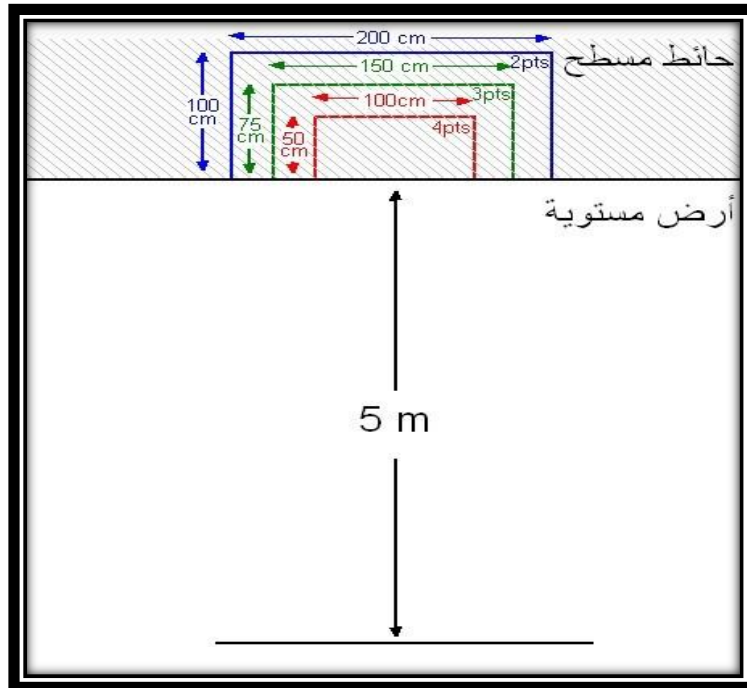
الاختبار الثالث: اختبار التصويب من الحركة القريب

الهدف: معرفة دقة التصويب نحو المرمى من الحركة في حدود خط 5 متر (المستطيلات المتداخلة)

الأدوات: كرات قدم قانونية، صافرة، شريط لاصق لرسم ثلاثة مستطيلات متداخلة، شريط متري لتحديد المسافات والأبعاد، لوح مسطح (سمكه 1 سم طوله 3 متر وارتفاعه 2 متر) يتم رسم عليه المستطيلات.

طريقة الأداء: بعد رسم المستطيلات وخط التنفيذ كما في الصورة (23)، يبدأ اللاعب بتصويب الكرة إلى الحائط لـ 5 مرات متتالية بالقوة والدقة اللازمتين مع مراعاة انتظار عودة الكرة خلف خط التنفيذ لينفذ التصويبة الموالية ويحسب إجمالي النقاط.

التسجيل: 4 ن إذا لمست الكرة المستطيل الصغير و 3 ن للمستطيل الأوسط و 2 ن للمستطيل الكبير ولا تمنح أي نقطة إذا كانت الكرة خارج المستطيلات.



صورة (23) اختبار التصويب القريب من الحركة

3.4 الخصائص السيكومترية للأداة

يقصد بها مواصفات الاختبار الجيد وهي صفات تحدد مدى جودة الاختبارات، إذ يتفق جميع المختصين في مجال القياس والتقويم أن الثبات، الصدق والموضوعية أمور يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عما إذا كان استخدام اختبار ما أو أداة قياس ما على نطاق واسع أمراً عملياً، وقد تم حساب ثبات وصدق الاختبارات على عينة استطلاعية عددها 22 لاعباً تم تحديدهم مسبقاً وهم يمثلون نادي أولاد دراج الذي ينشط في نفس المجموعة، أجريت الاختبارات على أرضية ملعب نادي أولاد دراج المعشوشبة اصطناعياً يوم السبت مساء الموافق لـ 24 ديسمبر 2016 ثم تم إعادتها في نفس الظروف بتاريخ 31 ديسمبر 2016.

1.3.4 الثبات

يعد الاختبار ثابتاً إذا كان يؤدي إلى نفس النتائج في حالة تكراره، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين، فإذا تم تطبيق اختبار ما وتم الحصول على درجة معينة ثم أعيد نفس الاختبار على نفس الشخص بعد مدة زمنية وحصل على نفس الدرجة أو قريباً منها فالاختبار هنا يُعد ثابتاً وإلا فلا (العساف، 2012، ص. 387-388).

تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وفيها يطبق الاختبار ثم يعاد تطبيقه بعد فترة قصيرة من الزمن، ويمكن الاستدلال عن قيمة الثبات بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار ويسمى معامل الارتباط النتائج بمعامل الثبات وتتراوح قيمته بين (صفر وواحد).

2.3.4 الصدق

هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضع لقياسه فقط، وتحقيق الصدق أكثر أهمية من تحقيق الثبات لأنه قد يتصف الاختبار بالثبات ولكنه يكون غير صادق (صابر وخفاجة، 2002، ص. 167).

أكثر الطرق استخداماً هو الصدق الذاتي أو ما يسمى بصدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

جدول (6) ثبات وصدق الاختبارات (أنظر الملحق 6)

| الاختبارات | معامل الارتباط (معامل الثبات) | معامل الصدق الذاتي |
|------------------------|-------------------------------|--------------------|
| اختبار التصويب البعيد | 0.776 | 0.880 |
| اختبار التصويب المتوسط | 0.774 | 0.879 |
| اختبار التصويب القريب | 0.724 | 0.850 |

نلاحظ أن معاملات الثبات لجميع الاختبارات تراوحت بين (0.724 و 0.776) أي تقترب من الواحد وهذا ما يدل على أن الاختبارات ثابتة، أيضاً تراوحت معاملات الصدق لجميع الاختبارات بين (0.850 و 0.880) وهي تقترب بدرجة أكبر من الواحد وهذا ما يدل على أن الاختبارات أيضاً صادقة.

3.3.4 الموضوعية

يقصد بها " التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه، فهي تُعنى بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون، وهي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين، أي أن هناك فهماً كاملاً من جميع المختبرين بما سيؤدونه وأن يكون هناك تفسير واحد للجميع وأن لا يكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه " (الفرطوسي، 2015، ص. 229).

قبل البدء في تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية قام الباحث بعقد جلسة مع فريق العمل المكون من 6 أفراد من ذوي الخبرة أغلبهم من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث تم شرح جميع الاختبارات والتدريب على كيفية استخدام الأدوات والوسائل وكيفية استخراج النتائج، وفي يوم إجراء الاختبارات قام الباحث بتحديد وشرح تعليمات كل اختبار بدقة ووضوح، ثم أشرف بنفسه على القيام بنموذج أمام المختبرين لجميع الاختبارات بالإضافة إلى الاطمئنان على صحة الأداة والوسائل المستخدمة، وقد قام بعملية التسجيل

ملاحظان لكل اختبار، حيث اتفقا في جميع الدرجات المسجلة في بطاقة الملاحظة الخاصة بالاختبارات وهذا ما يؤكد بأن عملية الملاحظة والتقويم كانت تخلو من الذاتية.

5. إجراءات البحث

1.5 القياس القبلي

يقصد به " الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة بغرض تحديد المستوى لديهما قبل التجربة وحتى يتسنى معرفة أثر التجربة في تحسينه " (العساف، 2012، ص. 307). تم إجراء القياسات القبليّة على المجموعتين كليهما (الضابطة والتجريبية) في فعاليات التصويب يوم الخميس 12 جانفي 2017 على الساعة 14.00 مساءً، قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ثم تم شرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها، وقد أجريت الاختبارات الثلاثة على أرضية الملعب الأولمبي الشهيد ورتال البشير.

2.5 البرنامج التدريبي

أعد الباحث منهاجاً تدريبياً خاصاً بالألعاب المصغرة معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعيناً بأراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والمصادر العلمية المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية (أقل من 17 سنة) الذي غرضه الأساسي هو تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى، من خلال استخدام ألعاب مصغرة تركز على التصويب بشكل كبير.

البرنامج التدريبي بُرمج في مرحلة الإياب التي تحتوي على 30 حصة تدريبية و 9 مقابلات رسمية، قسمت المرحلة إلى دورتين متوسطتين كل واحدة دورة مقسمة إلى 5 دورات صغرى وكل دورة صغرى مقسمة إلى 3 حصص تدريبية، زمن كل حصة 70 دقيقة، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي 10 أسابيع بواقع 3 حصص تدريبية في الأسبوع

يوم الأحد والثلاثاء والخميس وذلك في الملعب البلدي الشهيد أحمد خلفة بالمسيلة (أنظر الملحق 4).

جدول (7) التوقيت الأسبوعي للبرنامج التدريبي

| الأسابيع | أيام التدريب | | |
|------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | الأحد | الثلاثاء | الخميس |
| الأسبوع 01 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 02 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 03 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 04 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 05 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 06 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 07 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 08 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 09 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |
| الأسبوع 10 | ألعاب مصغرة (تصويب + سرعة) | ألعاب مصغرة (تصويب + قوة) | ألعاب مصغرة (تصويب + دقة) |

3.5 القياس البعدي

يقصد به " الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض تحديد المستوى لديهما بعد التجربة لقياس الأثر الذي أحدثه تطبيق المتغير المستقل على المتغير التابع " (العساف، 2012، ص. 307). تم إجراء القياسات البعدية على المجموعتين كليهما (الضابطة والتجريبية) في فعاليات التصويب يوم الأحد 26 مارس 2017 على الساعة 14.00 مساءً، وقبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ثم تم شرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها، وقد أجريت الاختبارات الثلاثة على أرضية الملعب الأولمبي الشهيد ورتال البشير.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

إن مشكلة البحث هي من تحدد تصميم البحث والذي بدوره يحدد أساليب التحليل الإحصائي، ولذلك فإن الأسلوب الإحصائي غير المناسب لن يسمح باختبار فروض البحث اختباراً صادقاً، واختبار الأسلوب الإحصائي المناسب يتوقف على عدد من العوامل مثل طريقة تكوين المجموعات وعددها، عدد المتغيرات المستقلة، نوع البيانات المعالجة، نوع الدراسة (أبو علام، 2011، ص. 96).

يتطرق الباحث في هذا العنصر إلى وصف تفصيلي لكيفية تحليل البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في هذا التحليل، وتمت معالجة جميع البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة 21، وأهم ما تم حسابه بهذا البرنامج:

1.6 المتوسط الحسابي واستخدم المتوسط الحسابي في حساب:

- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف من أجل معرفة تجانس عينة البحث.
- اختبار الفروق (ت) من أجل معرفة الفروق بين مجموعتي البحث (التكافؤ).
- اختبار الفروق (ت) من أجل معرفة الفروق الخاصة بفرضيات البحث.

2.6 الوسيط واستخدام الوسيط في حساب:

- معامل الالتواء من أجل التحقق من مدى اعتدالية التوزيع التكراري.

3.6 الانحراف المعياري واستخدام الانحراف المعياري في حساب:

- معامل الاختلاف من أجل معرفة تجانس عينة البحث.
 - معامل الالتواء من أجل التحقق من مدى اعتدالية التوزيع التكراري.
 - اختبار الفروق (ت) من أجل معرفة الفروق بين مجموعتي البحث (التكافؤ).
 - اختبار الفروق (ت) من أجل معرفة الفروق الخاصة بفرضيات البحث.
- ### 4.6 معامل الارتباط (بيرسون) واستخدام معامل الارتباط (بيرسون) في حساب:

- ثبات اختبارات البحث.

5.6 معامل الاختلاف واستخدام معامل الاختلاف في:

- معرفة تجانس عينة البحث.

6.6 معامل الالتواء واستخدام معامل الالتواء ل:

- التحقق من مدى اعتدالية التوزيع التكراري.

7.6 اختبار الفروق (ت) واستخدام اختبار الفروق (ت) ل :

- معرفة الفروق بين مجموعتي البحث (التكافؤ).
- معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.
- معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.
- معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.
- معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

شروط استخدام اختبار الفروق (ت): (الفرطوسي، ص. 141).

1. يستخدم اختبار الفروق (ت) للعينات الكبيرة الأكبر من 30 وللعينات الصغيرة الأصغر من 30، وعينة البحث هي 44 لاعباً وبالتالي الشرط الأول محقق.
2. تقارب أو تساوي حجم مجموعتي البحث، حيث أن مجموعتين البحث متساويتين من حيث الحجم وكل مجموعة بها 22 لاعباً وبالتالي الشرط الثاني محقق.
3. مدى تجانس العينة، حيث تم حسابه سابقاً في الجدول (4) وتم التوصل إلى أن عينة البحث متجانسة وبالتالي الشرط الثالث محقق.

4. مدى اعتدالية التوزيع التكراري لكل من مجموعتي البحث

$$\text{ويقاس بمعامل الالتواء} = \frac{3(\text{المتوسط-الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

- معامل الالتواء يقع ضمن التوزيع الاعتدالي (± 3) ومنه يمكن استخدام اختبار الفروق (ت).
- معامل الالتواء لا يقع ضمن التوزيع الاعتدالي (± 3) ومنه لا يمكن استخدام اختبار الفروق (ت).

جدول (8) قيم معاملات الالتواء لعينة البحث

| المجموعة الضابطة | | | | المجموعة التجريبية | | | | المتغيرات |
|------------------|--------|-------------------|-----------------|--------------------|--------|-------------------|-----------------|----------------|
| معامل الالتواء | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | معامل الالتواء | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| 2- | 17 | 0.48 | 16.68 | 2.20- | 17 | 0.49 | 16.64 | العمر |
| 1.01 | 3 | 0.95 | 3.32 | 0.92 | 3 | 0.75 | 3.23 | العمر التدريبي |
| 0.82- | 171.5 | 4.37 | 170.31 | 0.36- | 171 | 4.60 | 170.45 | الطول |
| 0.64- | 62 | 5.96 | 60.73 | 0.14- | 60.5 | 5.73 | 60.23 | الوزن |

نلاحظ أن جميع قيم معاملات الالتواء تتراوح بين (-2.20 و 1.01) وهي تقع ضمن التوزيع الاعتيادي (± 3) فإن الشرط الرابع أيضاً محقق، بما أن جميع الشروط محققة فإنه يمكننا استخدام اختبار الفروق (ت) في البحث.

الفصل الثاني

عرض النتائج

و

تفسيرها

و

مناقشتها

تمهيد

خُصص هذا الفصل لتفريغ البيانات والملاحظات المُتَّحَصَل عليها من خلال الاختبارات المستخدمة في البحث، ثم القيام بعملية عرض النتائج داخل جداول إحصائية لتتم عملية الملاحظة، أخيراً تفسيرها ومناقشتها والخروج بالعديد من الاستنتاجات والاقتراحات.

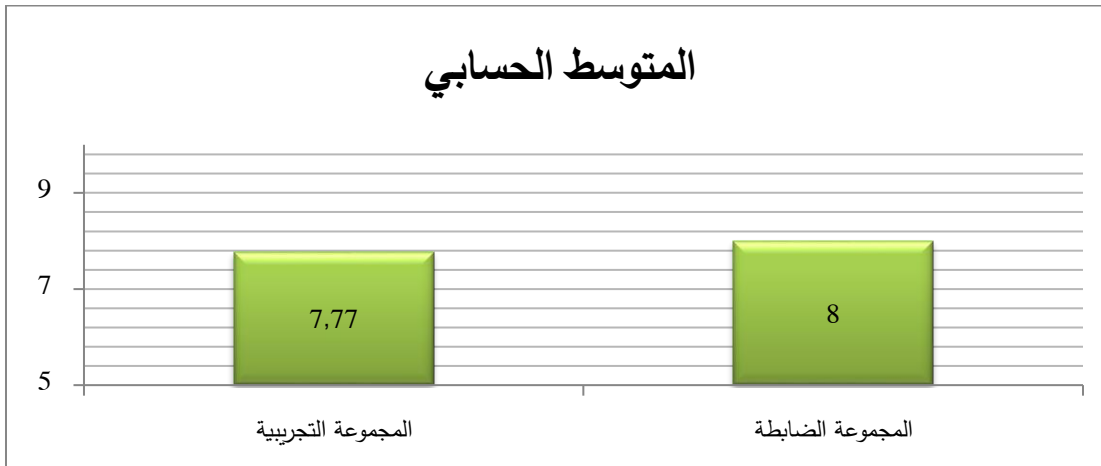
1. عرض النتائج وتفسيرها

1.1 الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي

جدول (9) الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب البعيد

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|---------------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| المجموعة التجريبية (نقطة) | 7.77 | 2.76 | 0.284 | 0.778 |
| المجموعة الضابطة (نقطة) | 8.00 | 2.55 | | |
| الفرق بين المتوسطين | 0.23 | | | |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ (7.77) في حين يقدر المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ (8.00) بفارق ضئيل يقدر بـ (0.23) لصالح المجموعة الضابطة، بلغت قيمة ت المحسوبة (0.284) أما الدلالة الإحصائية (0.778) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

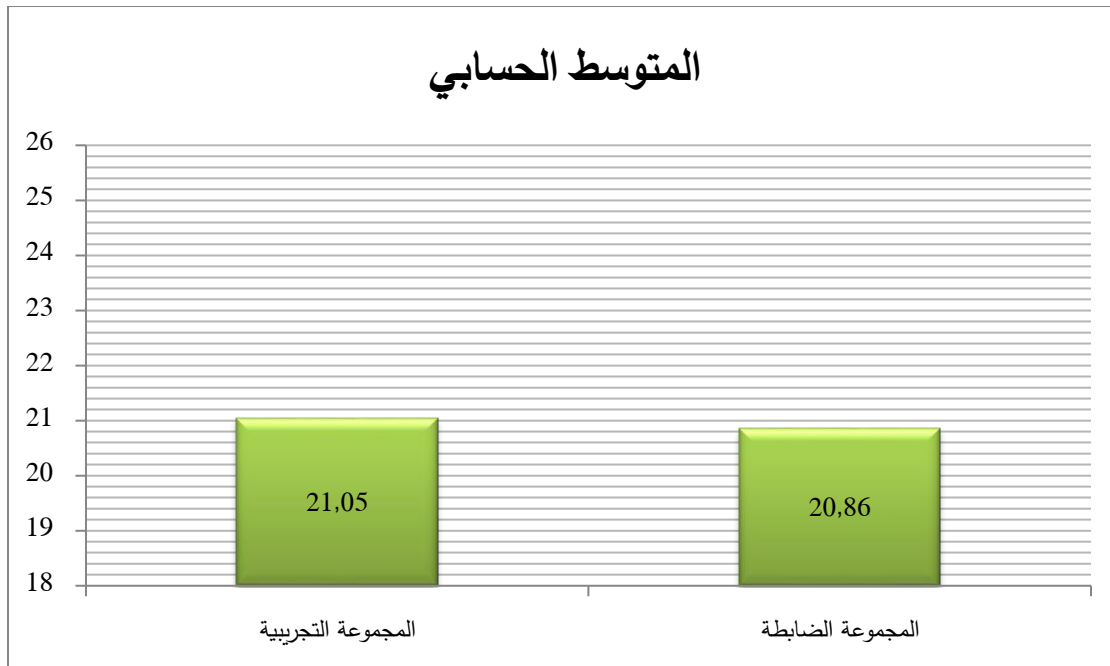


شكل (18) المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب البعيد

جدول (10) الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب المتوسط

| العينه | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|---------------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| المجموعة التجريبية (نقطة) | 21.05 | 3.37 | 0.192 | 0.849 |
| المجموعة الضابطة (نقطة) | 20.86 | 2.88 | | |
| الفرق بين المتوسطين | 0.19 | | | |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ (21.05) في حين يقدر المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ (20.86) بفارق ضئيل يقدر بـ (0.19) لصالح المجموعة التجريبية، بلغت قيمة ت المحسوبة (0.192) أما الدلالة الإحصائية (0.849) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

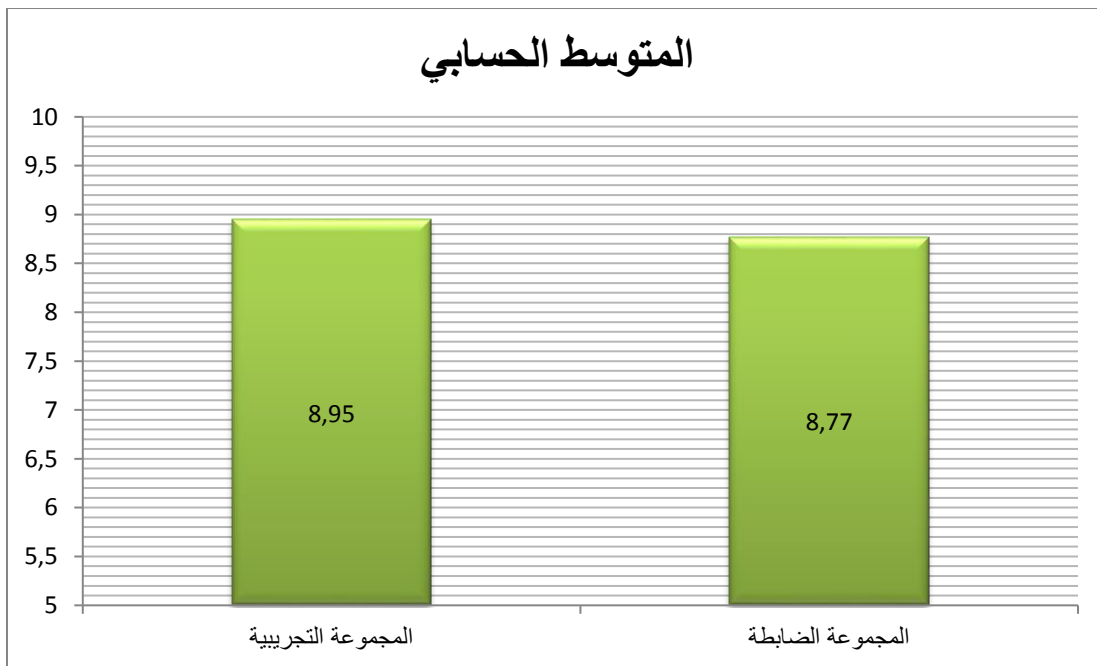


شكل (19) المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب المتوسط

جدول (11) الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب القريب

| الدالة الإحصائية | ت المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة |
|------------------|------------|-------------------|-----------------|---------------------------|
| 0.816 | 0.234 | 2.87 | 8.95 | المجموعة التجريبية (نقطة) |
| | | 2.25 | 8.77 | المجموعة الضابطة (نقطة) |
| | | 0.18 | | الفرق بين المتوسطين |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ (8.95) في حين يقدر المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ (8.77) بفارق ضئيل يقدر بـ (0.18) لصالح المجموعة التجريبية، بلغت قيمة ت المحسوبة (0.234) أما الدالة الإحصائية (0.816) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).



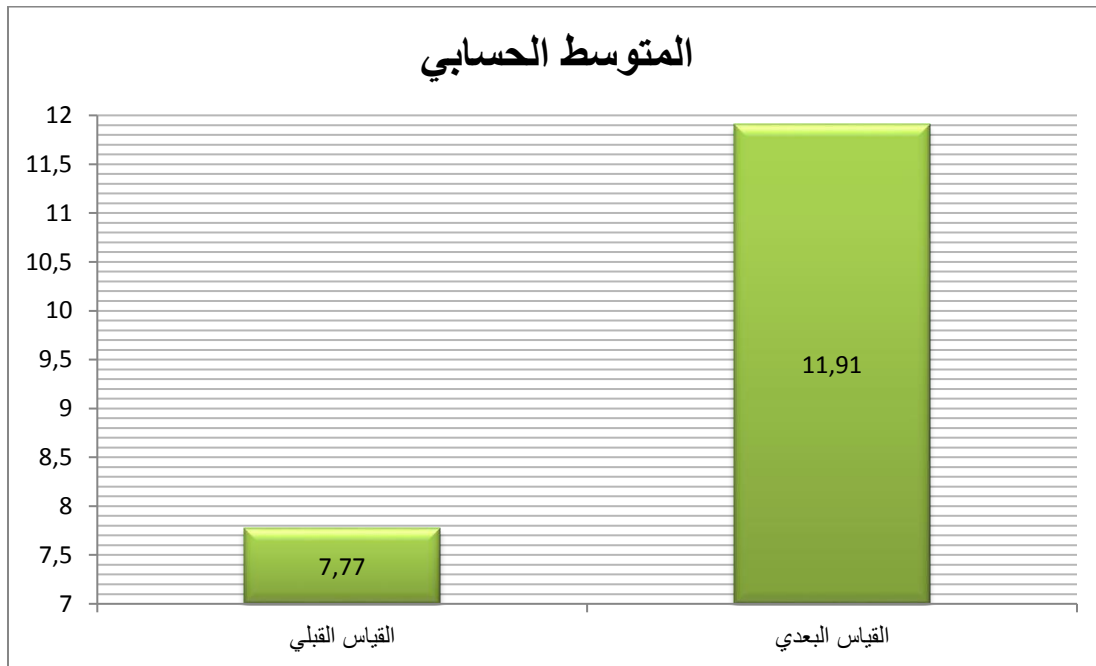
شكل (20) المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس القبلي لاختبار التصويب القريب

2.1 الفروق بين القياسين في المجموعة التجريبية

جدول (12) الفروق بين القياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب البعيد

| القياسات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| القياس القبلي (نقطة) | 7.77 | 2.76 | 9.783 | 0.001 |
| القياس البعدي (نقطة) | 11.91 | 2.47 | | |
| الفرق بين المتوسطين | 4.14 | | | |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي يقدر بـ (7.77) في حين يقدر المتوسط الحسابي في القياس البعدي بـ (11.91) بفارق كبير يقدر بـ (4.14) لصالح القياس البعدي، بلغت قيمة ت المحسوبة (9.783) أما الدلالة الإحصائية (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

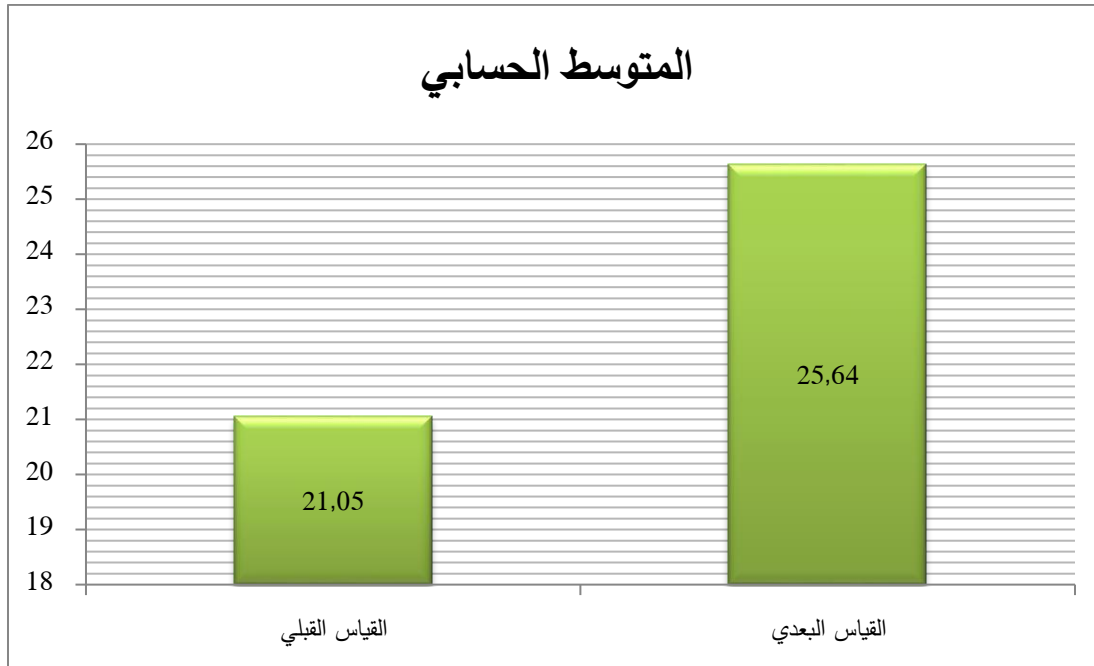


شكل (21) المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب البعيد

جدول (13) الفروق بين القياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب المتوسط

| القياسات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| القياس القبلي (نقطة) | 21.05 | 4.52 | 5.575 | 0.001 |
| القياس البعدي (نقطة) | 25.64 | 4.53 | | |
| الفرق بين المتوسطين | 4.59 | | | |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي يقدر بـ (21.05) في حين يقدر المتوسط الحسابي في القياس البعدي بـ (25.64) بفارق كبير يقدر بـ (4.59) لصالح القياس البعدي، بلغت قيمة ت المحسوبة (5.575) أما الدلالة الإحصائية (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

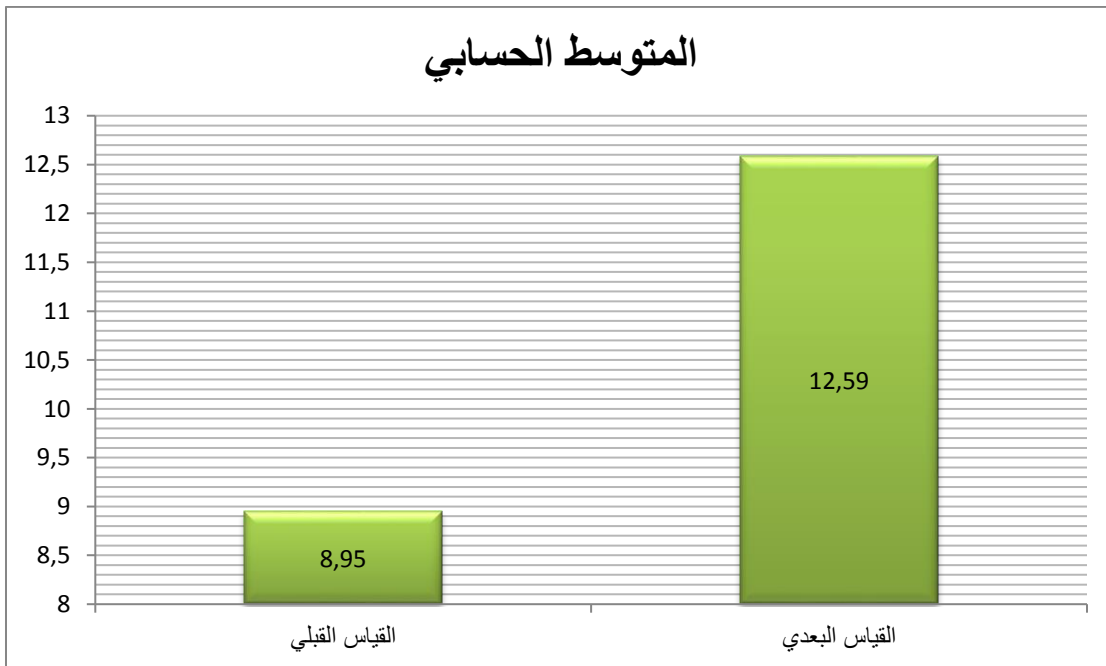


شكل (22) المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب المتوسط

جدول (14) الفروق بين القياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب القريب

| القياسات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| القياس القبلي (نقطة) | 8.95 | 2.87 | 5.654 | 0.001 |
| القياس البعدي (نقطة) | 12.59 | 2.01 | | |
| الفرق بين المتوسطين | 3.64 | | | |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي يقدر بـ (8.95) في حين يقدر المتوسط الحسابي في القياس البعدي بـ (12.59) بفارق كبير يقدر بـ (3.64) لصالح القياس البعدي، بلغت قيمة ت المحسوبة (5.654) أما الدلالة الإحصائية (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).



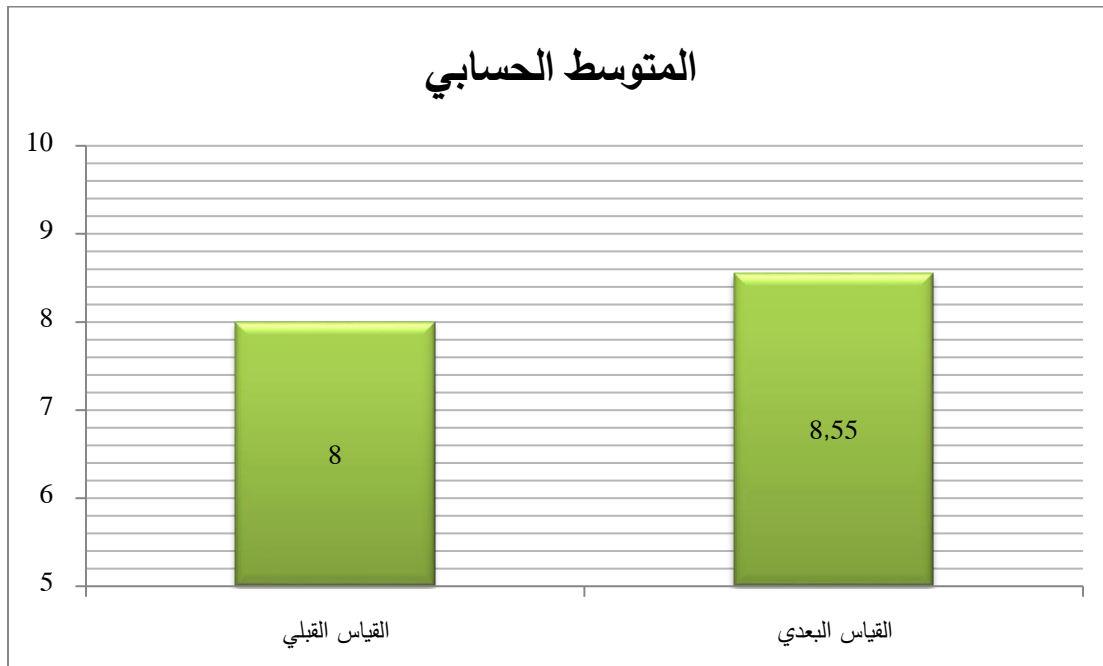
شكل (23) المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب القريب

3.1 الفروق بين القياسين في المجموعة الضابطة

جدول (15) الفروق بين القياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب البعيد

| القياسات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| القياس القبلي (نقطة) | 8.00 | 2.54 | 1.200 | 0.244 |
| القياس البعدي (نقطة) | 8.55 | 1.96 | | |
| الفرق بين المتوسطين | 0.55 | | | |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي يقدر بـ (8.00) في حين يقدر المتوسط الحسابي في القياس البعدي بـ (8.55) بفارق ضئيل يقدر بـ (0.55) لصالح القياس البعدي، بلغت قيمة ت المحسوبة (1.200) أما الدلالة الإحصائية (0.244) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

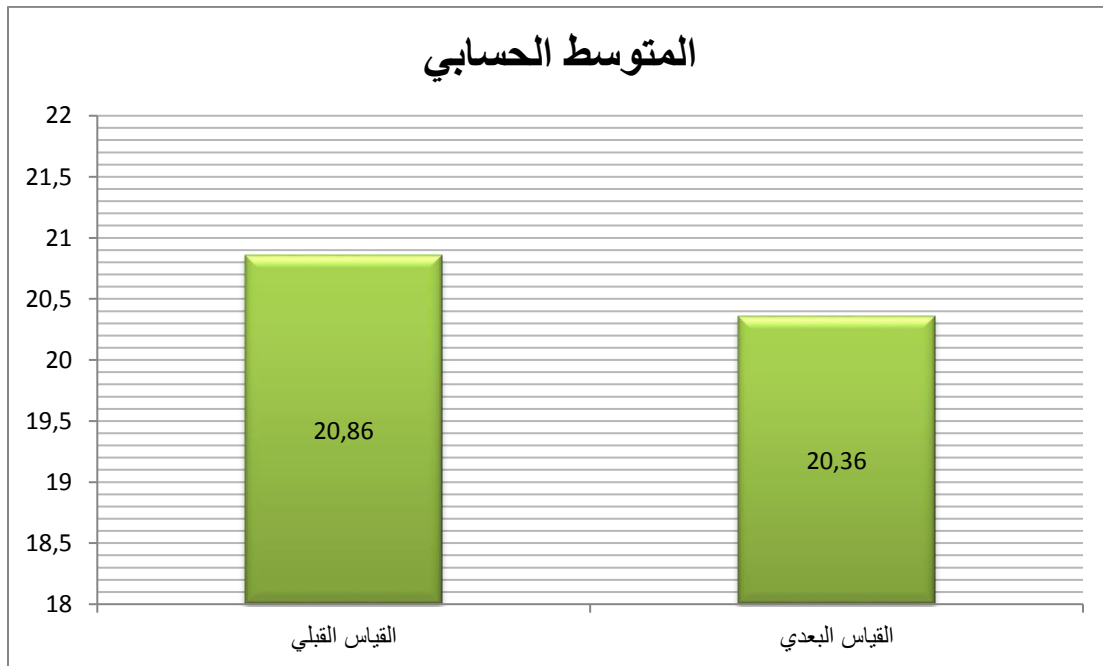


شكل (24) المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب البعيد

جدول (16) الفروق بين القياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب المتوسط

| القياسات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| القياس القبلي (نقطة) | 20.86 | 2.88 | 0.703 | 0.490 |
| القياس البعدي (نقطة) | 20.36 | 2.93 | | |
| الفرق بين المتوسطين | 0.5 | | | |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي يقدر بـ (20.86) في حين يقدر المتوسط الحسابي في القياس البعدي بـ (20.36) بفارق ضئيل يقدر بـ (0.50) لصالح القياس القبلي، بلغت قيمة ت المحسوبة (0.703) أما الدلالة الإحصائية (0.490) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

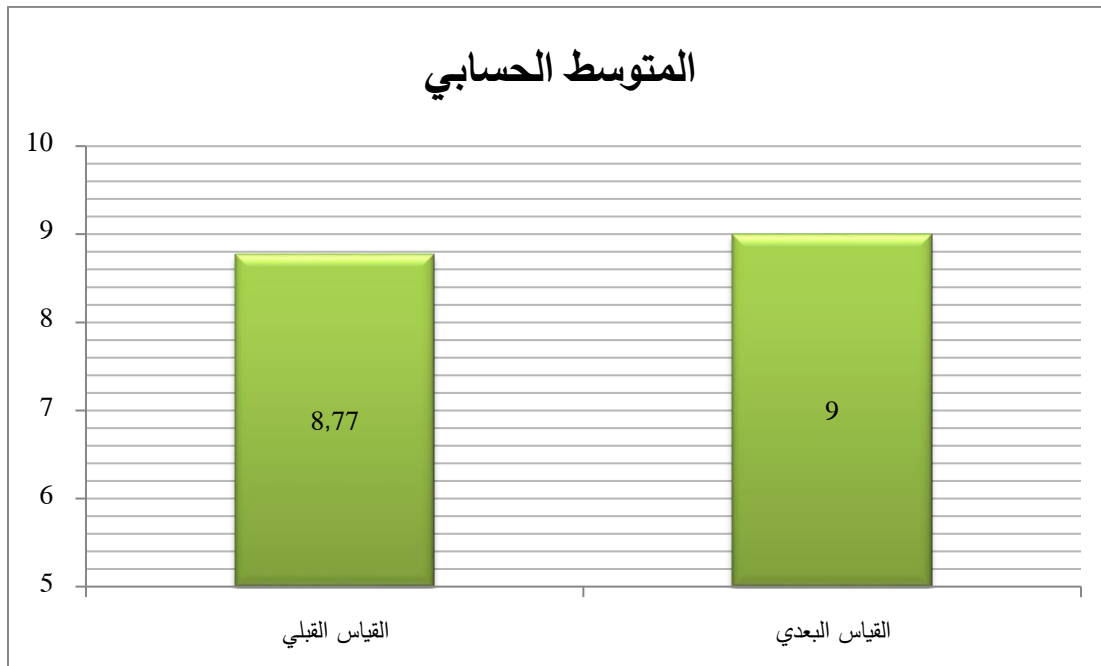


شكل (25) المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب المتوسط

جدول (17) الفروق بين القياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب القريب

| القياسات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| القياس القبلي (نقطة) | 8.77 | 2.24 | 0.349 | 0.731 |
| القياس البعدي (نقطة) | 9.00 | 2.56 | | |
| الفرق بين المتوسطين | 0.23 | | | |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي يقدر بـ (8.77) في حين يقدر المتوسط الحسابي في القياس البعدي بـ (9.00) بفارق ضئيل يقدر بـ (0.23) لصالح القياس البعدي، بلغت قيمة ت المحسوبة (0.349) أما الدلالة الإحصائية (0.731) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).



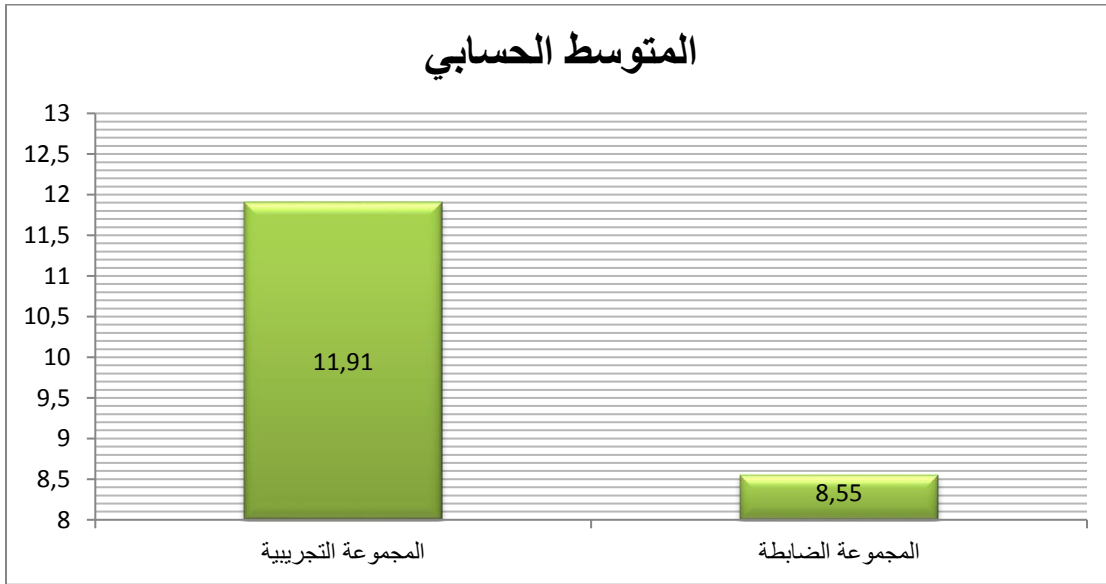
شكل (26) المتوسطات الحسابية للقياسين في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب القريب

4.1 الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي

جدول (18) الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب البعيد

| الدالة الإحصائية | ت المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة |
|------------------|------------|-------------------|-----------------|---------------------------|
| 0.001 | 4.998 | 2.47 | 11.91 | المجموعة التجريبية (نقطة) |
| | | 1.97 | 8.55 | المجموعة الضابطة (نقطة) |
| | | 3.36 | | الفرق بين المتوسطين |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ (11.91) في حين يقدر المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ (8.55) بفارق كبير يقدر بـ (3.36) لصالح المجموعة التجريبية، بلغت قيمة ت المحسوبة (4.998) أما الدالة الإحصائية (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

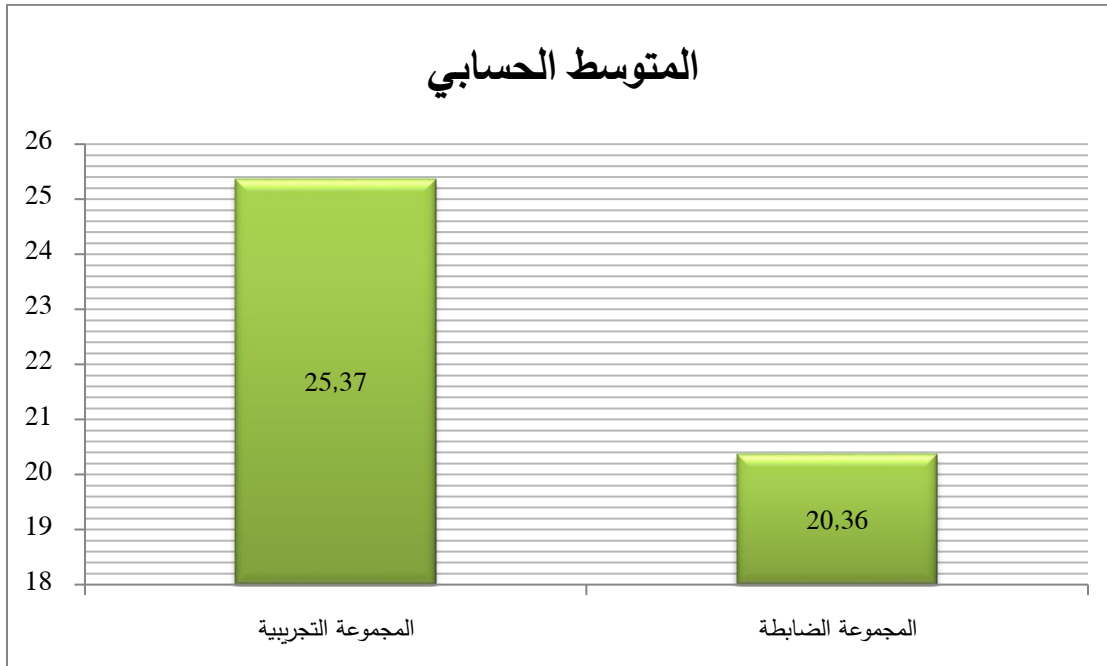


شكل (27) يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب البعيد

جدول (19) الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب المتوسط

| الدالة الإحصائية | ت المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة |
|------------------|------------|-------------------|-----------------|---------------------------|
| 0.001 | 4.581 | 4.53 | 25.37 | المجموعة التجريبية (نقطة) |
| | | 2.94 | 20.36 | المجموعة الضابطة (نقطة) |
| | | 5.01 | | الفرق بين المتوسطين |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ (25.37) في حين يقدر المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ (20.36) بفارق كبير يقدر بـ (5.01) لصالح المجموعة التجريبية، بلغت قيمة ت المحسوبة (4.581) أما الدلالة الإحصائية (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

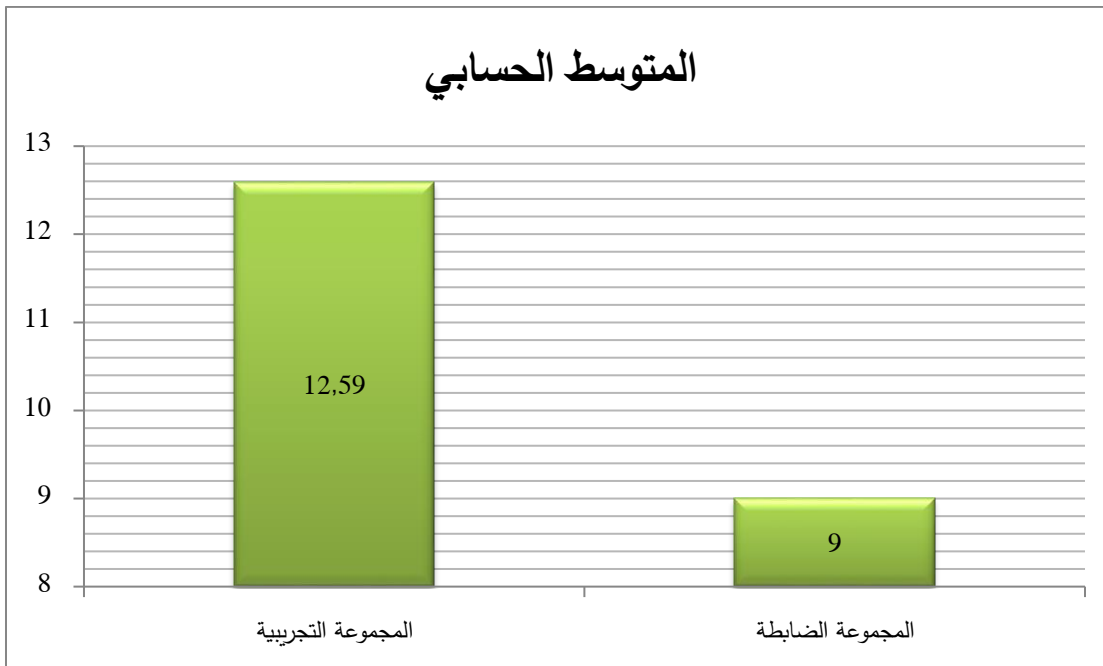


شكل (28) المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب المتوسط

جدول (20) الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب القريب

| الدالة الإحصائية | ت المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة |
|------------------|------------|-------------------|-----------------|---------------------------|
| 0.001 | 5.165 | 2.02 | 12.59 | المجموعة التجريبية (نقطة) |
| | | 2.56 | 9.00 | المجموعة الضابطة (نقطة) |
| | | 3.59 | | الفرق بين المتوسطين |

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ (12.59) في حين يقدر المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ (9.00) بفارق كبير يقدر بـ (3.59) لصالح المجموعة التجريبية، بلغت قيمة ت المحسوبة (5.165) أما الدلالة الإحصائية (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).



شكل (29) المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس البعدي لاختبار التصويب القريب

2. مناقشة النتائج

1.2 مناقشة الفرضية الأولى

ينص الفرض الصفري للفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات التصويب، ويتم رفضه أو قبوله من خلال مناقشة نتائج الجداول (9) (10) (11) ، حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

بالنسبة لاختبار التصويب البعيد جاءت نتائج المجموعتين متفاوتة تفاوت ضئيل جداً يقدر بـ (0.23 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.778) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبار التصويب البعيد.

بالنسبة لاختبار التصويب المتوسط جاءت نتائج المجموعتين متفاوتة تفاوت ضئيل جداً يقدر بـ (0.19 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.849) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبار التصويب المتوسط.

بالنسبة لاختبار التصويب القريب جاءت نتائج المجموعتين متفاوتة تفاوت ضئيل جداً يقدر بـ (0.18 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.816) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبار التصويب القريب.

من خلال النتائج المتوصل إليها وهي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس القبلي لجميع الاختبارات، يمكن القول أن الفرضية الأولى التي

تنص عكس ذلك لم تتحقق، هذه النتائج تعطي دلالة واضحة على مدى تكافؤ المجموعتين في اختبارات التصويب وستعطي تفسير واضح لمدى تأثير البرنامج المقترح بعد تطبيقه على المجموعة التجريبية.

تتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة، حيث توصلت الدراسة أيضاً إلى تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي وهذا يعتبر أمر ضروري وجب إجراؤه قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي، حيث تشير (السامرائي، 2013) بأن الباحث يسعى أولاً إلى تكوين مجموعات متكافئة لأن الفروق بين المجموعات سيؤدي إلى عدم ضبط المتغيرات، ويذكر أيضاً (علي معمر، 2008) بأن المجموعتان التجريبية والضابطة لا بد أن تكونا متشابهتين حيث يمكن للباحث بعد ذلك استخدام العامل التجريبي على مجموعة واحدة، ثم يقارن بين المجموعتين للتعرف على أي تغير واضح يكون قد حدث في المجموعة التجريبية، مع الأخذ في عين الاعتبار أن الاختبار يتم تطبيقه على المجموعتين.

2.2 مناقشة الفرضية الثانية

ينص الفرض الصفري للفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لاختبارات التصويب، ويتم رفضه أو قبوله من خلال مناقشة نتائج الجداول (12) (13) (14) ، حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

بالنسبة لاختبار التصويب البعيد جاءت نتائج القياسين متفاوتة تفاوت كبير يقدر بـ (4.14 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.001) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب البعيد لصالح القياس البعدي.

بالنسبة لاختبار التصويب المتوسط جاءت نتائج القياسين متفاوتة تفاوت كبير يقدر بـ (4.59 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.001) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب المتوسط لصالح القياس البعدي.

بالنسبة لاختبار التصويب القريب جاءت نتائج القياسين متفاوتة تفاوت كبير يقدر بـ (3.64 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.001) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لاختبار التصويب القريب لصالح القياس البعدي.

من خلال النتائج المتوصل إليها وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات، يمكن القول أن الفرضية الثانية التي تنص مثل ذلك قد تحققت ولصالح القياس البعدي، تعزى هذه الفروق لتأثير البرنامج المقترح الذي يهدف إلى تطوير مهارة التصويب.

تتفق هذه النتائج مع نتائج أغلب الدراسات التي توصلت إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارات كرة القدم بشكل إيجابي وفعال، يضيف الباحث أن الفروق الظاهرة تُعزى إلى تأثير البرنامج التدريبي الموجه لتطوير مهارة التصويب لا أكثر وهذا ما أشار إليه موفق مجيد المولى (2013) بأنه يجب تحفيز اللاعبين أثناء التدريب على مهارة التصويب عن طريق قيام المدربين بالمساعدة باستخدام ورقة أو قائمة لحساب عدد الأهداف لكل لاعب خلال تمارين التصويب السريع في الألعاب المصغرة فيضع المدربون الأسماء في جدول ويقفون بجانب منطقة التدريب لوضع الإشارات لكل هدف يُسجل ولكل لاعب ومن ثم الإعلان عن اسم اللاعب الأكثر

تسجيلاً للأهداف وهذا النوع من العمل يجعل من كل التمارين التي تهتم بالتصويب ذا نوعية عالية بنظر اللاعبين.

ويرى محمد كشك وأمر الله البساطي (2000) بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ويتفق العديد من خبراء ومدربي كرة القدم على أنه خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء أنسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير مما يتيح الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه.

3.2 مناقشة الفرضية الثالثة

ينص الفرض الصفري للفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لاختبارات التصويب، ويتم رفضه أو قبوله من خلال مناقشة نتائج الجداول (15) (16) (17) ، حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

بالنسبة لاختبار التصويب البعيد جاءت نتائج القياسين متفاوتة تفاوت ضئيل جداً يقدر بـ (0.55 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.244) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب البعيد .

بالنسبة لاختبار التصويب المتوسط جاءت نتائج القياسين متفاوتة تفاوت ضئيل جداً يقدر بـ (0.50 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.490) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرض

الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب المتوسط.

بالنسبة لاختبار التصويب القريب جاءت نتائج القياسين متفاوتة تفاوت ضئيل جداً يقدر بـ (0.23 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.731) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لاختبار التصويب القريب.

من خلال النتائج المتوصل إليها وهي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في المجموعة الضابطة لجميع الاختبارات، يمكن القول أن الفرضية الثالثة التي تنص عكس ذلك لم تتحقق، مما يعني أن البرنامج العادي المتبع لا يطور من مهارة التصويب نحو المرمى.

يرجع الباحث السبب إلى نتائج عشوائية غير منظمة لا تركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج عادي لا يُعطي أهمية بالغة لمهارة التصويب داخل الوحدات التدريبية والتي تُخصص لها بعض الدقائق الأخيرة من زمن التدريب بتصويبات من الثبات لا تتناسب على الإطلاق مع مواقف الأداء أثناء المنافسة، وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة (المياحي، 2014) على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة، حيث يشير مفتي إبراهيم (2001) إلى أن الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة يوجد العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي.

4.2 مناقشة الفرضية الرابعة

ينص الفرض الصفري للفرضية الرابعة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات التصويب، ويتم رفضه أو قبوله من خلال مناقشة نتائج الجداول (18) (19) (20) ، حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

بالنسبة لاختبار التصويب البعيد جاءت نتائج المجموعتين متفاوتة تفاوت كبير يقدر بـ (3.36 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.001) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار التصويب البعيد ولصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة لاختبار التصويب المتوسط جاءت نتائج المجموعتين متفاوتة تفاوت كبير جدا يقدر بـ (5.01 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.001) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار التصويب المتوسط ولصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة لاختبار التصويب القريب جاءت نتائج المجموعتين متفاوتة تفاوت كبير يقدر بـ (3.59 نقطة) من خلال نتائج المتوسطات الحسابية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية (0.001) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار التصويب القريب ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال النتائج المتوصل إليها وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لجميع الاختبارات، يمكن القول أن الفرضية الرابعة التي تنص مثل ذلك قد تحققت ولصالح المجموعة التجريبية، كل هذه الفروق تعزى لتأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي تدرت بالبرنامج العادي.

يرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في التدريب والمبنى على الألعاب المصغرة التي تستهدف تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه أغلب الدراسات السابقة على أنه توجد فروق بين مجموعتي البحث في معظم الاختبارات المهارية عامة ومهارة التصويب خاصة نتيجة استخدام الأنشطة البدنية والرياضية المتمثلة في التقوية العضلية والألعاب المصغرة التي تساهم بشكل فعال في تطوير المهارة، وهذا ما أكدته (شعلان، 2010) بأن دقة التصويب تكون من مسافات ومناطق ومواقف لعب مختلفة.

ويؤكد (المولى، 2013) أنه من أهم التمارين التي تطور القابلية الفنية على التصويب هي تلك التمارين التي تقترب من وضعيات اللعب الواقعية التي توفر صفتي سرعة اللعب والضغط الذي يُسلط على اللاعبين خلال المباراة فهناك الكثير من التمارين التي يبدو فيها اللاعب جيداً خلال تنفيذ التصويب وعلى الخصوص في التمارين الحرة ولكن وحالما ينتقل لوضعيات التدريب من خلال اللعب أو تحت نوع معين من الضغط حتى يواجه اللاعب مشاكل كثيرة في تطبيق شروط التصويب الصحيحة وينحدر مستوى مهارة التصويب عنده بشكل كبير وهذا يعني أن على المدرب تأسيس التمارين التي تضع اللاعب تحت ضغط الزمن والفراغ للحصول على أكبر فائدة من الوحدات التدريبية.

ويضيف Herman Vermeulen (2004) أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء،

لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة.

5.2 مناقشة عامة

إن المعالجة التجريبية أثبتت لنا وفكت بعض الغموض الذي انتابنا في نص الفرضية العامة والتي صيغت بالشكل الآتي: للألعاب المصغرة أثر في تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف (أقل من 17 سنة)، وهذا يستدعي أن مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى هي تلك القدرة التي تحتاج إلى تنمية وتفعيل من خلال برامج ووحدات تدريبية مقننه للارتقاء بمستواها إذ تعتبر المهارات الأساسية والقدرة الحركية في كرة القدم أمر تكاملي فيمكن أن نجد لاعباً يتمتع بمهارة التصويب نحو المرمى بشكل فعال ونموذجي ولكن يفتقر إلى القدرة على أدائها أثناء المنافسات إذ يشكل هذا المشكل عائق على اللاعب من جهة وعلى المدرب من جهة أخرى ولا يمكن إيجاد الحل أو الحلول إلا بتوجيه برنامج تدريبي للاعب محتواه الألعاب المصغرة المشابهة لمواقف الأداء في المنافسة من أجل إخراجها من الاستغالية الجسدية إلى الاستقلالية الجسدية بمعنى تطوير في قدراته البدنية والمهارية عن طريق برنامج مقنن أعد لهذا الغرض.

3. استنتاجات واقتراحات

1.3 استنتاجات

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات التصويب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لاختبارات التصويب لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لاختبارات التصويب.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات التصويب لصالح المجموعة التجريبية.
- للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة أثر في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.
- عدد الأهداف المسجلة في مرحلة الذهاب 22 هدفاً وارتفعت في مرحلة الإياب إلى 35 هدف (أنظر الملحق 5).
- عدد التصويبات داخل إطار المرمى كانت في مرحلة الذهاب 73 تصويبة وارتفعت في مرحلة الإياب إلى 112 تصويبة (أنظر الملحق 5).

2.3 اقتراحات

انطلاقاً من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار البحث يقترح الباحث

مايلي:

- إدراج الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي الخاص بالفئات الصغرى.
- توفير ملاعب مصغرة بكل مستلزماتها ومساحات تدريب خاصة بالفئات الصغرى.
- وضع برنامج تدريبي موحد وخاص بالفئات الصغرى على مستوى جميع النوادي.
- الاعتماد على مدربين نو اختصاص وكفاءة عالية في مجال تدريب الفئات الصغرى.
- القيام بدراسات أخرى للألعاب المصغرة تتناول جوانب مهارية وبدنية وخطية أخرى وعلمية فئات عمرية مختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع باللغة العربية

1. أحمد إبراهيم خضر (2013). إعداد البحوث والرسائل العلمية من الفكرة حتى الخاتمة، جامعة الأزهر، ط1، القاهرة.
2. أمين خزل عبد (2014). تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
3. إبراهيم شعلان (2010). كرة القدم للبراعم والأشبال 9-12 سنة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
4. إبراهيم محمد وأبو زيد عبد الباقي (2010). مهارات البحث التربوي، دار الفكر، عمان.
5. إلين وديع فرج (2002). خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، ط2، الإسكندرية.
6. بندر المشرافي (2017). مئة من عظماء كرة القدم، بلايتينيوم بوك للنشر والتوزيع، الكويت.
7. بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد (2009)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر.
8. ثامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى (2000). التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق.
9. حسن السيد أبو عبده (2010). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط10، الإسكندرية.
10. خليفة الشبلي (2011). الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
11. خليفة الشبلي (2016). الألعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
12. دويدري رجاء وحيد (2000). البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العملية، دار الفكر، ط1، دمشق.
13. ديفيد جيه هاند، ترجمة أحمد شكل (2016). علم الإحصاء، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة، ط1، مصر.
14. رجاء محمود أبو علام (2011). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، القاهرة.
15. ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (2016). التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
16. زكية إبراهيم كامل ومصطفى السايح محمد (2009). الوسيط في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
17. زهران السيد (2008). المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
18. سلام جبار صاحب وعادل تركي حسن (2000). كرة القدم تعليم وتدريب، بدون ناشر، العراق.
19. سهيل رزق دياب (2003). مناهج البحث العلمي، بدون ناشر، غزة، فلسطين.

قائمة المصادر والمراجع

20. صابر فاطمة وخفاجة ميرفت (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع، ط1، الإسكندرية.
21. صالح بن حمد العساف (2012). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، مكتبة العبيكان، ط4، الرياض.
22. فاضل دحام المياحي (2016). تدريبات القدرة العضلية في كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
23. فاضل كامل منكور (2011). مدخل إلى الفسلجة في التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
24. عبد الجبار سعيد محسن (2016). إعداد الرياضيين بدنياً مهارياً خططياً نفسياً، مؤسسة الوارث للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
25. عبد الحميد عبد المجيد البلداوي (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
26. عزت خيرت يوسف كيلاني (2015). الموسوعة الفنية لكرة القدم، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، ط1، الإسكندرية.
27. علي سموم الفرطوسي (2016). مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد.
28. علي سموم الفرطوسي وآخرون (2015). القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد.
29. علي معمر عبد المؤمن (2008). البحث في العلوم الاجتماعية الوجيه في الأساسيات والمناهج والتقنيات، منشورات جامعة 7 أكتوبر، ليبيا.
30. عمرو أبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح (2011). الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
31. عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي (2001). الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
32. ماثيو جيدير ترجمة ملكة أبيض (2004)، منهجية البحث، وزارة الثقافة، دمشق.
33. محمد كشك وأمر الله البساطي (2000). أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
34. مروان عبد المجيد (2002). البحث العلمي في التربية الرياضية، دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
35. مفتي إبراهيم حماد (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
36. موفق أسعد محمود (2009). الاختبارات والتكتيك في كرة لقدم، دار دجلة، ط2، عمان.

قائمة المصادر والمراجع

37. موفق مجيد المولى (2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان.
38. موفق مجيد المولى (2013). تطوير الفكر التدريبي للمدرب العربي، بدون ناشر، الدوحة.
39. نبيهة صالح السامرائي (2013). مناهج البحث العلمي للدراسات الإنسانية، دار الجنان للنشر والتوزيع، عمان.
40. وديع ياسين التكريتي (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل السنوية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2012.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

41. Eric Caballero & François Gil (2005). Football entrainement pour tous, Edition Amphora sports, Paris.
42. Fédération International de football Association, (2015). Rapport financier 2014, Zofinger tagblatt AG, Suisse.
43. Frédéric Bobineau (2007). Football jeux et jeux réduits, Edition Amphora sports, Paris.
44. Jean-Françis Gréhaigne.(2007). Configuration du jeu, Presses Universitaires de franche.
45. Jim Sinclair, (2002). Small sided games, The scottish football association, Glasgow.
46. Kelly cross, (2007). Coaching grassroots football, football fédération Australie.
47. Laurent, B,(2001). Les fondamentaux du foot, Edition Amphora, Paris.
48. Paul van veen, (2004). Soccer Coaching International, Sport facilities & media BV, Netherland.
49. Peter Schreiner, Norbert Elgert, (2013). Attacking Soccer mastering the modern game, Sport publisher's Association, UK.
50. Philipe Leroux (2006). Football planification et entrainement pour atteindre la performance, Edition Amphora sports, Paris.
51. Rustam Akramov traduction par Réda Anouar Tadj (2004). Préparation des footballeurs d'Elite, office des publications universitaires, Ben aknune, Alger.
52. Vermeulen Herman. (2004). Football Entrainement à la zone, Edition Amphora, Paris.
53. Yvon A, Marco B, Alvin C, Belhassen M, Govinden T, (2003) Grassroots, Département éducation et développement technique de la FIFA.

قائمة المصادر والمراجع

الرسائل والمقالات باللغة العربية

1. البرزنجي وليد وشاكر نبيل (2005)، أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات الإدراك الحسي حركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر 6-7 سنوات، مجلة الفتح، العدد 22.
2. الجوهري ياسر ومصلحي محمد (2011). تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم من خلال استخدام بعض المباريات المصغرة، جامعة بنها، مصر .
3. العزاوي قحطان (2009). أثر الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، عدد 1.
4. الكلابي أسعد والكلابي ميثم (2012). تأثير برنامج الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للتلاميذ بعمر (8-9) سنوات، مجلة مركز الدراسات.
5. الكلابي ميثم (2008). أثر الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر 5 سنوات، جامعة بابل، العراق .
6. بوراس الزهراء (2006). أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدني ومستوى نكاه الأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعلم والواقعون في المدى 50-70 نسبة نكاه، جامعة الجزائر، الجزائر .
7. جنيدي جنيدي (2011). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخطية الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة أسيوط، جامعة أسيوط، مصر .

الرسائل والمقالات باللغة الأجنبية

8. Adam, P., Keith, J., Chris, M. & Yasuyuki, S.(2011). Small sided games Can they and skill Learning and development in youth players ? The Technical effects of altering pitch size and Player Numbers. Liverpool John Moores University.
9. Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V.,(2011). A review on the effects of soccer small sided games. Journal of Hum Kinet, 33.
10. Alexandre, D., Christophe, V., Adam, O., Erica, N., & Vincent, P.(2012). Small sided game Versus Interval Training In Amateur Soccer Players ; Effects On The Aerobic Capacity and The Ability to performe Intermittent exercises with changes of direction. The journal of Strength and conditioning Research the TM, 26 (10).
11. Almeida, C., Ferreira, A., & Volossovitch, A.(2012). Manipulating Task Constraints in small sided soccer games ; Performance Analysis and Practical Implications. The Open Sports Sciences Journal, 5.
12. Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F.(2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players, Journal of Sports Sciences, 19 (6).
13. Critchell, M. (2011). The Blizzard Magazine issue3. Sunderland ; A19, 99.

قائمة المصادر والمراجع

14. David, C., Luis, S., Julen, C., & Jaime, Q. (2014). Effect of Number of Touches and Exercise Duration on the Kinematic Profile and Heart Rate Response During small sided games in soccer, *Journal of human kinetics*, 41.
15. David, J. (2013). *Coaching The Tiki taka style of Play*. UK ; soccer tutor.
16. Dellal, A., Drust, B., & Lago, P. (2012). Variation of activity Demands in small sided games, *international journal of sports Med* 33 (5).
17. Dellal, A., Logo, C., Wong, D., & Chamari, K. (2011). Effect of the Number of Ball contacts Within bouts of 4vs4 small sided soccer game, *international journal of sports Physiology and performance*, 6 (3).
18. Dellal, A. (2008). Heart rate Responses During small sided games and short intermittent running training in elite soccer players ; a comparative study, *Journal of Strength and conditioning Research*, 22 (5).
19. Fengolio, N. (2003). *The Manchester United 4vs4. 4pilot schemer for Under 9s : Part 2 the analysis Manchester*, Independent consultant paper.
20. Filipe, M., Fernando, M., Lourenc, O., Martins, & Rui, S. (2014) *Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using small sided soccer games*, *Methodological Proposals, Strength and Conditioning Journal*, 3 (36).
21. Hill-Haas. (2009). Physiological Responses and time-motion characteristics of Various small sided soccer games in youth players, *journal of sports science*, 27 (1).
22. Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small sided games on physical and performance in young soccer Player, *journal of sport science and Medicine*, 8.
23. Kelley, D., & Dorest, B. (2009). The Effect of pitch dimensions on Heart rate Responses and Technical Demands of small sided soccer games in Elite players, *journal of science and Medicine in sport*, (2).
24. Köklü, Y., Albayrak, M., Keysan, H., Alemdarogu, U., & Dellal, A. (2013). Improvement of the physical conditioning of young soccer players by playing small sided game on different pitch size special reference to Physiological Responses. *Pamukkale University school of sport sciences and technology*, 1.
25. Luis, V., Pedro, T., Bruno, T., Pedro, P., Carlos, L. & Keith, D. (2014). Varying Numbers of players in small sided soccer games modifies action opportunities During training, *international journal of sports science and coaching*, 9 (5).
26. Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small sided games ; The Physiological and Technical Effect of altering pitch size and players Numbers, *Insight*, 7 (2).
27. Platt, D., Maxwell, A., Horn, R., Williams, M., & Reilly, T. (2001). Physiological and Technical analysis of 3vs3 and 5vs5 youth football matches, *Insight*, 4.
28. Small, G., (2006). *Small sided games study of young football players in Scotland*, master degree in football, University of Abertay Dundee, Scotland.

قائمة المصادر والمراجع

المجلات باللغة العربية

1. مجلة المدربين السعوديين، مجلة رياضية متخصصة تصدر عن الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم، أبريل 2016.

المجلات باللغة الأجنبية

2. World class coaching, (2016). 50 Small sided games That make a difference, UK.

القواميس والمعاجم

1. قاموس المعاني متعدد اللغات والمجالات.

2. معجم لسان العرب.

قائمة

الملاحق

المطابق

02

الملحق رقم (02)

التصويبات التي تمت في الجولة 14 من البطولة لموسم 2016/2015

(الرابطة الجهوية باتنة صنف أقل من 17 سنة)

| التصويب نحو المرمى | | | النتيجة | النوادي | المباريات |
|--------------------|-------------|-----------|---------|-----------------|------------------|
| المجموع | خارج الإطار | في الإطار | | | |
| 7 | 5 | 2 | 1 | وفاق عين الحجل | المباراة الأولى |
| 5 | 4 | 1 | 1 | جمعية المطارفة | |
| 6 | 3 | 3 | 2 | مولودية المسيلة | المباراة الثانية |
| 4 | 3 | 1 | 0 | وفاق الشلال | |
| 8 | 6 | 2 | 2 | سريع بلعائبة | المباراة الثالثة |
| 5 | 3 | 2 | 1 | أمل برهوم | |
| 5 | 3 | 2 | 1 | نجم أولاد دراج | المباراة الرابعة |
| 5 | 5 | 0 | 0 | مولودية بوسعادة | |
| 7 | 6 | 1 | 0 | إتحاد عين خضراء | المباراة الخامسة |
| 4 | 4 | 0 | 0 | أولمي المسيلة | |
| 56 | 42 | 14 | 8 | المجموع | |

المطابق

03



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - الجزائر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية



استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدى صلاحية الاختبارات المهارية المناسبة والتي تخدم هدف البحث

في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه في التحضير البدني من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي بعنوان :

أثر الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم

صنف أقل من 17 سنة

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال

فلي الشرف العظيم أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على بعض المهارات الخاصة بالتصويب نحو المرمى في كرة القدم راجياً منكم إبداء آرائكم وملاحظاتكم في مدى صلاحيتها ومدى ملاءمتها لطبيعة البحث.

وفي الأخير تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام

الطالب الباحث: سعودي أيوب

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية:

الجامعة:

عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب:

التوقيع:

أضع بين أيديكم 5 اختبارات خاصة بمهارة التصويب نحو المرمى وهي على النحو التالي:

| الرقم | الاسم | الغرض |
|-------|--|---|
| 01 | اختبار قياس دقة التصويب من الثبات (دائرة 18 متر) | قياس دقة الرجل على التصويب من الثبات |
| 02 | اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (المستطيلات المتداخلة) | قياس دقة الرجل على التصويب من الحركة |
| 03 | اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (الكرات العالية) | قياس دقة الرجل على تصويب الكرات العالية |
| 04 | اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (دائرة 18 متر) | قياس دقة الرجل على التصويب من الحركة |
| 05 | اختبار قياس دقة التصويب من الحركة بباطن القدم | قياس دقة باطن الرجل على التصويب من الحركة |

أتمنى منكم إبداء آراءكم وملاحظاتكم حول طريقة العمل وكيفية إجراء الاختبار وكذلك عملية التسجيل وفي الأخير إبداء رأيكم في ما يخص صلاحية الاختبارات ومدى ملاءمتها للألعاب المصغرة.

| الرقم | الاسم | يصلح | لا يصلح |
|-------|--|------|---------|
| 01 | اختبار قياس دقة التصويب من الثبات (دائرة 18 متر) | | |
| 02 | اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (المستطيلات المتداخلة) | | |
| 03 | اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (الكرات العالية) | | |
| 04 | اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (دائرة 18 متر) | | |
| 05 | اختبار قياس دقة التصويب من الحركة بباطن القدم | | |

الاختبار الأول: اختبار قياس دقة التصويب من الثبات (دائرة 18 متر)

الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب من الثبات

الأدوات: 05 كرات قدم بنفس الحجم، صافرة، حبال لتقسيم المرمى إلى 6 أجزاء.

طريقة العمل: نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة حبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف A/B/C/D/E/F حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى.

- القسم الأول: " A " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الثاني: " B " طوله 3.32م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الثالث: "C" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الرابع: "D" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الخامس: "E" طوله 3.32م وارتفاعه 1.22م .
- القسم السادس: "F" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

كيفية إجراء الاختبار: -توضع 5 كرات على نصف دائرة خط الـ 18 متر ويقوم اللاعب بتسديدها نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل.

-مراعاة ضرب الكرة بالقوة والدقة اللازمة.

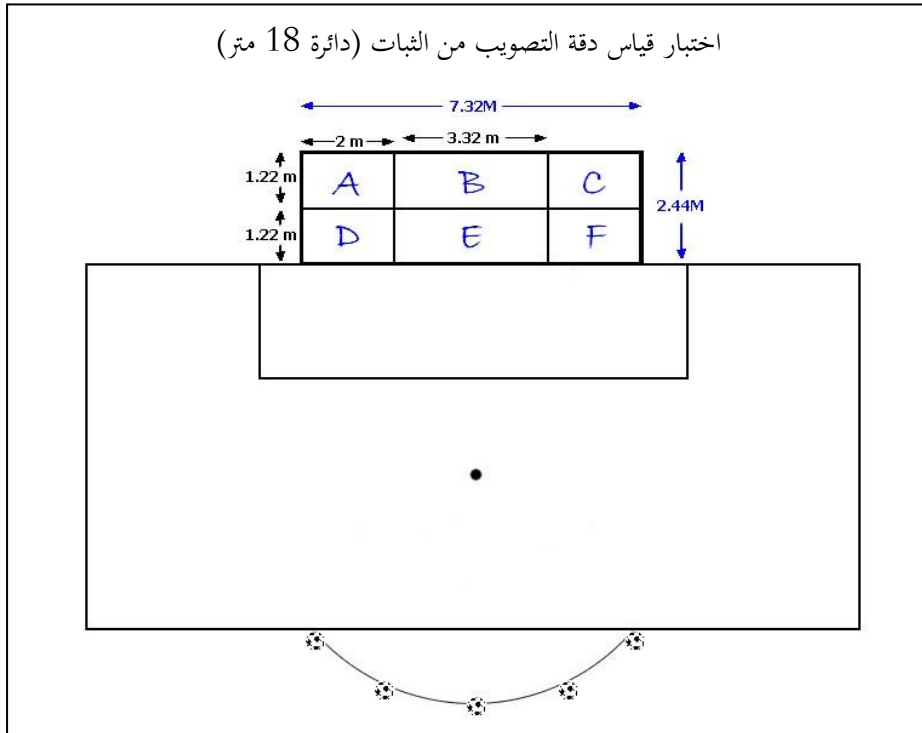
التسجيل:

-محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (A ، C ، D ، F) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

-في القسم (B ، E) الحصول على نصف العلامة.

-إذا ارتطمت الكرة بالعارضة أو خرجت عن الإطار لا تمنح أي نقطة.

-نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (A ، C ، D ، F) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة.



الاختبار الثاني: اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (المستطيلات المتداخلة)

الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب من الحركة

الأدوات: كرة قدم، صافرة، حائط أمامه أرض ممددة، طباشير لرسم المستطيلات.

طريقة العمل: يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل الموالي بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية للمستطيل، ويبعد خط التصويب ب 06 أمتار على الحائط.

المستطيل الكبير: 3م × 2م.

المستطيل المتوسط: 2.20م × 1.5م.

المستطيل الصغير: 1.4م × 1م.

كيفية إجراء الاختبار:

-تصوب الكرة 05 مرات متتالية على الحائط.

-مراعاة ضرب الكرة بالقوة والدقة اللازمة.

التسجيل:

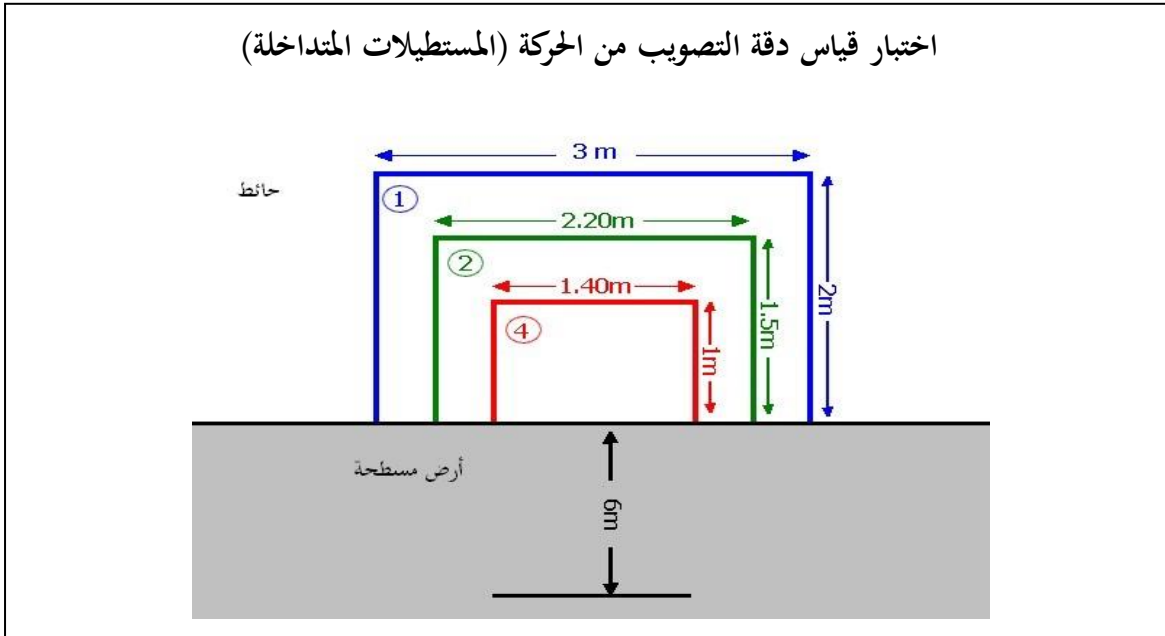
-يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الأول (الكبير الخارجي).

-يمنح نقطتين إذا لمست الكرة المستطيل الثاني (المتوسط).

-يمنح أربع نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثالث (الصغير الداخلي).

-لا يمنح أية نقطة في حالة عدم ملامسة الكرة لأي مستطيل.

-يحسب مجموع النقاط المحصل عليها.



الاختبار الثالث: اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (الكرات العالية)

الغرض: قياس دقة الرجل على تصويب الكرات العالية

الأدوات: 05 كرات قدم بنفس الحجم، صافرة، مرمى كرة قدم مقسمة إلى 6 مربعات.

الأدوات: 05 كرات قدم بنفس الحجم، صافرة، حبال لتقسيم المرمى إلى 6 أجزاء.

طريقة العمل: نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة حبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف A/B/C/D/E/F حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى.

القسم الأول: " A " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

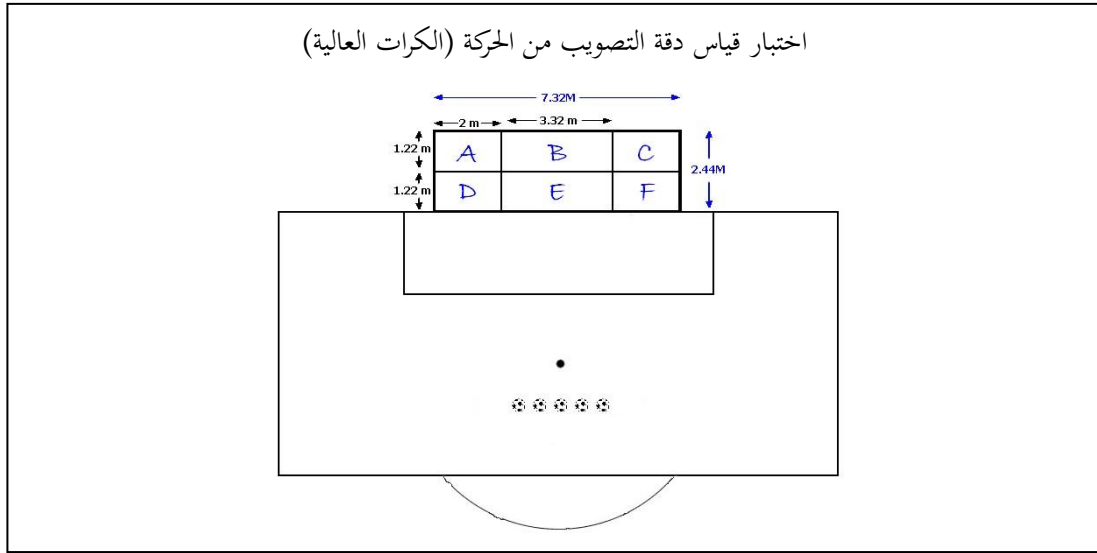
- القسم الثاني: " B " طوله 3.32م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الثالث: "C" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الرابع: "D" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الخامس: "E" طوله 3.32م وارتفاعه 1.22م .
- القسم السادس: "F" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

كيفية إجراء الاختبار:

- توضع 5 كرات على بعد 12 متر من خط المرمى أي خلف نقطة الجزاء ويقوم اللاعب بحمل كل كرة بيده ورميها للأعلى ثم يقوم بتسديدها بدقة وقوة نحو المرمى قبل أن تلمس الأرض.
- مراعاة ضرب الكرة بالقوة والدقة اللازمة.

التسجيل:

- محاولة كل لاعب التسجيل داخل المربعات (A ، C ، D ، F) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.
- في القسم (B ، E) الحصول على نصف العلامة.
- إذا ارتطمت الكرة بالعارضة أو خرجت عن الإطار لا تمنح أي نقطة.
- نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (A ، C ، D ، F) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة.



الاختبار الرابع: اختبار قياس دقة التصويب من الحركة (دائرة 18 متر)

الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب من الحركة

- الأدوات: 04 كرات قدم بنفس الحجم ، صافرة، شواخص، مرمى كرة قدم، شريط لتقسيم الهدف.
- طريقة العمل: نقسم المرمى إلى 09 أقسام بواسطة الشريط كما هو موضح في الشكل الموالي.

كيفية إجراء الاختبار:

يقف اللاعب على بعد 10 أمتار عن نقطة التصويب التي تبعد 18 متر عن الهدف ومعه كرة، بينما يقف المدرب في وسط المسافة وعلى الجانب.

إذ يبدأ الاختبار بقيام اللاعب بدحرجة الكرة والمرور بين شاخصين المسافة بينهما 1 متر ثم يمرر الكرة إلى المدرب ليستلم الكرة بعدها عند حدود منطقة التهديد المحددة بمساحة 2م² ليقوم بأداء عملية التهديد من داخل هذه المنطقة وبالقدم المفضلة.

يجب أن يكون التصويب على المرمى بقوة وسرعة وبخلاف ذلك تعتبر المحاولة فاشلة.

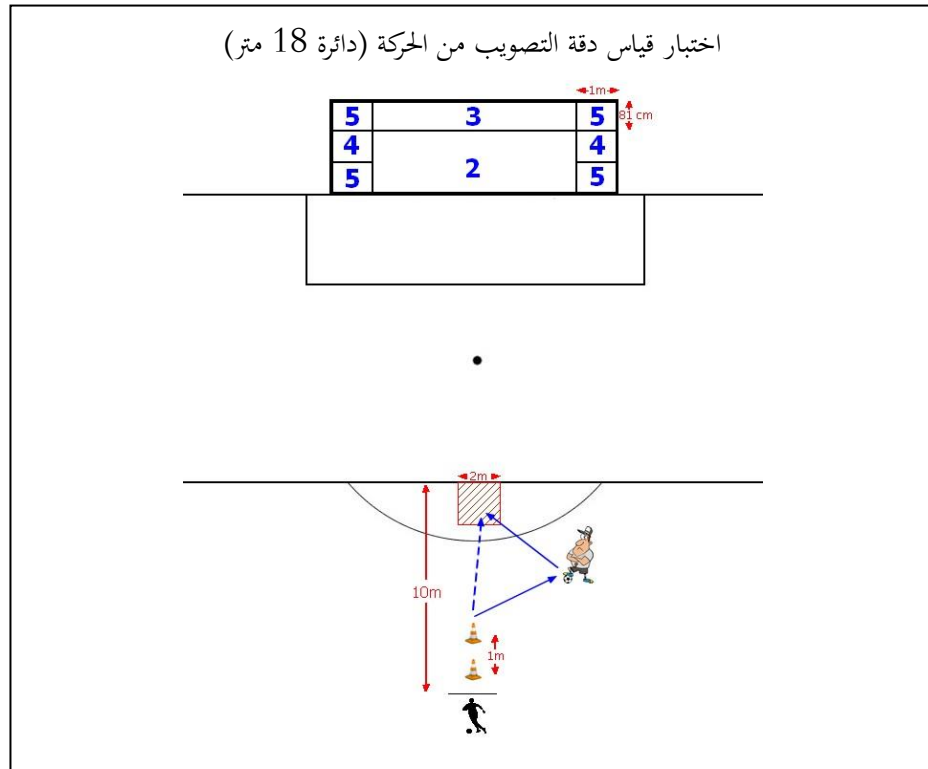
التسجيل:

- يتم منح الكرة التي تدخل المرمى في المنطقة المحددة بجوار العمود العليا والسفلى 5 درجات.

- يتم منح الكرة التي تدخل في وسط المنطقة بجوار العمود 4 درجات.

- يتم منح الكرة التي تدخل في المنطقة العليا الوسطى 3 درجات.

- يتم منح الكرة التي تدخل في المنطقة السفلى الوسطى درجتين. -تعتبر المحاولة فاشلة إذا تم التصويب خارج المرمى أو ارتطمت الكرة بالعمود أو العارضة.



الاختبار الخامس: اختبار قياس دقة التصويب من الحركة بباطن القدم

الغرض: قياس دقة باطن الرجل على التصويب من الحركة

الأدوات: 05 كرات قدم بنفس الحجم ، صافرة، شواخص، مرمى كرة قدم، شريط لتقسيم الهدف.

طريقة العمل: نقسم المرمى إلى 03 أقسام بواسطة الشريط كما هو موضح في الشكل الموالي.

كيفية إجراء الاختبار: يقف اللاعب على جانب خط المرمى كما هو موضح في الشكل .

إذ يبدأ الاختبار بقيام اللاعب بدحرجة الكرة والمرور بين 06 شواخص المسافة بينها 1متر آخرها بجانب نقطة الجزاء ثم يقوم بالتصويب على الجهة البعيدة بباطن قدم الرجل المفضلة.

اليمنى يكون في الجهة اليمنى واليساري يكون في الجهة اليسرى.

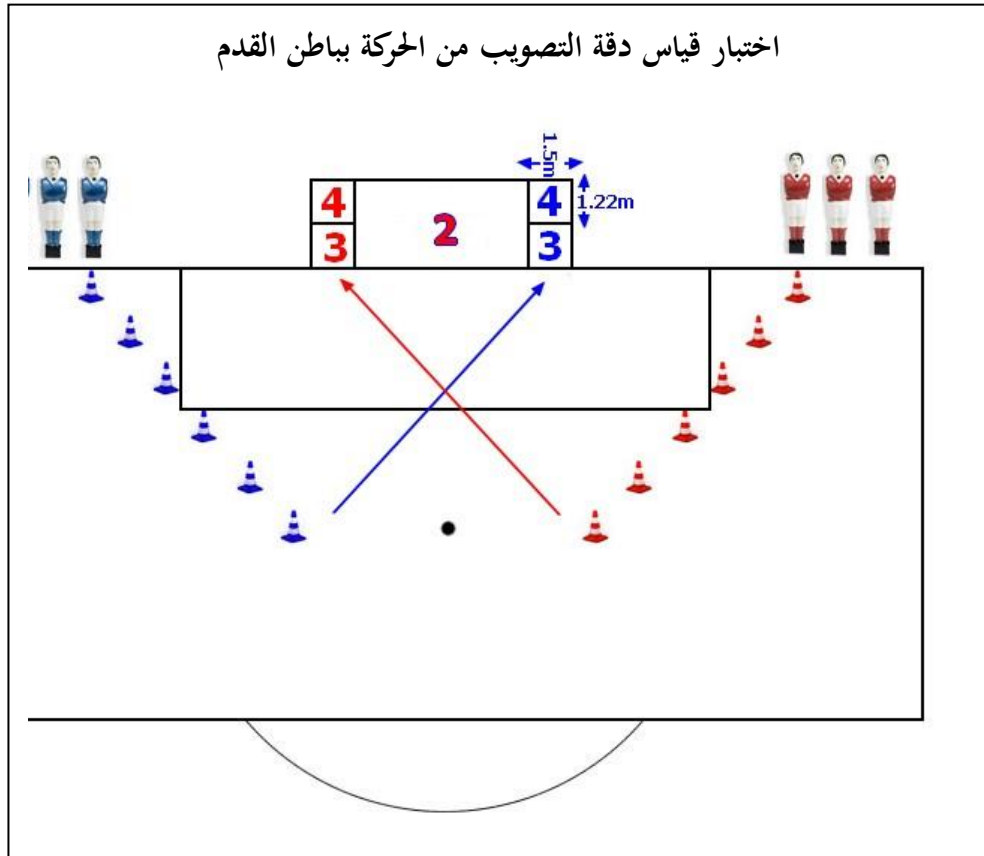
التسجيل:

- يتم منح الكرة التي تدخل المرمى في المنطقة البعيدة العلوية 4 درجات.

- يتم منح الكرة التي تدخل المرمى في المنطقة البعيدة السفلى 3 درجات.

- يتم منح الكرة التي تدخل المرمى في المنطقة القريبة 1 درجة.

- تعتبر المحاولة فاشلة إذا تم التصويب خارج المرمى أو ارتطمت الكرة بالعمود أو العارضة.



تم اختيار الاختبارات رقم 2 + 4 + 5 مع إجراء العديد من التعديلات على الأبعاد والمقاسات التي تتناسب مع الفئة العمرية لمجتمع البحث.

المطابق

04

MACROCYCLE

MÉSOCYCLE 01

MÉSOCYCLE 02

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----------|
| T | MICRO - 01 | MICRO - 02 | MICRO - 03 | MICRO - 04 | MICRO - 05 | MICRO - 06 | MICRO - 07 | MICRO - 08 | MICRO - 09 | MICRO - 10 | T | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| T1 | S1 | S2 | S3 | o1 | S4 | S5 | S6 | o2 | S7 | S8 | S9 | o3 | S10 | S11 | S12 | o4 | S13 | S14 | S15 | o5 | S16 | S17 | S18 | R | S19 | S20 | S21 | o6 | S22 | S23 | S24 | o7 | S25 | S26 | S27 | o8 | S28 | S29 | S30 | o9 | T2 |

THEME : JEUX REDUITS

TECHNIQUE : CONTROLE / PASSE / CONDUITE BALLE / DRIBBLE / TIR AU BUT

PHYSIQUE : ANDURANCE / COORDINATION / VITESSE / FORCE

TACTIQUE : DEMARQUAGE / JEU DANS L'INTERVALLE / ATTAQUER EN SUPERIORITE NUMERIQUE

MÉSOCYCLE = 02

MICROCYCLE = 10

LES SÉANCES = 30

LES COMPÉTITIONS = 09

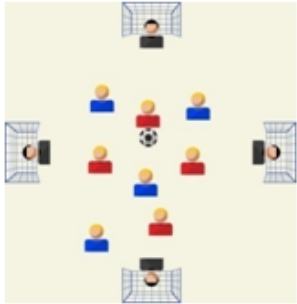
LES TESTS = 02

MESOCYCLE 01

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|---------|---------|---------|-------------------|---------|---------|---------|-------------------|---------|---------|---------|-------------------|---------|---------|---------|-------------------|---------|---------|---------|
| TESTE | MICRO - 01 | | | | MICRO - 02 | | | | MICRO - 03 | | | | MICRO - 04 | | | | MICRO - 05 | | | |
| T1 | S1 | S2 | S3 | C1 | S4 | S5 | S6 | C2 | S7 | S8 | S9 | C3 | S10 | S11 | S12 | C4 | S13 | S14 | S15 | C5 |
| 12-janv | 15-janv | 17-janv | 19-janv | 20-janv | 22-janv | 24-janv | 26-janv | 28-janv | 29-janv | 31-janv | 02-févr | 03-févr | 05-févr | 07-févr | 09-févr | 10-févr | 12-févr | 14-févr | 16-févr | 17-févr |
| JEU | DIM | MAR | JEU | VEN | DIM | MAR | JEU | SAM | DIM | MAR | JEU | VEN | DIM | MAR | JEU | VEN | DIM | MAR | JEU | VEN |
| LES TESTES | ENTRAINEMENT | | | | ENTRAINEMENT | | | | ENTRAINEMENT | | | | ENTRAINEMENT | | | | ENTRAINEMENT | | | |
| | ENTRAINEMENT | | | | ENTRAINEMENT | | | | COMPETITION | | | | ENTRAINEMENT | | | | ENTRAINEMENT | | | |
| | ENTRAINEMENT | | | | ENTRAINEMENT | | | | COMPETITION | | | | ENTRAINEMENT | | | | ENTRAINEMENT | | | |
| | COMPETITION | | | | COMPETITION | | | | COMPETITION | | | | COMPETITION | | | | COMPETITION | | | |


MICROCYCLE - 01

| ACTIVITE | SEANCE 01 | SEANCE 02 | SEANCE 03 | COMPETITION 01 |
|--------------|--|---|--|-------------------------------------|
| DATE | 15-JANV | 17-JANV | 19-JANV | 20-JANV |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | VEN |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE DE JEUX | JEUX REDUITS SANS LES ARRETES ET LES EXPLICATION | JEUX REDUITS AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | JEUX REDUITS AVEC LES ARRETES ET LES EXPLICATION | M.C.MSILA 9 - 1 W.R.B.CHELLAL |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S01 | Thème : Jeux Réduits (Vitesse) | Date: 15/01/2017 | |
|--------------------------|--|------------------|---|
| | Description | Dosage | Shéma |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme | 5' | |
| | Echauffement | 15' | |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: Opposition sur une surface de 40×40 avec 4 buts et autant de gardiens</p> <p>Consignes: Match 4 c 4 avec gardiens neutres, chaque équipe peut marquer dans n'importe quel but.</p> <p>Variante: Jeu libre puis trois touches de balle puis deux touche</p> <p>Critères: il y a un tir toutes les deux passes maximum</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |  |
| Partie Finale | Une toure pour le retour au calm | 3' | |
| | Etirement | 5' | |
| | Bilan de la séance | 2' | |
| moyenne charge 1,5 → 2,4 | | | |

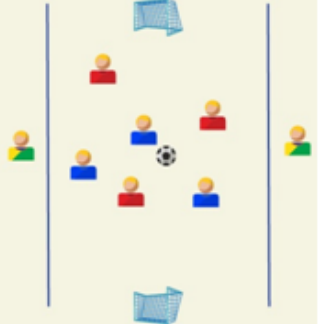
MICROCYCLE - 02

| ACTIVITE | SEANCE 04 | SEANCE 05 | SEANCE 06 | COMPETITION 02 |
|----------|--|---|--|-------------------------------|
| DATE | 22-JANV | 24-JANV | 26-JANV | 28-JANV |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | SAM |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE | JEUX REDUITS | JEUX | AVEC | O.MSILA 1 - 2 M.C.MSILA |
| DE | SANS | REDUITS | LES ARRETES | |
| JEUX | LES ARRETES ET LES EXPLICATION | AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | ET LES EXPLICATION | |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S05 | Thème : Jeux Réduits (Force) | | Date: 24/01/2017 |
|-------------------------|--|--------|---|
| | Description | Dosage | Shéma |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme | 5' | |
| | Echauffement | 15' | |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: Opposition sur une surface de 40×30 Match 4 c 4 avec de gardiens, terrain de sable et ballon normal</p> <p>Consignes: jeu normal</p> <p>Variante: Jeu libre puis trois touches de balle puis deux touche</p> <p>Critères: il y a un tir toutes les deux passes maximum</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |  |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm | 3' | |
| | Etirement | 5' | |
| | Bilan de la séance | 2' | |
| grande charge 2,5 → 3,4 | | | |

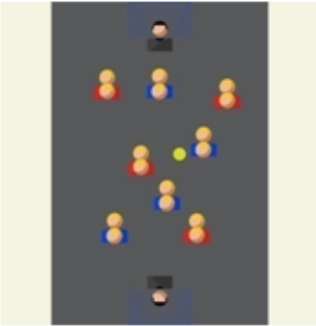
MICROCYCLE - 03

| ACTIVITE | SEANCE 07 | SEANCE 08 | SEANCE 09 | COMPETITION 03 |
|--------------|--|---|--|-----------------------------------|
| DATE | 29-JANV | 31-JANV | 02-FÉVR | 03-FÉVR |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | VEN |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE DE JEUX | JEUX REDUITS SANS LES ARRETES ET LES EXPLICATION | JEUX REDUITS AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | AVEC LES ARRETES ET LES EXPLICATION | M.C.MSILA 8-0 J.R.B.METARFA |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S09 | Thème : Jeux Réduits (Précision) | | Date: 02/02/2017 |
|-------------------------|---|----------------|---|
| | Description | Dosage | Shéma |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme Echauffement | 5' 15' | |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: Opposition sans gardiens sur une surface de 40×30m + 2 appuis neutres sur les cotés , changement des apuis toutes les 3'</p> <p>Consignes: Match 3 c 3 en jeu libre, les appuis doivent remettre le ballon en une touche</p> <p>Variante: Jeu a trois touches de balle puis deux touche</p> <p>Critères: effectuer beaucoup de tirs</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |  |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm Etirement Bilan de la séance | 3' 5' 2' | |
| petite charge 0,5 → 1,4 | | | |

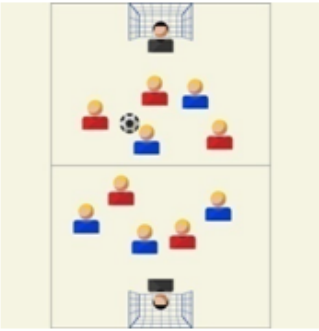
MICROCYCLE - 04

| ACTIVITE | SEANCE 10 | SEANCE 11 | SEANCE 12 | COMPETITION 04 |
|----------|--|---|--|---|
| DATE | 05-FÉVR | 07-FÉVR | 09-FÉVR | 10-FÉVR |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | VEN |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE | JEUX REDUITS | JEUX | JEUX REDUITS | E. S. S. AIN EL HDJEL 0-3 M. C. MSILA |
| DE | SANS | REDUITS | AVEC | |
| JEUX | LES ARRETES ET LES EXPLICATION | AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | LES ARRETES ET LES EXPLICATION | |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S11 | Thème : Jeux Réduits (Force) | | Date: 07/02/2017 |
|-------------------------|--|--------|---|
| | Description | Dosage | Shéma |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme | 5' | |
| | Echauffement | 15' | |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: Opposition sur une surface de 40×30 Match 4c4 avec de gardiens, jouer dans terrain de handball avec balle de tennis</p> <p>Consignes: jeu normal , mais les joueur portent des poids sur le dos pour réduire leur acceleration</p> <p>Variante: Jeu libre puis trois touches de balle puis deux touche</p> <p>Critères: il y a un tir toutes les deux passes maximum</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |  |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm | 3' | |
| | Etirement | 5' | |
| | Bilan de la séance | 2' | |
| grande charge 2,5 → 3,4 | | | |

MICROCYCLE - 05

| ACTIVITE | SEANCE 13 | SEANCE 14 | SEANCE 15 | COMPETITION 05 |
|----------|--|---|--|-----------------------------------|
| DATE | 12-FÉVR | 14-FÉVR | 16-FÉVR | 17-FÉVR |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | VEN |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE | JEUX REDUITS SANS LES ARRETES ET LES EXPLICATION | JEUX REDUITS AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | AVEC LES ARRETES ET LES EXPLICATION | M.C.MsILA 3 - 1 S.A.BELAIBA |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S13 | Thème : Jeux Réduits (Vitesse) | Date:12/02/2017 | |
|--------------------------|---|-----------------|---|
| | Description | Dosage | Shéma |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme Echauffement | 5' 15' | |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: le jeu se déroule dans une surface de 40×20m jeu normal 5c5 avec 2GB</p> <p>Consignes: les joueurs n'ont le droit qu' à 2 touches de balle dans leur camp et qu'une seule touche de balle dans le camp opposé</p> <p>Variante: Critères: Bien construire le jeu et etre patient car les joueurs n'ont le droit qu' à une seule touche de balle dans le camp adverse chercher les intervalles préparer dans son camp et chercher la profondeur</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |  |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm Etirement Bilan de la séance | 3' 5' 2' | |
| moyenne charge 1,5 → 2,4 | | | |

MESOCYCLE 02

MICRO - 06

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|---------|
| S16 | S17 | S18 | R |
| 19-fevr | 21-fevr | 23-fevr | 24-fevr |
| ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | REPOS |
| DIM | MAR | JEU | VEN |

MICRO - 07

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| S19 | S20 | S21 | C6 |
| 26-fevr | 28-fevr | 02-mars | 03-mars |
| ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | COMPETITION |
| DIM | MAR | JEU | VEN |

MICRO - 08

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| S22 | S23 | S24 | C7 |
| 05-mars | 07-mars | 09-mars | 11-mars |
| ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | COMPETITION |
| DIM | MAR | JEU | SAM |

MICRO - 09

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| S25 | S26 | S27 | C8 |
| 12-mars | 14-mars | 16-mars | 17-mars |
| ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | COMPETITION |
| DIM | MAR | JEU | VEN |

MICRO - 10

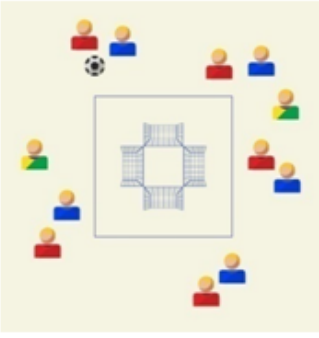
| | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| S28 | S29 | S30 | C9 |
| 19-mars | 21-mars | 23-mars | 24-mars |
| ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | ENTRAINEMENT | COMPETITION |
| DIM | MAR | JEU | VEN |

TESTE

| |
|------------|
| T2 |
| 26-mars |
| LES TESTES |
| DIM |

MICROCYCLE - 06

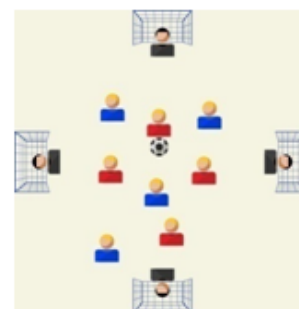
| ACTIVITE | SEANCE 16 | SEANCE 17 | SEANCE 18 | REPOS |
|----------|--|---|--|---------|
| DATE | 19-FÉVR | 21-FÉVR | 23-FÉVR | 24-FÉVR |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | VEN |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | REPOS |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | |
| TYPE | JEUX REDUITS | JEUX | AVEC | |
| DE | SANS | REDUITS | LES ARRETES | |
| JEUX | LES ARRETES ET LES EXPLICATION | AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | ET LES EXPLICATION | |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | |

| S18 | Thème : Jeux Réduits (Précision) | Date: 23/02/2017 | |
|-------------------------|---|------------------|---|
| | Description | Dosage | |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme | 5' | |
| | Echauffement | 15' | |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: Opposition sur une surface de 50×50 avec 4 buts au centre</p> <p>Match 5 c 5 + 2 appuis neutres le tir est hors la boîte</p> <p>Consignes: attaquer et défendre toutes les but dans meme temps les deux appuis sont des défenseurs</p> <p>Variante: Jeu libre puis trois touches de balle puis deux touches</p> <p>Critères: il y a un tir toutes les deux passes maximum</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |  |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm | 3' | |
| | Etirement | 5' | |
| | Bilan de la séance | 2' | |
| petite charge 0,5 → 1,4 | | | |

MICROCYCLE - 07

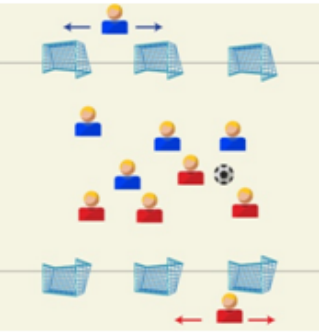
| MICROCYCLE - 07 | | | | |
|-----------------|--|---|--|---------------------------------|
| ACTIVITE | SEANCE 19 | SEANCE 20 | SEANCE 21 | COMPETITION 06 |
| DATE | 26-FÉVR | 28-FÉVR | 02-MARS | 03-MARS |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | VEN |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE | JEUX REDUITS SANS | JEUX REDUITS | JEUX REDUITS AVEC | A.B.BERHOUM 0-3 M.C.MSILA |
| DE | LES ARRETES | AVEC | LES ARRETES | |
| JEUX | ET LES EXPLICATION | SUPERIORITE NUMERIQUE | ET LES EXPLICATION | |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S19 | Thème : Jeux Réduits (Vitesse) | Date: 26/02/2017 |
|--------------------------|--|------------------|
| | Description | Dosage |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme Echauffement | 5' 15' |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: Opposition sur une surface de 40×40 avec 4 buts et autant de gardiens</p> <p>Consignes: Match 4 c 4 avec gardiens neutres, chaque équipe peut marquer dans n'importe quel but.</p> <p>Variante: Jeu libre puis trois touches de balle puis deux touche</p> <p>Critères: il y a un tir toutes les deux passes maximum</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm Etirement Bilan de la séance | 3' 5' 2' |
| moyenne charge 1,5 → 2,4 | | |



MICROCYCLE - 08

| ACTIVITE | SEANCE 22 | SEANCE 23 | SEANCE 24 | COMPETITION 07 |
|--------------------|--|---|--|---|
| DATE | 05-MARS | 07-MARS | 09-MARS | 11-MARS |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | SAM |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE DE JEUX | JEUX REDUITS SANS LES ARRETES ET LES EXPLICATION | JEUX REDUITS AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | AVEC LES ARRETES ET LES EXPLICATION | M.C.MsILA 4-0 N.R.B.OULED DERRADJ |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S24 | Thème : Jeux Réduits (Précision) | Date: 09/03/2017 | |
|-------------------------|--|------------------|---|
| | Description | Dosage | |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme Echauffement | 5' 15' | |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: 2 équipe de 5 jrs dans une terrain de 20×40 m</p> <p>Consignes: Chaque équiper marque dans l'un des 3 buts(camp adverse) derriere chaque ligne de but, il y a un joueur de chaque equipe qui se deplace de porte en porte, il ne touche pas la balle mais court derriere la ligne des 3 buts Pour marquer l'équipe en possession de ballon doit marquer dans une des portes libres (ne se trouve pas le joueur adverse derriere la ligne de but)</p> <p>Critères: vision de jeu (lever la tete pour voir quel joueur libre et quel but libre) circulation rapide du ballon d'un coté a un autre renversement de jeu</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |  |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm Etirement Bilan de la séance | 3' 5' 2' | |
| petite charge 0,5 → 1,4 | | | |

MICROCYCLE - 09

| MICROCYCLE - 09 | | | | |
|--------------------|--|---|--|-------------------------------------|
| ACTIVITE | SEANCE 25 | SEANCE 26 | SEANCE 27 | COMPETITION 08 |
| DATE | 12-MARS | 14-MARS | 16-MARS | 17-MARS |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | VEN |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE DE JEUX | JEUX REDUITS SANS LES ARRETES ET LES EXPLICATION | JEUX REDUITS AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | AVEC LES ARRETES ET LES EXPLICATION | M. BOUSAADA 1 - 0 M. C. MSILA |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S26 | Thème : Jeux Réduits (Force) | Date: 14/03/2017 |
|-------------------------|--|------------------|
| | Description | Dosage |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme Echauffement | 5' 15' |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: Opposition sur une surface de 40×30 Match 3 c 3 avec de gardiens, et 2 deffenseur neutre sur les lignes terrain tartan et ballon normal</p> <p>Consignes: jeu normal , mais les joueur portent des poids sur le dos pour réduire leur acceleration le tir dans n'importe quelle but et être en dehors de la zone</p> <p>Variante: Jeu libre puis trois touches de balle puis deux touche</p> <p>Critères: il y a un tir toutes les deux passes maximum</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm Etirement Bilan de la séance | 3' 5' 2' |
| grande charge 2,5 → 3,4 | | |



MICROCYCLE - 10

| ACTIVITE | SEANCE 28 | SEANCE 29 | SEANCE 30 | COMPETITION 09 |
|--------------|--|---|--|---------------------------------------|
| DATE | 19-MARS | 21-MARS | 23-MARS | 24-MARS |
| JOUR | DIM | MAR | JEU | VEN |
| TEMP | SOIRE 17:00 - 18:30 | SOIRE 15:30 - 17:00 | SOIRE 17:00 - 18:30 | MATIN |
| DUREE | 01:30 | 01:30 | 01:30 | 01:30 |
| PLACE | STADE | STADE | STADE | STADE |
| CHARGE | MOYENNE (2EM DÉGRÉÉ) U.C (1,5 - 2,4) | GRANDE (3EM DÉGRÉÉ) U.C (2,5 - 3,4) | PETITE (1ER DÉGRÉÉ) U.C (0,5 - 1,4) | GRANDE |
| TYPE DE JEUX | JEUX REDUITS SANS LES ARRETES ET LES EXPLICATION | JEUX REDUITS AVEC SUPERIORITE NUMERIQUE | AVEC LES ARRETES ET LES EXPLICATION | M.C.MsILA 3-0 U.S.AIN EL KHADRA |
| OBJECTIF | JEUX RAPIDE ET VITESSE DE DECISION | ENDURANCE FORCE DANS DIFFERENT TERRAINS | PRECISION DE TIR AU BUT | TOUS |

| S30 | Thème : Jeux Réduits (Précision) | Date: 23/03/2017 |
|-------------------------|---|------------------|
| | Description | Dosage |
| Mise En Train | Controlé l'effectif et présentation du theme Echauffement | 5' 15' |
| Partie Principale | <p>Objectif: Mise en application sous forme jouée</p> <p>Organisation: Opposition avec gardiens sur une surface de répartition</p> <p>Consignes: Match 2 c 2 en jeu libre, le but compte triple si le ballon passe entre le rubalise et le poteau</p> <p>Variante: jeu à trois touche de balle puis deux touche</p> <p>Critères: il y a bcp de tir dans un laps de temps très court on observe des angles de frappe enchainée à une conduite</p> <p>Durée: 6' × 6</p> | 40' |
| Partie Finale | une toure pour le retour au calm Etirement Bilan de la séance | 3' 5' 2' |
| petite charge 0,5 → 1,4 | | |



المطابق

05

| التصنيفات | | | | | التصنيفات | | | | | التصنيفات | | | | | |
|-----------|------------|-----------|-------|-----------|---------------|----------|---------------|----------|--------------------|-----------|----------------|--------------|-------|--------------------|----------------|
| الترتيب | التاريخ | النتائج | مجموع | التصنيفات | حسب السنة | | | | | التصنيفات | حسب السنة | | | | |
| | | | | | خارج الإجمالي | في تصفية | داخل الإجمالي | المكتملة | خارج مستكمل م 16.5 | | مستكمل الجوائز | مستكمل م 5.5 | مجموع | خارج مستكمل م 16.5 | مستكمل الجوائز |
| 1 | 21/10/2016 | WRBC 1 1 | MCM | 7 | 1 | 5 | 2 | 3 | 11 | 1 | 15 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2 | 28/10/2016 | MCM 2 0 | OM | 6 | 0 | 7 | 1 | 3 | 8 | 3 | 14 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 3 | 04/11/2016 | JRBM 0 2 | MCM | 6 | 0 | 6 | 1 | 5 | 7 | 1 | 13 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 4 | 11/11/2016 | MCM 4 3 | ESSA | 5 | 0 | 9 | 3 | 3 | 10 | 4 | 17 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 5 | 18/11/2016 | SAB 4 1 | MCM | 8 | 0 | 4 | 2 | 5 | 8 | 1 | 14 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 6 | 25/11/2016 | MCM 4 1 | ABB | 6 | 0 | 10 | 4 | 7 | 8 | 5 | 20 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 7 | 09/12/2016 | NRBOD 2 2 | MCM | 7 | 0 | 8 | 1 | 4 | 9 | 3 | 16 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 8 | 16/12/2016 | MCM 3 0 | MBS | 8 | 1 | 11 | 0 | 2 | 14 | 4 | 20 | 2 | 1 | 0 | 3 |
| 9 | 24/12/2016 | USAK 1 3 | MCM | 5 | 0 | 13 | 0 | 5 | 12 | 1 | 18 | 2 | 0 | 1 | 3 |
| 10 | 20/01/2017 | MCM 9 1 | WRBC | 4 | 2 | 15 | 0 | 5 | 16 | 0 | 21 | 2 | 7 | 0 | 9 |
| 11 | 28/01/2017 | OM 1 2 | MCM | 3 | 0 | 12 | 1 | 7 | 5 | 4 | 16 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 12 | 03/02/2017 | MCM 8 0 | JRBM | 2 | 0 | 15 | 4 | 1 | 18 | 2 | 21 | 1 | 5 | 2 | 8 |
| 13 | 10/02/2017 | ESSA 0 3 | MCM | 0 | 1 | 13 | 2 | 6 | 8 | 2 | 16 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 14 | 17/02/2017 | MCM 3 1 | SAB | 3 | 0 | 12 | 2 | 6 | 11 | 0 | 17 | 0 | 3 | 0 | 3 |
| 15 | 03/03/2017 | ABB 0 3 | MCM | 1 | 0 | 12 | 0 | 3 | 6 | 4 | 13 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | 11/03/2017 | MCM 4 0 | NRBOD | 0 | 0 | 13 | 1 | 4 | 7 | 3 | 14 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 17 | 17/03/2017 | MBS 1 0 | MCM | 3 | 1 | 8 | 3 | 5 | 5 | 5 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 24/03/2017 | MCM 3 0 | USAK | 1 | 0 | 12 | 0 | 0 | 10 | 3 | 13 | 0 | 3 | 0 | 3 |
| المجموع | | | | 75 | 6 | 185 | 27 | 74 | 173 | 46 | 293 | 10 | 34 | 13 | 57 |

المطابق

06

| اختبارات العينة الاستطلاعية (نهاي أولاد دراج) | | | | | | |
|---|--------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|----------------|
| الرقم | الاسم واللقب | التصويت البعيد | | التصويت المتوسط | | التصويت القريب |
| | | اختبار قبلي | اختبار نهائي | اختبار قبلي | اختبار نهائي | اختبار قبلي |
| 1 | A | 9 | 10 | 24 | 26 | 10 |
| 2 | B | 10 | 12 | 14 | 18 | 12 |
| 3 | C | 6 | 4 | 26 | 25 | 8 |
| 4 | D | 7 | 8 | 22 | 21 | 9 |
| 5 | E | 6 | 5 | 28 | 26 | 8 |
| 6 | F | 4 | 6 | 16 | 15 | 6 |
| 7 | G | 13 | 14 | 24 | 28 | 16 |
| 8 | H | 12 | 15 | 26 | 30 | 14 |
| 9 | I | 4 | 6 | 16 | 17 | 8 |
| 10 | J | 9 | 8 | 12 | 16 | 12 |
| 11 | K | 4 | 6 | 14 | 10 | 6 |
| 12 | L | 4 | 5 | 18 | 15 | 8 |
| 13 | M | 6 | 7 | 20 | 16 | 4 |
| 14 | N | 13 | 11 | 26 | 22 | 15 |
| 15 | O | 10 | 9 | 26 | 27 | 11 |
| 16 | P | 3 | 4 | 16 | 18 | 6 |
| 17 | Q | 8 | 7 | 16 | 16 | 8 |
| 18 | R | 6 | 5 | 16 | 22 | 7 |
| 19 | S | 10 | 11 | 24 | 20 | 10 |
| 20 | T | 4 | 9 | 18 | 23 | 6 |
| 21 | U | 6 | 11 | 20 | 25 | 7 |
| 22 | V | 7 | 12 | 22 | 27 | 9 |
| المجموع | | 161 | 185 | 444 | 463 | 200 |
| المتوسط الحسابي | | 7,32 | 8,41 | 20,18 | 21,05 | 9,09 |
| الانحراف المعياري | | 3,061 | 3,232 | 4,817 | 5,314 | 3,146 |
| | | | | | | 2,928 |

المطابق

07

اختبارات العينة التجريبية (نادي مولودية المسيلة)

| اختبار بطني | التصويب القريب | | التصويب المتوسط | | التصويب البعيد | | الاسم و اللقب | الرقم |
|-------------|----------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|------------------|-------|
| | اختبار قبلي | اختبار قسبي | اختبار بطني | اختبار قبلي | اختبار بطني | اختبار قبلي | | |
| 11 | 6 | 6 | 26 | 16 | 10 | 7 | A | 1 |
| 14 | 11 | 11 | 28 | 24 | 14 | 10 | B | 2 |
| 13 | 12 | 12 | 21 | 20 | 13 | 8 | C | 3 |
| 10 | 4 | 4 | 32 | 28 | 15 | 13 | D | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 30 | 26 | 11 | 10 | E | 5 |
| 16 | 7 | 7 | 20 | 16 | 14 | 12 | F | 6 |
| 12 | 6 | 6 | 25 | 20 | 12 | 4 | G | 7 |
| 11 | 10 | 10 | 27 | 24 | 10 | 6 | H | 8 |
| 12 | 13 | 13 | 29 | 20 | 12 | 10 | I | 9 |
| 17 | 14 | 14 | 33 | 26 | 10 | 7 | J | 10 |
| 10 | 12 | 12 | 35 | 28 | 11 | 6 | K | 11 |
| 13 | 8 | 8 | 28 | 24 | 12 | 6 | L | 12 |
| 15 | 10 | 10 | 30 | 24 | 14 | 9 | M | 13 |
| 14 | 11 | 11 | 22 | 16 | 6 | 2 | N | 14 |
| 10 | 9 | 9 | 24 | 12 | 12 | 9 | O | 15 |
| 14 | 8 | 8 | 26 | 18 | 15 | 7 | P | 16 |
| 10 | 5 | 5 | 21 | 22 | 17 | 10 | Q | 17 |
| 11 | 7 | 7 | 23 | 15 | 13 | 8 | R | 18 |
| 11 | 13 | 13 | 21 | 17 | 12 | 11 | S | 19 |
| 14 | 10 | 10 | 20 | 23 | 8 | 4 | T | 20 |
| 13 | 8 | 8 | 21 | 19 | 10 | 5 | U | 21 |
| 12 | 8 | 8 | 22 | 25 | 11 | 7 | V | 22 |
| 277 | 197 | 197 | 564 | 463 | 262 | 171 | المجموع | |
| 12,59 | 8,95 | 8,95 | 25,64 | 21,05 | 11,91 | 7,77 | المتوسط الحسابي | |
| 2,01 | 2,87 | 2,87 | 4,53 | 4,52 | 2,47 | 2,76 | الإحزاف المعياري | |

المطابق

08

| اختبارات العينة الضابطة (تدلي أناسي المسئلة) | | | | | | | |
|--|-------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|-------------------|-------|
| التصويب القريب | | التصويب المتوسط | | التصويب البعيد | | الاسم و اللقب | الرقم |
| اختبار يهلي | اختبار قبلي | اختبار يهلي | اختبار قبلي | اختبار يهلي | اختبار قبلي | | |
| 10 | 8 | 20 | 16 | 10 | 8 | A | 1 |
| 9 | 11 | 20 | 22 | 10 | 9 | B | 2 |
| 10 | 13 | 18 | 19 | 12 | 11 | C | 3 |
| 11 | 8 | 21 | 25 | 9 | 10 | D | 4 |
| 12 | 7 | 23 | 22 | 12 | 14 | E | 5 |
| 10 | 9 | 19 | 18 | 8 | 9 | F | 6 |
| 6 | 5 | 21 | 22 | 5 | 6 | G | 7 |
| 8 | 9 | 20 | 21 | 7 | 5 | H | 8 |
| 8 | 12 | 23 | 24 | 8 | 11 | I | 9 |
| 7 | 11 | 25 | 26 | 9 | 8 | J | 10 |
| 10 | 9 | 20 | 22 | 10 | 5 | K | 11 |
| 8 | 10 | 19 | 25 | 6 | 7 | L | 12 |
| 6 | 10 | 22 | 24 | 8 | 9 | M | 13 |
| 14 | 8 | 26 | 22 | 7 | 4 | N | 14 |
| 16 | 12 | 24 | 18 | 11 | 9 | O | 15 |
| 8 | 6 | 16 | 19 | 6 | 8 | P | 16 |
| 7 | 5 | 20 | 21 | 10 | 12 | Q | 17 |
| 7 | 9 | 22 | 18 | 7 | 6 | R | 18 |
| 7 | 10 | 21 | 16 | 8 | 7 | S | 19 |
| 6 | 8 | 18 | 21 | 6 | 6 | T | 20 |
| 9 | 7 | 16 | 18 | 9 | 5 | U | 21 |
| 9 | 6 | 14 | 20 | 10 | 7 | V | 22 |
| 198 | 193 | 448 | 459 | 188 | 176 | المجموع | |
| 9,00 | 8,77 | 20,36 | 20,86 | 8,55 | 8,00 | المتوسط الحسابي | |
| 2.56 | 2.24 | 2.93 | 2.88 | 1.96 | 2.54 | الانحراف المعياري | |

المطابق

09

قائمة بأسماء المحكمين

| الرقم | الاسم واللقب | الرتبة العلمية | الجامعة | التخصص | النشاط الممارس |
|-------|-------------------|----------------|------------|-------------|----------------|
| 01 | مقات كمال | دكتور " أ " | المسيلة | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |
| 02 | يعقوبي فاتح | دكتور " أ " | المسيلة | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |
| 03 | كابوية محمد | دكتور " أ " | المسيلة | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |
| 04 | قلاتي يزيد | دكتور " أ " | أم البواقي | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |
| 05 | قاسمي عبد المالك | دكتور " ب " | باتنة | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |
| 06 | عباد معمر | دكتور " ب " | باتنة | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |
| 07 | رافع صالح الكبيسي | بروفيسور | بغداد | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |
| 08 | أحمد محمد جاسر | بروفيسور | صنعاء | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |
| 09 | كاظم الربيعي | دكتور | بغداد | تدريب رياضي | مدرب كرة قدم |

المخلص

أصبحت الألعاب المصغرة سر نجاح العديد من المدربين في مجال الألعاب الجماعية نظراً لفائدتها في تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية معاً، وفي كرة القدم استخدم هذا الأسلوب لأنه يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية وأيضاً يزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب لما يتميز به من عنصر المفاجئة والمنافسة.

تم إدراج هذا الأسلوب من قبل الباحث من أجل تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى والتي يرى أنها المهارة المهمة التي يجب تطويرها عن طريق الألعاب المصغرة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 22 لاعباً يمثلون المرحلة العمرية أقل من 17 سنة، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح بالألعاب المصغرة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت أهم التوصيات استخدام التدريب بالألعاب المصغرة نظراً لفاعليته في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات الدالة:

البرنامج التدريبي ، الألعاب المصغرة، مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى، كرة القدم.

Résumé

Les jeux réduits sont devenu le secret du succès de nombreux entraîneurs dans le domaine des jeux collectifs en raison de son utilité dans le développement des qualités physiques technique et tactique, Dans le football cette méthode été utilisés puisque il économiser du temps et des efforts dans le processus d'entraînement et augmente l'activité et la vitalité des joueurs en matière de préparation en raison de l'élément de surprise et de compétition.

Par conséquent, il a été inclus par le chercheur dans le Programme d'entraînement afin de développer la technique de tir au but, qui été une technique importante pour la développé a partir des jeux réduits au point de vue du chercheur, Lorsque la méthode expérimentale a été utilisée car elle est compatible avec la nature d'études en utilisant la méthode expérimentale pour deux groupe , une expérimentale et l'autre témoin, de chaque groupe 22 joueurs représentant le groupe d'âge des moins de 17 ans, Et le chercheur était basé sur les outils et les moyens pour atteindre l'objectif de la recherche, et a noté les résultats les plus importants qui dépassent le groupe expérimental utilisé le programme proposé par les jeux réduits sur le groupe témoin qui ont été utilisés le programme (traditionnel) dans toutes les variables d'étude et les recommandations les plus importantes est l'application d'entraînement avec les jeux réduits en raison de son efficacité dans le développement du technique de tir au but dans les joueurs de football.

Les mots clés :

le programmes d'entraînement , les jeux réduits , la technique de tir au but , football.