



جامعة عمار تليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الأغواط

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص : تربية و علم حركة

**تأثير التصور العقلي على تنفيذ الرمية الحرة لدى لاعبي كرة القدم
صنف أقل من 17 سنة**

دراسة ميدانية لفريق اتحاد أفلو

تحت إشراف الأستاذ:

- الطيب الحاج عيسى

من إعداد الطلبة :

- بن عبد الرحمان خالد

- أمين منصوري

السنة الدراسية: 2020 / 2021

كلمة شكر

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في اتمام هذا البحث العلمي و الذي ألهمنا الصحة و العافية و العزيمة فالحمد لله حمدا كثيرا .

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير الى الأستاذ المشرف الطيب الحاج عيسى على كل ما قدمه لنا من توجيهات و معلومات قيمة ساهمت في اثراء موضوع دراستنا في جوانبه المختلفة كما نتقدم بجزيل الشكر الى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة .

و كذلك نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث و قدم لنا العون و مد لنا يد المساعدة لإتمام هذا البحث .

"كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما.. فإن لم تستطع فأحب العلماء.. فإن لم تستطع

فلاتبغضهم"

الإهداء

الحمد لله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث

إذا كان الإهداء يعبر و لو بجزء من الوفاء، فالإهداء

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي إمتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعليمي

بتضحيات مترجمة في تقديسه للعلم ، إلى الذي صبر على كل شيء، الذي رعاني حق الرعاية و كان سندي في الشدائد و كانت دعواته لي بالتوفيق والنجاح، إلى مدرستي الأولى في الحياة

أبي الغالي رحمه الله، أنار قبره و اسكنه الفردوس الأعلى

الى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها، الى التي غمرتني بفيض حنانها و احترقت لكي تنير لي دربي، إلى اليد الطاهرة التي أزالت من طريقنا أشواك الفشل إلي من ساندتني عند ضعفي وهزالي وإلي من سقتني الحب في ضعفي إلي من رسمت لي المستقبل بخطوط من الثقة الى التي أعطتنا من دمها وروحها وعمرها وزهرة شبابها حبا وتصميما ودافعا لمستقبل أجمل إلى الغالية التي لا نرى الحب والحنان إلا في عينيها

أمي الحبيبة رحمها الله، أنار قبرها و اسكنها الفردوس الأعلى

إليهما أهدي هذا العمل المتواضع

إلى الذين تربطني بهم أسمى علاقة في الوجود ، إخوتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة
بن عبد الرحمن خالد

الإهداء

إلى من حملتني في بطنها وهنا على وهن، ولا زالت تحملني برعايتها وحنانها إلى من الجنة تحت قدميها، إلى رمز الصمود و الصبر و العطاء بغير حساب، إلى من بسهرها

و دعائها تفتح الأبواب، إلى من علمتني كيف أكون قويا في وجه المتاعب و الصعاب :
أمي الحنون.

إلى سندي في الحياة، إلى من أغدق علي بعبطائه وتمنى أن أكون له فخرا في حياته ، إليك:
أبي

إلى من أوصاني الله تعالى بمصاحبتهم في الدنيا معروفا : والدي الحبيبين أطال الله في عمرهما

و أقول لهما: "ربي إرحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى أعز وأقرب و أحب الناس على قلبي، إلى إخوتي كل باسمه يا من سعيتم إلى توفير الجو المناسب لي للدراسة إليهم جميعا ، ومن صميم القلب أهدي ثمرة ما هداني الله تعالى إليه هذا العمل المتواضع.

أمين

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق
الإطار العام للدراسة	
أ	مقدمة
ج	الإشكالية
خ	الفرضيات
د	أهداف الدراسة
ذ	تحديد المفاهيم والمصطلحات
ر	أهمية الدراسة
ر	الدراسات المرتبطة
الفصل الأول: الأدبيات النظرية	
13	التصور العقلي
13	1. مفهوم التصور العقلي
15	2. تفسير حدوث التصور العقلي
15	1.2 النظرية العضلية العصبية النفسية
15	2.2 نظرية التعلم بالرموز
16	3.2 نظرية معالجة المعلومات الفيسيولوجية
16	3. أنواع التصور العقلي
17	1.3 التصور الداخلي
17	2.3 التصور الخارجي
17	4. أهمية التصور العقلي
19	5. فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي
19	1.5 المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها
19	2.5 اتخاذ القرار المناسب
19	3.5 حل مشكلات الأداء
20	4.5 السيطرة على الانفعالات

21	5.5. المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية
21	6.5. مراجعة الأداء وتحليله
22	7.5. المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة
22	6. طرق التدريب على التصور العقلي
23	1.6. التدريب الفردي والجماعي
23	2.6. التدريب باستخدام شرائط التسجيل
24	3.6. التدريب باستخدام سجلات للتصور العقلي
الفصل الثاني: كرة القدم	
26	1. كرة القدم
26	1.1. التعريف اللغوي
26	2.1. التعريف الاصطلاحي
26	3.1. التعرف الإجرائي
27	4.1. تاريخ كرة القدم في الجزائر
29	5.1. تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية
29	6.1. الإعداد المهاري
29	1.6.1. مفهوم الإعداد المهاري
30	2.6.1. مراحل الإعداد المهاري
34	3.6.1. إرشادات هامة تراعى في الإعداد المهاري
36	7.1. قواعد كرة القدم
36	1.7.1. المساواة
36	2.7.1. السلامة
37	3.7.1. التسلية
37	8.1. قوانين كرة القدم
42	9.1. مفهوم الركلة الحرة
42	1.9.1. الركلة الحرة المباشرة
42	2.9.1. الركلة الحرة الغير مباشرة
42	10.1. أنواع الركلات الحرة
43	1.10.1. الركلة الحرة المباشرة
43	2.10.1. الركلة الحرة الغير مباشرة
44	11.1. موقع الركلات الحرة
44	1.11.1. الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء
44	2.11.1. الركلة الحرة المباشرة للفريق المدافع
44	3.11.1. الركلة الحرة الغير مباشرة للفريق المهاجم
44	4.11.1. الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء
45	12.1. المخالفات والعقوبات
الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية	
48	المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها
48	1. الدراسة الاستطلاعية
48	2. المنهج المتبع
48	3. متغيرات البحث
49	4. مجتمع الدراسة وعينته
51	5. مجالات البحث

52	6. الخصائص السيكومترية
54	7. الأساليب الإحصائية
54	8. صعوبات البحث
55	المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة
55	1. عرض جداول إحصائية وتحليلها
61	1. مناقشة نتائج الدراسة
64	الإستنتاج العام
67	ملخص الدراسة
69	خاتمة
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يمثل تجانس عينة الدراسة	01
53	يبين ثبات الاختبارات المستعملة في كرة القدم	02
54	يبين صدق الاختبارات المستعملة في كرة القدم	03
55	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرمية الحرة المباشرة للمجموعة الضابطة	04
56	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرمية الحرة المباشرة للمجموعة التجريبية	05
57	يوضح النتائج البعدية لاختبار دقة الرمية الحرة المباشرة لكلا المجموعتين	06
58	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرمية الحرة الغير مباشرة للمجموعة الضابطة	07
58	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرمية الحرة الغير مباشرة للمجموعة التجريبية	08
60	يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين	09

الإطار العام للدراسة

مقدمة

المواهب هي هبات يهبها الله لبعض الناس، فمنهم من يمتلك قدرات فنية ومنهم من يمتلك قدرات علمية، ومنهم من يمتلك القدرات الرياضية، والإنسان الذي يتمتع بشغف خاص تجاه لعبة من الألعاب الرياضية ويتقنها، ويظهر فيها موهبة فذة يمكنه أن يحقق نجاحا باهرا في هذه الرياضة، ويتحول إلى أيقونة ومثل أعلى للشباب وخاصة إذا كانت هذه اللعبة هي إحدى الألعاب التي تتمتع بشعبية كبيرة، ولها جماهير مخلصه في جميع أنحاء العالم، مثل كرة القدم.

الرياضة كمجهود عقلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها ومازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا ، فالمجهود العضلي الذهني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية وبمرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي ، ومع تعاقب العصور الأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم فالتطوير ، وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية ، وأخذت الرياضة أشكالاً وأنواعاً ومناهج متعددة فلم تبق وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والاستغلال الكمالي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية وتنمية الاقتصاد بما أصبح يتماشى مع فكرة صناعة الرياضة والاستثمار في المجال الرياضي .

وتعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العامل ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف انتشار وممارسة اللعبة في بلدانهم و هي تعتبر من أشهر الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العامل باهتمامات وأبحاث متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من أجل الارتقاء بالمستوى الفن لهذه اللعبة العالمية .

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة .

وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر والكيف الذي يؤهله إلى أن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية و بدنية ونفسية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة وهذا ما دفع بالمدربين إلى انتقاء اللاعبين الناشئين وتكوين أفضل الفرق في كرة القدم الحديثة .

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

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية . فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه و قائد لهذه الإمكانيات الجسمانية و اللياقة البدنية العالية ، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يمكن استعمال هذه الإمكانيات فيالاتجاه السليم الذي يجيد تحقيق الهدف . فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدرتهم البدنية ، إن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم و طاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي .

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية.

لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق و الأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية

واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني.

وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر فيالأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني . واناغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة.

الإشكالية :

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الاعتماد على النواحي النظرية والعملية اتخذنا بعين الاعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغاية الوصول إلى الأهداف المرسومة ، لهذا لا بد من إعطاء الأهمية لكافة النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين نحوى الأفضل ، حيث تعد المهارات الفنية الأساس الذي تعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الأخرى ، وبدون إتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق أداء الواجبات الخطئية

وتحقيق الفوز ، وكان للتطور الاقتصادي والتكنولوجي الذي حصل في العالم أثره الفعال في تطور وتقدم الفعاليات الرياضية بصورة عامة ، وكرة القدم بصورة خاصة ، إذا كان لها النصيب الأوفر من هذا التطور والتقدم نظرا لارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى والاستفادة منها في وضع وصياغة المفاهيم الصحيحة للعملية التدريبية وفق السباقات والأسس العلمية الحديثة في التدريب ، حيث تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية ، وقد أضيفت هذه الصفة على أهمية خاصة فزاد إقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها والمتفرجين والمهتمين بمشاهدتها ، ذلك أنها احتلت المكانة الأولى بين الألعاب الأخرى ، وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها.

والجدير بالذكر أن هناك اعتقاداً خاطئاً في المجال الرياضي وهو أن الطريقة الوحيدة لاكتساب وتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفة وطويلة من التدريب البدني وتكرار الممارسة على المهارة مما يؤدي إلى إتقانها ، إن التدريب الحديث يعتمد على أساليب وعلوم حديثة تعمل لاكتساب المهارة الحركية وسرعة تعلمها ومن هذه الأساليب والطرق المختلفة والمستخدمة هي التصور العقلي وقراءة الوصف الفني للمهارة ومشاهدة النماذج والأفلام .

وقد جاءت العلوم الباحثة في الجانب العقلي أو القدرات العقلية في طبيعة هذه العلوم حيث تهتم بدراسة قدرات التفكير والتذكير والذكاء والتخيل وكذا التصور العقلي هذا الأخير الذي هو موضوع هاته الدراسة حيث أن التصور العقلي يمثل محورا أو جانبا رئيسيا في القيام بأداء جيد لأي حركة رياضية في الجانب المهاري أو الحركات الأكثر تعقيدا مثل رياضة كرة القدم لهذا فقد تم طرح إشكالية هذه الدراسة على النحو التالي :

التساؤل العام :

ما مدى تأثير التصور العقلي على تنفيذ الرمية الحرة لدى لاعبي كرة القدم (صنف أقل من 17 سنة) ؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقه الرمية الحرة للمجموعة التجريبية؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقه الرمية الحرة للمجموعة الضابطة؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لدقه الرمية الحرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار البعدي لدقه الرمية الحرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمرينات التصور العقلي اثر في تحسين مهارة الرمية الحرة لدى لاعبي كره القدم (صنف اقل من 17 سنة).

الفرضيات الجزئية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقه الرمية الحرة للمجموعة التجريبية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقه الرمية الحرة للمجموعة الضابطة.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لدقه الرمية الحرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار البعدي لدقه الرمية الحرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

أهداف الدراسة :

الهدف الرئيسي هو :

_ التعرف على اثر التصور العقلي في تحسين مهارة الرمية الحرة لدى لاعبي كرة القدم.
الأهداف الثانوية هي:

_ التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقه الرمية الحرة.

_ التعرف إلى الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقه الرمية الحرة.

_ التعرف إلى الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار دقه الرمية الحرة.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التصور العقلي:

التعريف اللغوي: التصور العقلي هو مهارة نفسية او مهارة عقلية يمكن تعلمها و إكتسابها.
التعريف الاصطلاحي: هو عملية تنفيذ وتوقع الفعل فكريا أو ذهنيا قبل التنفيذ العضلي الحقيقي هو عملية إنجاز تجربة عن طريق المخ أو الفكر فقط
التعريف الاجرائي: هو انعكاس الأشياء او المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد اكتسابها في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تأثر عليه لحظة التصور.

الإعداد المهاري:

التعريف الاصطلاحي: يعنى الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها
التعريف الاجرائي: الإعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية

كرة القدم:

التعريف اللغوي: هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم ،

التعريف الإصطلاحي: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس وهي قبل كل شيء

رياضة جماعية يتكيف معها جميع أصناف المجتمع

التعريف الاجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما

تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا

أهميه الدراسة:

_ إبراز أهميه ودور مهارة التصور العقلي في تحسين الجانب المهاري.

_ تقديم معلومات نظريه عن مهارة التصور العقلي والتي تساعد اللاعبين على فهم المواقف

التنافسية المختلفة.

_ إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب الفنية والبدنية والخطئية وإهمال الجوانب

النفسية والعقلية في برنامجهم التدريبي.

_ إعطاء طرق ووسائل جديدة تسمح بتقوية الرياضة من الناحية النفسية والذهنية تنعكس إيجابيا

على أداء اللاعبين.

الدراسات السابقة والمتشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة شتيوي عبد المالك _ بعنوان "اثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني

والبدني لتطور الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم" _ شهادة الدكتوراه

2013, جامعة الجزائر

هدف الدراسة:

التساؤلات:

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

لمهارة كرة القدم؟

_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارات المجموعة الضابطة؟

_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارات المجموعة التجريبية؟

_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة كره القدم؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث:

المجموعة الضابطة 10 لاعبين من أواسط اتحاد بسكرة 04 لاعبين دفاع 03 لاعبين وسط 03 مهاجمين.

المجموعة التجريبية 10 لاعبين من أواسط اتحاد بسكرة 04 لاعبين دفاع 03 لاعبين وسط 03 مهاجمين

الأدوات المستعملة: البرنامج التدريبي + اختبارات مهارية

أهم النتائج:

وجود فروق دالة إحصائية في بعض المهارات (التمرير,التهديف, وضربات الحرة) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة أي أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس وحدات تدريبية مبنية على أسلوب التدريب العقلي والبدني يطور من هذه المهارات.

الدراسة الثانية:

دراسة مساليتي لخضر _ بعنوان "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم" _ شهادة الدكتوراه

2013, جامعه الجزائر

الهدف العام:

تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.

التساؤلات:

ما هو تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج على تطوير المهارات الأساسية ضرب الكرة بالأرجل أبعد مسافة ممكنة, ضرب الكرة بالرأس, الجري المتعرج بالكرة) للاعبين كره القدم؟

المنهج المتبع: يستخدم الباحث المنهج التجريبي.

عين الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي المقترح اختيار الوثب العمودي, اختبار التعلق, اختبار الجري 20 متر, اختبار الجري 50 متر, اختبار ضرب الكرة بالرأس, اختبار الجري المتعرج بالكرة.

أهم النتائج :

البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية. توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية لصالح العينة التجريبية.

الدراسة الثالثة:

دراسة بوخراز رضوان_ بعنوان "التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين" _ شهادة الدكتوراه 2008, جامعه الجزائر.

الهدف العام:

مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات والمنافسات ضمن البرنامج التدريبية المخططة من طرف المدرب معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني ومستوى الأداء الرياضي.

التساؤلات:

_ ما مدى معرفة المدرب للجانب النفسي واستعماله محتوى تدريبي ضمن البرامج المخططة لتطوير المهارات النفسية؟

_ ما هي العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي؟

_ هل يمكن استخدام التصور الذهني كمهارة نفسية لغرض تحسين التعلم والتحكم في الأداء الرياضي؟

العينة:

مؤسستين للتربية والتعليم لولاية الجزائر إحداهما للطور المتوسط والأخرى للطور الثانوي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تتكون كل واحدة من (30) تلميذ وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية طبقية تعتمد على التقسيمات الطباقية للمجتمع الأصلي.

الأدوات المستعملة: برنامج تدريبي مهاري + برنامج للتدريب العقلي, اختبار فني لتقنية التسديد, مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي.

أهم النتائج

اتضح من خلال مقارنه نتائج المحصل عليها قبل وبعد برنامج التدريب الذهني أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من الحصص لتطوير واستعمال التصور الذهني اي هناك فرق دالة إحصائية القدرة التصور الذهني قبل وبعد البرنامج التدريبي عند مستوى الدلالة 0.01

الدراسة الرابعة:

دراسة إسلام محمد قدوري عباس_ بعنوان " اثر التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة _ للفئة العمرية 14 _ 16 سنة شهادة الماجستير 2005, بالجامعة الأردنية.

الهدف العام:

هدفت الدراسة للتعرف اثر التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة.

التساؤلات:

_ معرفة اثر التصور الذهني على إتقان المهارات الأساسية في كرة السلة؟

_ هل توجد فرق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين قياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية؟

_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين قياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة؟

_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين مجموعتي الدراسة في القياس البعدي على تعلم المهارات قيد الدراسة؟
المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تكونت من 22 لاعبا من لاعبي نادي الاربيناالأردن تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي, اختبارات مهارية(اختبار التمرير الصدري والمحاوره واختبار التصويب)

أهم النتائج:

توصل الباحث إلأنأفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح التصور الذهني + البرنامج التعليمي قد حقق التطور الملحوظ في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة وتفوقت على أفراد المجموعة الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاوره.

الدراسة الخامسة:

دراسة محمد مطر عراك _ بعنوان "اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض مهارات الأساسية في كرة اليد" _شهادة الدكتوراه 2003, جامعة بابل كلية التربية الرياضية, العراق.

الهدف العام: معرفة تأثير منهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

التساؤلات:

_هل هناك تأثير لمنهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

الدراسة و طريقة اختيارها: اشتملت عينة البحث على 24 لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي العراق, في أعمار 14 _ 15 سنة اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

أهم النتائج:

_ إن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

_ لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطوير الناحية التصورية للمبتدئين.

_ إن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات.

الدراسة السادسة:

دراسة قاسمي ياسين _ بعنوان "تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي" _ شهادة الماجستير 2006, جامعة الجزائر

الهدف العام:

أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية بالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

أهم النتائج:

_ إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في تدريب رياضي أكثر فعالية بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده

ممارسه التدريب العقلي في بداية الحصة التدريبية مهمة وفعالة.

حصة التدريب العقلي لا يجب أن تتجاوز 05 دقائق وهذا لصعوبة البقاء في التركيز المستمر أكثر من الوقت.

الدراسة السابعة:

دراسة جندل خالد _ بعنوان " التصور العقلي وعلاقته بمجازفة لاعب كرة القدم" _ شهادة ماستر 2015, جامعة المسيلة.

الهدف العام:

معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبها التصور العقلي في تطوير المجازفة للاعب كرة القدم.

التساؤلات:

_ هل المتصور العقلي في بعده السمعي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟

_ هل للتصور العقلي في بعده الحسي الحركي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟

_ هل للتصور العقلي في بعده الانفعالي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: قصدية وتمثلت في 30 لاعب.

الأدوات المستخدمة: مقياس التصور العقلي والملاحظة.

أهم النتائج:

_ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد السمعي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

_ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الحسي الحركي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

_ وجود علاقة ارتباطية بين البعد الانفعالي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

الدراسة الثامنة:

دراسة عفاف عبد الرزاق جمعة 1990_ بعنوان "علاقة التصور الحركي بسرعة تعلم الأداء لبعض حركات المباراة.

الهدف العام:

التعرف على العلاقة بين التصور العقلي وسرعة الأداء.

التساؤلات:

_ ما هي العلاقة بين التصور العقلي وسرعة الأداء؟

_ ما هي علاقة التصور الحركي بدقة الأداء في بعض حركات المباراة؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: الناشئين بنادي السلاح الإسكندرية الذين ليس لديهم سابقة في المباراة.
طريقة اختيار العينة: قصدية.

الأدوات المستخدمة: برنامج تدريبي وبرنامج تدريب القدرات العقلية.

أهم النتائج:

_ تحسين أداء بعض المهارات الحركية وذلك لزيادة وضوح التصور والحركي.

02_ التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على الكثير من المعالم التي تفيد البحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث ليكتسب معلومات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومات والدراسات الثمانية التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد وهو اختيار أسلوب تدريبي يعتمد على دراسات أجراها الباحث بين مجموعتين أو أكثر وقام بتجريب الأسلوب الذي يقترحه ثم الخروج بالنتائج، حيث نلاحظ التشابه في الأسلوب الذي يتبعه الباحثين وهو نفسه تقريباً وهو الأسلوب التجريبي الميداني للبحث، بالإضافة إلى دراسة بعض الأساليب التدريبية التي تعتمد على طرق تدريب الذهني في الدراسات ومدى تأثيرها أو تطويرها لبعض العناصر أو الجوانب المهمة في المجال الرياضي.

ومن خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح فقد استفدنا منها من حيث المنهج المستخدم في جمع البيانات كالاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك طريقة بناء البرنامج المركز على التصور العقلي لتحسين مهارة الرمية الحرة باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

كما نلاحظ أن هذه الدراسات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا ترى أن كل بحث يكون مكملاً للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى.

الفصل الأول: أدبيات النظري

التصور العقلي :

1. مفهوم التصور العقلي :

لغة: التصور العقلي هو مهارة نفسية او مهارة عقلية يمكن تعلمها و إكتسابها. **إصطلاحا:** هو عملية تنفيذ وتوقع الفعل فكريا أو ذهنيا قبل تنفيذ العضلي الحقيقي وعملية انجاز تجربة عن طريق المخ أو الفكر فقط أي ينظر إليه على شكل وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة، فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني تفكير اللاعب بعضلاته أن التصور العقلي ليس قوى سحرية لا يمكن اعتباره بمثابة فيتامين يساعد التدريب البدني والحركي والخططي، كما انه لا يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة ولا أن يتخطى أقصى قدراته الكامنة.(1)

إجرائيا: هو انعكاس الأشياء او المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد اكتسابها في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تأثر عليه لحظة التصور.

والتصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد اكتسابها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور العقلي هو

(1) _ محمد حسن علوي: علم النفس الرياضي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص، 22

تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال في مباراة ويلتقط صور عقلية لبعض مهارات الرمية الحرة ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل، ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة فقط، و لكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع إستراتيجية جديدة لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف لان الإنسان يملك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية على المواقف القادمة.

كما (أشار دورثي) على انه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخترنة من جميع الخبرات السابقة وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى.(2)

وذكر ريتشاردسون بأنه جميع خبرات الشبه حسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

(2) _ محمد العربي شمعون :التدريب العقلي في المجال الرياضي, دار الفكر العربي , مصر, 1996, ص,222

2. تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل تصور العقلي وإمكانية حدوثه وكيفية قدرة الخبرات الحسية وفي العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فان الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي وهي مبنية في ما يلي:

1.2. النظرية العضلية العصبية النفسية

أشارت هذه النظرية إلى انه في حالة الأداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة استثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أن نفس الدفعة العصبية تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أداءه الفعلي لها كما أن هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب نتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنيا فان نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين وفي ضوء ذلك فانه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات لحركة معينة في رياضته.

2.2 نظرية التعلم بالرموز:

أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معينة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينية رمزية لها أوصورة أنماط حركية معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر فهما لدى اللاعبين، وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة أكثر آلية دون المزيد من التفكير.

3.2. نظرية معالجة المعلومات الفسيولوجية:

وضع هذه النظرية بيتر لانشي 1977 بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي واضطرابات القلق، والتي ترتبط من الجانب النفسي والفسيولوجي للتصور الذهني، وعلى الرغم من أن هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي إلا أنها استخدمت نموذجاً (1) لمعالجة المعلومات في التصور الذهني العام، وتبدأ النظرية بالعرض القائل أن الصورة ما هي إلا تنظيم وظيفة لمجموعة محدودة من الافتراضات المتزنة في العقل وتتضمن وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما :

_ مثيرات افتراضية تشير إلى المحتوى المراد تصوره

_ مثيرات افتراضية تشير إلى وصف الاستجابة لهذا المحتوى

3. أنواع التصور العقلي :

يرى علماء النفس انه يمكن تقسيم تصور العقلي إلى:

(1) _ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص. 246

1.3. التصور الداخلي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

2.3.التصور الخارجي:

هو نوع التصور الذي يحدث في داخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يقوم بحركة معينة من داخله وليس من حيث انه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصريا حركيا. أما حسب الدكتور محمد حسن علاوي فانه يمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي ستؤدي تصور ولذا يمكن القول أن هناك تصورا بصريا سمعيا أو حركيا.(1)

4. أهمية التصور العقلي:

لقد توصلت العديد من الدراسات لأهمية التصور العقلي في تحسين الأداء والنتائج، وكذلك تبين أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي أثناء المنافسة بصورة تفوق أولئك الذين يتجاهلون أهمية التصور العقلي فيما يلي:

(1) _ محمد حسن علاوي: مرجع سابق, ص, 235

_ يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه من التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام أو تطوير المهارات الحركية باستعادة التصور العقلي اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة.

_ يبدأ التصور على عقل بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأهداف المطلوبة في المنافسة ومن خلال المنافسة والاستمرار في التدريب.

_ يساعد اللاعب على تصور الأعداء الأمتل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الهدف.

_ يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.

_ تطوير الخبرات السابقة إلى الدرجة التي تمكن من تحقيق الأهداف للحصول على الإحساس المصاحب لاسترجاع الطاقة.

_ التصور العقلي يساعد على تطوير استراتيجيات اللعب سواء للفريق أو اللاعب كان يتصور المدافع و كيفية التعامل مع المهاجمين.

_ عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الشفاء.(1)

(1) _ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي, دار الفكر العربي, ط, 3 القاهرة, 2010, ص, 120_122

5. فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي:

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الميدان الرياضي، ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي.

1.5. المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي على تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه النظرية لتكرار أداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها، ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور العقلي الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها في غضون عمليات تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها.

2.5. اتخاذ القرار المناسب:

يمكن أن يستخدم اللاعب التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة، وهذه العملية تسمى اتخاذ القرار الموقفي وذلك من خلال تقويم الموقف التنافسي القادم والتخطيط المسبق للأداء.

3.5. حل مشكلات الأداء:

أشار (تيري اورليك) إلى أن إحدى لاعبات التزلج على الجليد الإيقاعي واجهت صعوبات في أداء إحدى الحركات الإجبارية، وعندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة عند هذا الحد، وطلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشر دقائق يوميا لمدة أسبوع بعد أسبوعين من التدريب المتواصل نجحت

في الأداء المهاري ويعكس هذا النموذج دور التصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن أن تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المجال الرياضي، ولكن تجدر الإشارة إلى أن ذلك يحتاج إلى متخصصين في الأداء النفسي وليس مجرد تصور عقلي واسترجاع من الخبرات.⁽¹⁾

4.5. السيطرة على الانفعالات:

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب والاستثارة اتجاه حكم احتسب خطأ ضدك متعمدا يمكنك أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك.

(1) _ محمد العربي شمعون: مرجع سابق، ص. 107

5.5. المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية:

أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن تأثيره على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا، مثل دقات القلب، والتنفس، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، كما هو الحال في عمليات التأمل، نظرا لان هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية.

كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفسيولوجية سواء بالعمل على تحفظها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل لمناسبة للاعب.⁽¹⁾

6.5.مراجع الأداء وتحليله:

يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة، ومحاولة تحليل نقاط القوة ونقاط الضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه و الملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين

(1) _ يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الأيونى، السعودية، 1990، ص، 223

7.5.المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم ومحاولة تصور استعادة الشفاء في حالة الإصابة، وذلك بالتركيز على التصور لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية، وهو الأمر الذي يساعد على استعادته العقلي لأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية زملاءه بدلاً من انعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته.(2)

6. طرق التدريب على التصور العقلي:

لقد نقل لنا بعض الخبراء المختصين على التصور العقلي العديد من الطرق المقدمة من طرفهم، ومن أهمها ما يلي:

(2) _ محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص، 261_262

1.6. التدريب الفردي والجماعي:

يمكن للمرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يضع برامج فردية تتناسب مع احتياجات كل لاعب، أو جماعية أن يمكنه استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي للاعبين كمجموعة و يقيم فيها قدراتهم على التصور العقلي وأداء بعض التدريبات الأساسية على هذه التقنية ونظرا لأهمية العمل الجماعي الذي يشجع اللاعبين ويستثير حماسهم ويشعرهم بتماسك الجماعة والعمل معا كفريق متفاعل

2.6. التدريب باستخدام شرائط التسجيل:

قد نجد أن التدريب على التصور العقلي عن طريق شرائط التسجيل المعدة من قبل والمتداولة في الأسواق، والتي قام بعض الأخصائيين بوضعها، أو تلك المعدة خصيصا للاعب للتدريب على التصور العقلي وذلك بدلا من الاستماع للتوجيهات اللفظية التي تتطلب تواجد الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أثناء عملية التدريب على التصور العقلي، وفي بعض الدول المتقدمة رياضيا يقوم المختصين في هذا المجال بإعداد شرائط التسجيل خاصة لبعض اللاعبين أو الفرق الرياضية بهدف تدريبهم على التصور العقلي لبعض المهارات الحركية أو لخطط اللاعبين المعينة، أو لتدريبهم على التصور العقلي لمهارات الاسترخاء أو لبعض المهارات النفسية الأخرى بما يناسب مع حاجات اللاعبين أو الفريق الرياضي، كما تتضمن هذه الشرائط التسجيلية بعض تدريبات التصور العقلي الغير الموجهة والتي يترك فيها للاعب حرية أداء ما يريد طبقا لحاجته الخاصة.

3.6. التدريب باستخدام سجلات للتصور العقلي:

تتضمن هذه السجلات بيان بالتمرينات المختلفة للتصور العقلي وأهدافها وتوقيت الأداء وفتراته والتوجيهات المصاحبة لكل أداء، وهذه سجلات تتضمن الأنواع المختلفة لتمرينات التصور العقلي (1).

(1) _ أسامة كامل راتب: مرجع سابق,ص, 325_326

الفصل الثاني : كرة القدم

1. كرة القدم:

1.1 التعريف اللغوي: كرة القدم <<Foot Ball>> هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم Rugby كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى <<Soccer>>

2.1 التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.⁽¹⁾

3.1 التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ،

⁽¹⁾ _ رومي جميل:كرة القدم،دار الفكر العربي،مصر، 1986، ص. 5

ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين

1_4 تاريخ كرة القدم في الجزائر

كرة القدم بين أول رياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة وهذا بفضل الشيخ عمر ابن محمود علي رايس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم

(طليعة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م وفي 07 أوت 1921متأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائري "مولودية" الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية تأسست عدة فرق أخرى من غالمعسكر،الاتحاد الإسلامي لوهران،الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

(ليوبانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاد بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في حزن الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات واسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.(2)

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات و التي تغلب عليها الترويجي و الاستعراضي، حيث أن مستوى الفني للمقابلات كان عليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م إلى 1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة في الجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980م وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزم بصعوبة سنة 1986م في المونديال المكسيكي أمام البرازيل (1_0) وتحصلت على أول كأس إفريقيا للأمم سنة 1990م بالجزائر

(2) _ عبد الجواد حسن: كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة, 1992, ص, 10

1_5 تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- 1963م: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها اتحاد العاصمة, والثانية وفاق سطيف.
 1968م: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأممبأثيوبيا.
 1976م: أول كأس إفريقي للأندية البطة فاز بها مولودية وهران.
 1980م: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.
 1990م: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقيا من تنظيمه
 1982م: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم باسبانيا.
 1986م: ثاني تأهل لفريق الوطني إلى نهائيات المكسيك.(1)
 6.1. الإعداد المهاري: (2)

1.6.1. المفهوم الاصطلاحي: يعنى الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها.

2.6.1. المفهوم الإجرائي: الإعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى

(1) _ مفتي إبراهيم حماد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة, 1994, ص, 07

(2) -المدرّب الدولي 'وانل بركات' الأكاديمية الدولية لكرة القدم تم الاطلاع عليه في 17 جوان 2021

اسم الرابط: <http://ifa-football.blogspot.com>

مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

والإعداد المهاري لا بد أن يبدأ أولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين أو أكثر.

3.6.1. مراحل الإعداد المهاري:

لا بد أن يضع المدرب وخاصة مدرب فريق البراعم والناشئين أن اللاعب يمر منذ بدء تعلمه للمهارات الأساسية وحتى إتقانها وتثبيتها بثلاث مراحل رئيسية هي كما يلي:

أ. مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية

ب. مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية

ج. مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة الأساسية

ويجب أن تؤكد على أنه ليس هناك فروق واضحة بين المراحل الثلاث بل إنها تتداخل معاً، وفيما يلي نشرح كل مرحلة على حدة.

أ. مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية:

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساساً على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصورة أو النماذج المختلفة حيث إنه كلما توافرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذه اللاعب . وكان التصور لها واستيعابها أسرع. ويعتبر التقديم السمعي والبصري للمهارة المتعلمة من أهم العناصر المؤثرة في تحقيق هدف هذه المرحلة.

ويجب ملاحظة أن الشرح اللفظي يجب أن يكون واضحاً ويستخدم المصطلحات الصحيحة. ويتناسب الشرح مع مستوى اللاعبين الفكري وأدائهم وأن يرتبط بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس , كما يجب أن يكون الشرح دقيقاً أثناء أداء النموذج أو أثناء التعليق على شريط فيديو أو سينمائي , وعلى المدرب في حالة عدم أدائه للنموذج أو عدم توافر وسائل سمعية أو بصرية أن يختار لاعباً ممتازاً ليقوم بأداء المهارة كي يوفر النموذج لباقي اللاعبين وعليه أن يقوم بالتعليق أثناء الأداء وبعده.

وفي هذه المرحلة يمكن أداء المهارة بدون الكرة وذلك في بعض المهارات مثل الضربات وبعض أنواع الخداع ورمية التماس أو ضربات الكرة بالراس.

ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية, فمثلاً يفضل أن تكون الكرة ثابتة أو لا في الضربات كما يكون الجري بطنياً عند تعلم الجري بالكرة . وبذلك يمكن بسهولة ويسر بناء أول درجات التوافق بالنسبة لأجزاء الجسم المشتركة في أداء الحركة , ثم بعد ذلك تكون الحركة بالأداء الأسرع.

ومن الأهمية في هذه المرحلة مراعاة هدوء الجو وان يكون تصحيح الأخطاء من خلال الشرح وتكرار النموذج وخاصة فيما يتعلق بالنقاط الأساسية للمهارة المتعلمة.

إن أداء اللاعب للمهارة يجب ان يكرر عدة مرات وأن يكون تكرارها مناسب وألا يتم ذلك في اليوم الأول للتعلم المهارة بل تكرارها في أيام تالية طبقاً للبرنامج الموضوع حيث لا يضطر الناشئ أو اللاعب المبتدئ إلى التركيز بدرجات كبيرة لفترة طويلة.

ويجب أن نؤكد على الدور الذي تلعبه الوسائل التعليمية من صور وفيديو في شرح المهارة وأيضاً الرسومات والصور المتسلسلة.

ب. مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة.

إن المطلب الأساس والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطار حيث ننتج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانات اللاعبين ومستواهم الفني.

ويمكن في هذه المرحلة التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين:

الأول : هو تنمية المهارة من خلال التمرينات والثاني هو تنميتها من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة.

إن الأداء في هذه المرحلة يتميز بأنه يكون خالياً من التشنج وعادة ما يتخلص اللاعب من الحركات الزائدة وغير الزائدة وغير الضرورية , وأداء الحركة يصبح متوافقاً فلا تتداخل أجزاء الحركة مع بعضها , كما أن استخدام القوة والسرعة في أداء أجزاء الحركة يكون في

التوقيت المناسب, كما أن تكرار الأداء لا يكون فيه فروق كبيرة واضحة , بل يصبح تكرار الحركات متشابهة تقريباً.

إن تكرار الأداء الصحيح وإصلاح الأخطاء أولاً بأول واستخدام النموذج الجيد يكون له أثر جيد في تحقيق هذه المرحلة لأهدافها.

ويراعي أن التخلص من الحركات الخاطئة منعاً لتثبيتها يجب أن ينال العناية الكافية من المدرب في هذه المرحلة , ويعالج ذلك بتكرار الأداء الحركي الصحيح مراراً دفعة واحدة بشكل متصل مع مراعاة قدرة اللاعب.

ويجب على المدرب العمل على إكساب اللاعبين خبرات الأداء السليمة للمهارة , وذلك باختيار التمرينات المناسبة التي تحقق هذا الغرض.

وفي هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارات المركبة دور هام , كما يتضح لربط تمرينات الأداء المهاري ببعض القواعد الخطئية دور هام ايضاً.

ج. مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية , ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية اثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً: وكذلك في المباريات التجريبية.

4.6.1. إرشادات هامة تراعي في الاعداد المهاري:

- ✓ يجب العمل على اكتشاف الأسباب التي ينتج عنها الأداء المهاري الخاطيء للعمل على ثلافيها وتصحيحها.
- ✓ إن انتظام وحدات التدريب وانتظام اللاعب فيها يوفر عنصرا هاما ص فعالاً في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

- ✓ إن تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي أمر هام جداً يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري.
- ✓ يجب توضيح النقاط الفنية الخاصة بالمهارة أو جزئياتها للاعبين بكل دقة
- ✓ يجب تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل تمرين مستخدم وكذلك تكرارها في الوحدات التدريبية التالية, وأن يتناسب هذه العدد مع المراحل السنوية للاعبين ومستوى أدائهم وأيضاً مع درجة صعوبة التمرين وكذلك تراعي فترات الراحة
- ✓ يجب ان يتناسب محتوى التمرين مع أهمية المهارة ذاتها.
- ✓ يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤديه اللاعب لتنمية المهارات الأساسية بحيث يكون محتواه وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع ما يمكن أن ينفذه اللاعب في المباراة.
- ✓ يجب مراعاة الفروق الفردية في المستوى وتنظيم مجموعات أداء الفريق بما يتناسب مع هذا العنصر, حيث يكون تطوير المهارة لدى اللاعبين لأعلى مستوى من خلال تمارين تتناسب مع مستواهم من حيث درجة القوة والصعوبة وأهداف التمرين.....الخ.
- ✓ ضرورة العناية بتدريب القدم غير المستخدمة كثيراً (اليسرى عند أغلب اللاعبين) وتخصيص وحدة تدريب أسبوعياً على الأقل لتنمية أداء هذه القدم في المراحل الأولية للناشئين.
- ✓ يجب التنوع في اختيار التمارين من بين التمارين ذات المهارة الواحدة المركبة سواء كانت مركبة من المهارات الأساسية بعضها مع بعض أو المهارات وعناصر اللياقة البدنية. ويجب أن تتنوع من حيث أداء اللاعب وحده ولاعبين ثلاثة وجماعة وهكذا.
- ✓ بالنسبة للفرق التي تشترك في مسابقات يفضل أن يكون عدد مرات التدريب على المهارات خلال الأسبوع يزيد عن ثلاث.
- ✓ يجب مراعاة عنصر التشويق في اختيار التمرين المهاري . كأن تستخدم المنافسات أو الألعاب الصغيرة واستخدام نظام الحوافز البسيطة غير المادية.
- ✓ يجب استخدام الإحماء للمهارة المتعلمة أو التدريب عليها.

✓ يجب ان يكون تعليم مهارة جديدة (المرحلة الأولى من مراحل الإعداد المهاري) في الثلث الأول من وحدة التدريب اليومية

7.1. قواعد كرة القدم:

إنالجاببية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء), ترجع أساساإلى سهولتها الفائقة، فليس فتمى تعقيبات في هذه اللعبة ومع ذلك هناك 17 قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقيةإلآلآن. حيث أول سباق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندواإلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء وتمثلت في ما يلي :

1.7.1. المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراتهالفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع والمسك وهي مخالفات ويعاقب عليها القانون.

2.7.1. السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود السابقة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين إثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

3.7.1. التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسةاللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.⁽¹⁾

8.1. قوانين كرة القدم:

1.8.1. القانون الأول: ملعب كرة القدم:

_ الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلاً ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية.

_ الطول: الحد الأدنى 100 م.

الحد الأقصى 110 م.

_ العرض: الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر.

(1) _ ممدوح محمدي, محمد علي: الاعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم, ط 1, دار الفكر العربي, القاهرة, 1998, ص, 192

2.8.1. القانون الثاني: الكرة:

كروية الشكل غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سمأما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل أن 359 غ.

3.8.1. القانون الثالث: مهارات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4.8.1. القانون الرابع: عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان وسبعة لاعبين احتياطيين.

5.8.1. القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.(1)

6.8.1. القانون السادس: مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقباللخطوط وواجبهما أن يبين خروج الكرة من الملعب ويجهزون برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

(1) _ مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, 1999, ص, 267

7.8.1. القانون السابع: التخطيط:

يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها 12 سم يبين وسط ميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9,10 م.

8.8.1. القانون الثامن: منطقة المرمى:

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديا على مسافة 5.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

9.8.1. القانون التاسع: منطقة الجزاء:

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديا على مسافة 16.50 م توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركل الجزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 م

10.8.1. القانون العاشر: منطقة الركنية:

من قائم كل زاوية ركنية يرسم داخل الملعب دائرة نصف قطرها 50 سم.

11.8.1. القانون الحادي عشر: المرمى:

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7,32 م من بعضها ويصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 م.⁽¹⁾

(1) _ مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص. 268

12.8.1. القانون الثاني عشر: التسلل:

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي لعب فيها الكرة.

13.8.1. القانون الثالث عشر: الأخطاء لسوء والسلوك:

يعتبر اللاعب مخطأ إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

_ ركل أو محاولة ركل الخصم.

_ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامها وخلفه.

_ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

_ الوثب على الخصم.

_ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

_ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

_ يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.

_ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

14.8.1 القانون الرابع عشر: الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب

آخر. (1)

15.8.1 القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

16.8.1 القانون السادس عشر: رميه التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

17.8.1 القانون السابع عشر: ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

18.8.1 القانون الثامن عشر: التهديف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة, الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً.

(1) _مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص. 269

19.8.1. القانون التاسع عشر: الركلة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من وضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15م.

9.1. مفهوم الركلة الحرة:

1.9.1. الركلة الحرة المباشرة: هي طريقة لاستئناف اللعب في لعبة كرة القدم عقب خطأ، ويمكن تسجيل هدف بضربة مباشرة ضد الطرف الآخر دون لمس الكرة من قبل لاعب آخر

2.9.1. الركلة الحرة الغير مباشرة : هي عكس الرمية الحرة المباشرة حيث يجب أن تمرر الكرة قبل محاولة تسديدها إلى المرمى.

10.1. أنواع الركلات الحرة :

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة .
يجب أن تكون ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة ، ولا يجوز للاعب الذي نفذ الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .

1.10.1. الركلة الحرة المباشرة :

- يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة .
- إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق الخصم .

2.10.1. الركلة الحرة غير المباشرة :

1.2.10.1. الإشارة :

يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه ، ويبقى ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ويستمر بتلك الإشارة حتى تلعب الركلة وتلمس الكرة لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب .

2.2.10.1. دخول الكرة في المرمى :

_ يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى .

_ إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة ، يستأنف اللعب بركلة مرمى .

_ إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة يمنح الخصم ركلة ركنية .

11.1. موقع الركلات الحرة :

1.11.1. الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء :

2.11.1. الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المدافع :

- يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 9.15م على الأقل من الكرة .
- يجب أن يبقى كافة لاعبي الفريق الخصم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب .
- تصبح الكرة في اللعب عندما يتم لعبها مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء .
- يتم تنفيذ الركلة الحرة التي تحتسب داخل منطقة المرمى من أي نقطة داخل تلك المنطقة .

3.11.1. الركلة الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم :

- يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 9.15م على الأقل من الكرة إلى أن تصبح الكرة في اللعب إلا إذا كانوا على خط مرماهم بين القائمين .
- تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها .

• يتم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة المرمى من ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة إلى المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

4.11.1. الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء :

• يجب أن يكون كافة الخصوم على مسافة 9.15 م على الأقل من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب .

• تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها .

• يتم تنفيذ الركلة الحرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

12.1. المخالفات / العقوبات :

_ عند تنفيذ الركلة الحرة ، إذا كان أحد لاعبي الفريق الخصم قريباً من الكرة أقل من المسافة المطلوبة يعاد تنفيذ الركلة.

_ عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه ، وإذا لم تركل الكرة مباشرة في اللعب يعاد تنفيذ الركلة .

1.12.1. الركلة الحرة التي ينفذها أحد اللاعبين ، غير حارس المرمى :

إذا قام اللاعب الذي ركل الكرة بلمسها مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيديه) وقبل أن تلمس لاعباً آخر تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا أمسك بها أو لمسها عن عمد اللاعب الذي ركل الكرة قبل أن تلمس لاعباً آخر ، يتم الآتي :

- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بالراكل نفسه .

_ مقتني إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 115

2.12.1. الركلة الحرة التي ينفذها حارس المرمى:

_ إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيده) قبل أن تلمس لاعباً آخر تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

_ إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة متعمداً بيديه بعد أن أصبحت في اللعب وقبل أن تلمس لاعباً آخر ، يتم الآتي :

- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة .
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة

الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها:

01_ الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية للنادي الرياضي اتحاد افلو لكرة القدم صنف (اقل من 17 سنة) لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة إمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا في العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم والمسؤول وكذا المدرب وتم الاتفاق على الوقت المتخصص لإجراء الاختبارات. وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقدرت ب

02_ المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة من الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول إلى الحقيقة وقد استعملنا المنهج التجريبي في بحثنا هذا لملائمة هذه الدراسة.

03_ متغيرات البحث:

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

أ_ المتغير المستقل: التصور العقلي.

ب_ المتغير التابع: ويتمثل في دقة الرمية الحرة في كرة القدم.

04_ مجتمع الدراسة وعينته:

تمثلت دراستنا على لاعبي فريق اتحاد افلو الصنف اقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2021/2020 والذي ينشط في القسم الثالث الجنوب الشرقي, حيث يتكون مجتمع الأصلي للدراسة من 24 لاعبا تم اختيار منهم 16 لاعبا كعينة للدراسة، كما تم استبعاد 08 لاعبين الذين

شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وتم تعيينهم بالطريقة المسحية القصدية التي قسمت لمجموعتين متجانستين.

أ_ المجموعة التجريبية: تكونت من 08 لاعبين, الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير التجريبي البرنامج التدريبي المقترح على المتغير التابع أو النتيجة (تحسين ودقة الرمية الحرة), يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح (برنامج التصور العقلي والبرنامج المهاري).

ب_ المجموعة الضابطة: وتكونت من 08 لاعبين, الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التحسين ودقة الرمية الحرة لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح (استخدام تمارينات التصور العقلي والبرنامج المهاري) مع مقدار تحسين نفس المهارة لدى المجموعة الشاهدة الخاضعة للبرنامج المهاري المقترح فقط. وقد اختيرت هذه العينة بصفقتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية وهم ينتمون إلى صنف اقل من 17 سنة ولهم نفس الإمكانيات ولقد تم إجراء اختبار التجانس على المجموعتين.

01_04 _ تجانس العينة:

الجدول رقم (01) يمثل تجانس عينة الدراسة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدلالة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
السن	0.88	15.25	0.75	15.50	غير دال
الوزن	7.15	46.00	9.18	46.26	غير دال
الطول	0.06	1.58	0.81	1.60	غير دال

قيمة (t) الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة (0,05) هي (1,761) من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا بأن الفروق الإحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات السن والوزن والطول إذ كانت قيمة (t) المحسوبة اقل من

قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ودرجة الحرية 14 وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

04_02_ كيفة اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها ابسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من:

المجموعة أ: المجموعة الضابطة تحتوي على 08 لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

المجموعة ب: المجموعة التجريبية تحتوي على 08 لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

05_ مجالات البحث:

05_01_ المجال المكاني: ملعب بن عبد القادر بوشوشة - افلو-

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي عبد القادر بوشوشة افلو.

05_02_ المجال الزماني:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

_ الاختبار القبلي: 2021/02/08

_ الاختبار البعدي: 2021/02/18

أما الاختبارات للعينة الأصلية (الضابطة _ التجريبية):

_ الاختبار القبلي: 2021/03/10

_ الاختبار البعدي: 2021/05/15

وقد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من

06_ الخصائص السيكومترية للأداة:

ثبات الأداة:

بعد إجراء اختبارات التجربة الاستطلاعية لقياس دقة الرمية الحرة قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الارتباط لسبيرمان وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة والجدول التالي يوضح ذلك:

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار _ إعادة الاختبار) حيث طبقت الاختبارات الأولى على عينة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق السحب من مجتمع الدراسة.

قمنا بتطبيق هذه الاختبارات على مجموعة من اللاعبين وبعد 10 ايام من إجراء الاختبار الأول قمنا بتطبيق الاختبار على نفس اللاعبين وتحت نفس الشروط ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون, وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط 0,81 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01

استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كما هو موضح في الجدول رقم (02) ويتبين لنا أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية قريبة من الواحد, وكون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات بيرسون أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى الدلالة ودرجة الحرية لكل اختبار تدل على ثباتها.

الجدول رقم (02): يبين ثبات الاختبارات المستعملة في كرة القدم

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الثبات بيرسون	القيمة الجدولية	الدلالة
الرمية الحرة المباشرة	06	0.05	0.970	0.81	دالة إحصائية
الرمية الحرة الغير مباشرة	06	0.05	0.927		

صدق الأداة:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس, والذي يقاس بحساب

الجزر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، باعتماد على نوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) عند مستوى الدلالة 0.05 والدرجة الحرة 0.01. تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات اكبر من القيم الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون.

الجدول رقم (03): يبين صدق الاختبارات المستعملة في كرة القدم

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الصدق	القيمة الجدولية	الدلالة
الرمية الحرة المباشرة	06	0.05	0.984	0.81	دالة إحصائية
الرمية الحرة الغير مباشرة	06	0.05	0.958		

07_ الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث حساباتها الإحصائية:

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 18 حيث يستخدم فيه.

_ المتوسط الحسابي

_ الانحراف المعياري

_ T test العينتين مرتبطتين

_ T test العينتين غير مرتبطتين

_ معامل الارتباط.

08_ صعوبات البحث:

- لقد واجهتنا عدة عراقيل من بينها :

- نقص الإمكانيات و الوسائل البيداغوجية.

- توفر الملعب لفترات معينة
- التنقل الى مدينة افلو

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة:

01_ عروض الجداول الإحصائية وتحليلها الإحصائي:

تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة الرمية الحرة المباشرة في المجموعة الضابطة:

الجدول رقم (04) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لدقة الرمية الحرة المباشرة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	(t) الجدولية	الدلالة الإحصائية
2	0.75	0.69	1.89	غير دالة
2.13	1.05			دالة

من خلال نتائج جدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 02 نقطة أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.75 نقطة كما حققت المجموعة في الاختبار البعدى متوسطا حسابيا يساوي 2.13 نقطة وانحراف معيار يقدر ب 1,05 نقطة هذا ما يدل على تقارب وتجانسنا نتائج عناصر المجموعة في حين سجلنا قيمة 0.69 ل(ت) المحسوبة ومقارنتها مع (ت) الجدولية والتي تقدر ب 1.89 وبالتالي هذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى.

تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة الرمية الحرة المباشرة في المجموعة التجريبية:

جدول رقم(5) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الرمية الحرة المباشرة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	(t) الجدولية	الدلالة الإحصائية
1.5	0.86	10.80	1.88	دالة إحصائية
2.86	0.61			عند 0.05

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 1.5 نقطة وانحراف معياري يقدر ب 0,86 نقطة أما الاختبار البعدى فقد

حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 2.86 نقطة وانحراف معياري يقدر ب 0.61 نقطة, فقد سجلنا نتيجته 10.80 كقيمة (ت) المحسوبة والتي تفوق قيمة (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.88 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار.

تحليل وتفسير نتائج دقة الرمية الحرة المباشرة في الاختبار البعدي للمجموعتين:

الجدول رقم (06) يوضح النتائج البعدية لاختبار دقة الرمية الحرة المباشرة لكلا المجموعتين

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
2.12	1.06	2.26	2.14	0.05	دالة إحصائية
2.87	0.62				

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة اقل منه في المجموعة التجريبية وهذا بفارق 0,75 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعه التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (06) بينما نجد أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 2.26 وهي اكبر من قيمة(ت)الجدولية المقدره ب 2,14 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

تحليل وتفسير نتائج اختبار الرمية الحرة الغير مباشرة:

تحليل وتفسير نتائج اختبار الرمية الحرة الغير مباشرة في المجموعة الضابطة:

الجدول رقم (07) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الرمية الحرة الغير مباشرة

الدلالة الإحصائية عند 0.05	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	1.89	0.52	0.98	1.27	الاختبار القبلي
			0.50	1.36	الاختبار البعدى

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 1.27 نقطة , أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.98 نقطة, كما حققت المجموعة في الاختبار البعدى متوسطا حسابيا يساوي 1.36 نقطة وانحراف معياري يقدر ب 0.50 نقطة, هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة .

في حين سجلنا قيمة 0.52 ل (ت) المحسوبة التي لاتفوق (ت) الجدولية والتي تقدر ب 89.1 , وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى .

تحليل وتفسير نتائج اختبار الرمية الحرة الغير مباشرة في المجموعة التجريبية:

الجدول رقم (08) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الرمية الحرة الغير مباشرة

الدلالة الإحصائية عند 0.05	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	1.89	4	0.69	1.36	الاختبار القبلي
			0.50	2.4	الاختبار البعدى

من خلال نتائج الجدول رقم(08) نلاحظ أن المجموعة حققت متوسطا حسابيا مقدر ب 1,36 نقطة وانحراف معياري يساوي 0.69 نقطة أما في الاختبار البعدى فقد حققت متوسط حسابي مقدر ب 2,4 نقطة وانحراف معياري يساوي 0.50 نقطة.

كما سجلنا نتيجة 4 نقاط لقيمة (ت) المحسوبة والتي تفوق (ت) الجدولية التي تساوي 1.89, وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي والبعدي وعليه المجموعة أثبتت قدرتها على أداء الاختبار وذلك بإحراز فروق معنوية دالة في نتائج الاختبارين.

تحليل وتفسير نتائج اختبار الرمية الحرة الغير مباشرة في الاختبار البعدي لكلا المجموعتين:

الجدول رقم (9) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.33	0.50	5.60	2.14	0.05	دالة إحصائية
2.50	0.50				المجموعة الضابطة
					المجموعة التجريبية

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن الفرق كبير بين المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين حيث كان يساوي (1.17) رغم أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه عن المجموعة التجريبية.

كذلك نلاحظ أن كلا المجموعتين متجانستين وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (09) بينما نجد (ت) الجدولية 2,14 أقل من (ت) المحسوبة والتي تساوي 5.60 وعليها فنتائج المجموعتين أبدت فروق معنوية بينهما, إذن فالمجموعتين كذلك في هذا الاختبار تعتبران قد أظهرتا اختلافا بين نتائجها.

02 _ مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال بحثنا هذا و الذي يتطرق إلى أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي لتحسين ودقة الرمية الحرة المباشرة والرمية الحرة الغير مباشرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

_ ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التقنية و التي شملت اختبار دقة الرمية الحرة المباشرة واختبار دقة الرمية الحرة الغير مباشرة, والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي سجلت في الجداول السابقة سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها الأخصائيون والباحثون في هذا المجال، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

_ فالنتائج التي حققتها المجموعة الضابطة بالاختبار دقة الرمية الحرة المباشرة لم تحدث فروق معنوية دالة بحيث كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة, وهذا ما يبين عدم قدرة عناصرها على أداء الاختبار، إذا حصلت المجموعة على نتيجة 2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لدقة الرمية الحرة المباشرة ونتيجة 2.13 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية (1,89 أكبر 0.69).

_ أما المجموعة التجريبية فأحدثت نتائجها فروق دالة في اختبار دقة الرمية الحرة المباشرة، بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لدقة الرمية الحرة المباشرة على متوسط حساب يساوي 1,50 نقطة وفي الاختبار البعدي على نتيجة 2.86 نقطة, كما أحدثت (ت) المحسوبة فروقا معنوية على (ت) الجدولية (10.80 أكبر 1.88).

_ وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكس ذلك للمجموعة الضابطة في اختبار دقة الرمية الحرة المباشرة يفتح لنا المجال للقول بأن استخدام تمرينات التصور العقلي المقترحة لتنمية وتحسين هذا الاختبار أبدت تحسن ملحوظا.

_ ونفس الأمر يحدث في اختبار الرمية الحرة الغير مباشرة حيث كانت المجموعة الضابطة قد حصلت على نتيجة 1.27 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 1,36 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية (0,52 أقل 1,89).

_ بينما حصلت المجموعة التجريبية في هذا الاختبار على نتيجة 1.36 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 2.4 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية (4 أكبر 1,89).

_ وبالتالي فإن استخدام تمرينات التصور العقلي المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الضابطة.

_ لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس عدة فرضيات حيث أن الفرضية الأولى مبنية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقة الرمية الحرة المباشرة للمجموعة الضابطة، أما الفرضية الثانية فقد بنيت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة الرمية الحرة المباشرة للمجموعة التجريبية.

كما أن الفرضية الثالثة تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لمهارة الرمية الحرة المباشرة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية، أما الفرضية الرابعة فهي مبنية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الرمية الحرة الغير مباشرة لمجموعه الضابطة أما الفرضية الخامسة فقد بنيت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الرمية الحرة الغير مباشرة للمجموعة التجريبية، كما أن الفرضية السادسة تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة الرمية الحرة الغير مباشرة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

_ من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال الخلاصات المحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا صحة ما افترضناه.

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الرمية الحرة المباشرة للمجموعة الضابطة.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة الرمية الحرة المباشرة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة الرمية الحرة المباشرة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الرمية الحرة الغير مباشرة للمجموعة الضابطة.

الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقة الرمية الحرة الغير المباشرة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

الفرضية السادسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لدقة الرمية الحرة الغير مباشرة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

_ وفي ضوء الفرضيات وما توصلنا إليه هذه الدراسة فقد استنتج الباحثون أن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهاتري الرمية الحرة المباشرة و الرمية الحرة الغير مباشرة.

_ إن البرنامج التدريبي المهاري من دون التصور العقلي أدى إلى تحسن غير دال معنويًا عند أفراد المجموعة الضابطة.

_ هناك تحسن في مهاتري الرمية الحرة المباشرة و الرمية الحرة الغير مباشرة عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

_ إن التصور العقلي له أهمية بالغه في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كره القدم.

الإستنتاج العام:

على ضوء دراستنا وتحليلنا واستنتاجاتنا من خلال مراحل البحث أثبتنا أن استخدام تمارينات التصور العقلي ينعكس ايجابيا على تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم و من كل ما سبق نقول يمكن الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات التصور العقلي كوسيلة تحسين المهارات المختلفة في كرة القدم، واستخدام التصور العقلي كأحد أساليب التدريب العقلي في العملية التعليمية و التدريبية و إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة، وكذلك ينبغي على المدرب أن يتلقى تكوينًا نظريًا في ميدان علم النفس الرياضي إذ يجب عليهن أن يكون على علم ولو يسير بخصوص علم النفس الرياضي ومختلف مهارته وخاصة مهارة التصور العقلي.

_ أظهرت نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات التصور العقلي يساعد لاعبي كرة القدم على تحسين دقة الرمية الحرة المباشرة والغير مباشرة (صنف أقل من 17 سنة) وهذا ما أكدته الدراسات النظرية "يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام أو تطوير المهارات الحركية باستعادة التصور العقلي اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة".

_ أما الدكتور محمد حسن علاوي فيرى انه يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.

كما أن معظم وجل الدراسات التي تم التطرق إليها والإشارة إليها في الخلفية النظرية دعمت النتائج التي تحصلنا عليها خاصة مع فئة الأصاغر التي أثبتت قدرتها على إحداث فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت وفقا للبرنامج التدريبي المقترح ولقد أشارت هذه الدراسات بان للمنهج التدريبي على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصويرية للمبتدئين.

كما أن الشيء الذي يجعلنا نصب الاهتمام على عامل الزمن الذي يعد أحد العوامل الأساسية للحصول على النتائج المراد الوصول إليها، فيحكم المدة التي دامت شهرين مع المجموعة التجريبية يمكن القول بأن النتائج المحصل عليها تبقى مرضية إلى حد ما، وإذا أردنا أن تكون النتائج أحسن فيجب تخصيص مواسم متواصل من العمل بحكم أننا نتعامل مع فئة أثبتت أنها أحسن مرحلة لتحسين وتطوير الرمية الحرة وهي فئة الأصاغر الأقل من 17 سنة ويجب أن يكون التحسين المهاري في مرحلة الأصاغر لأن في هذه المرحلة تحدث تغييرات في أجهزة الجسم المختلفة وهذه التغييرات تترافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة، فالمرهق أو لاعب الأصاغر في هذه المرحلة من العمر (صنف أقل من 17) سنه يظهر المرهق طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما فيزداد نشاطه و يمارس المرهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها تبين أن هناك تحسن ملحوظ في أداء مهارة الرمية الحرة لدى عناصر المجموعة التجريبية بدليل أن النتائج كانت ايجابية لدى هذه الأخيرة، وهذا عكس المجموعة الضابطة هذا ما يدل على أن استخدام تمرينات التصور العقلي حديثة و ناجحة وفعالة في تحسين مهارة الرمية الحرة للاعبين كرة القدم.

وفي الأخير خلصنا إلى أن النتائج المحصل عليها يمكن اعتبارها مرضية إلى حد ما، وهذا ما يفتح المجال لدراسات أشمل و أوسع أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي قد تساهم في تنمية وتحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

و في الأخير نقول اننا حققنا الهدف من الدراسة و أثبتنا صحة الفرضية بأن التصور العقلي يؤثر إيجابا على الرمية الحرة لدى لاعبي كرة القدم

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: تأثير التصور العقلي على تنفيذ الرمية الحرة لدى لاعبي كرة القدم (صنف أقل من 17

هدف الدراسة: التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارينات التصور العقلي في تحسين مهارة الرمية الحرة لدى لاعبي كره القدم.
إشكالية الدراسة: ما مدى تأثير التصور العقلي على تنفيذ الرمية الحرة لدى لاعبي كرة القدم (صنف أقل من 17 سنة)؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارينات التصور العقلي اثر في تحسين مهارة الرمية الحرة لدى لاعبي كره القدم (صنف اقل من 17 سنه).

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي للائمته موضوع الدراسة.

أدوات الدراسة: اختيار دقة تنفيذ الرميات الحرة.

أهم النتائج المتحصل عليها:

_ إن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية في تنفيذ الرميات الحرة.

_ هناك تحسن في أداء الرميات الحرة بين المجموعتين.

_ ان التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

الاقتراحات:

_ ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويناً نظرياً في ميدان علم النفس.

_ يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام.

_ ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين من المهارات النفسية يطبقهم على العقل خلال برنامج السنوي.

- الكلمات المفتاحية: التصور العقلي - الرمية الحرة - المهارة - كرة القدم

خاتمة:

التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب

الرياضي الحديث ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب وإعداد اللاعبين والذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم.

فالبرامج التدريبية المقننة و المبنية على أسس سلمية تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نظمنا لاستمرارية في العمل أو تعديله.

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

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي لتحسين ودقة (الرمية الحرة) لدى " لاعبي كرة القدم" صنف اقل من 17 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمى بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية.

لقد حاولت مقاربتني الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقويمها تقويما علميا موضوعيا مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة و زمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك...

يبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة و التي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة و تحليل نتائج تجنبا للتكرار لاعتقادي بضرورة الوصول في البحث إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس و إعداد النشء ورفع مستواهم مهاريا وذهنيا

قائمة المراجع:

- _ محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي والمنافسة الرياضية, دار الفكر العربي, مصر 2002,ص, 222.
- _ محمد العربي شمعون, التدريب العقلي في المجال الرياضي, دار الفكر العربي, مصر, 1996,ص, 222.
- _ مفتي إبراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث, دار الفكر العربي, القاهرة, 2001, ص, 246.
- _ أسامة كامل راتب, علم النفس الرياضي, دار الفكر العربي, ط 3, القاهرة, 210, ص, 120 _ 122.
- _ يحيى كاظم النقيب, علم النفس الرياضي, مطابع الأيونى, السعودية, 1990,ص, 223.
- _ رومي جميل كرة القدم, دار الفكر العربي, مصر, 1986,ص, 50.
- _ عبد الجواد حسن, كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة, 1992,ص, 10.
- _ مفتي إبراهيم حماد, الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة, 1999,ص, 7.
- _ ممدوح محمدي, محمد علي, الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كره القدم, ط, 01, دار الفكر العربي, القاهرة, 1998,ص, 192.
- _ مفتي إبراهيم حماد, بناء فريق كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة, 1999,ص, 26

الملاحق:

البرنامج التدريبي المقترح (برنامج التصور العقلي)

الصف: أقل من 17 سنة مكان العمل: الملعب البلدي عبد القادر بوشوشة افلو النشاط: كرة القدم مدة الانجاز: 25د الهدف: توضيح أهمية التصور العقلي, تعليم الاسترخاء, تصور دقة الرمية الحرة المباشرة			
المرحل	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل الذراعين بجانب الجسم راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى	التأكيد على التنفس مع الإيعاز من المدرب من أجل الوصول إلى آلية ثابتة للتنفس	10د
المرحلة الرئيسية	البدء بتعليم الاسترخاء ضاعف التنفس من خلال الأفكار ودع الجسم في حالة الارتخاء الآن حاول أن تتصور دقة الرمية الحرة المباشرة تصور مرجحة القدم المنفذة إلى الخلف تصور القدم المنفذة ترتفع عن سطح الأرض لمسافة من 05 إلى 8سم لحظة أدائها لتسديد الكرة	اهمية إقنتاء اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة واغراض تدريب التصور العقلي محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرعة الاعتيادية	10د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى		5د

الصف: أقل من 17 سنة مكان العمل: الملعب البلدي عبد القادر بوشوشة افلو النشاط: كرة قدم مدة الانجاز: 25 الهدف: التدريب على التصور البصري, تصور مهارة الرمية الحرة الغير مباشرة			
المرحل	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء بشكل تام	التأكيد على التنفس مع الإيعاز من المدرب من أجل الوصول	5د

	إلى آلية ثابتة للتنفس	غلق العينين وتصور مهارة الرمية الحرة الغير مباشرة	
15د	الجلوس بشكل مريح التعليمات بشكل بطيء وهادئ ملاحظة الفروق الفردية بين اللاعبين تصور أداء المهارات بشكل كامل غير مجزأ	الشعور بالقدم تلامس الكرة حاول الربط بين التصور والحقيقة تصور حركة الذراعين والذراع واربط هذا التصور بالتصور السابق من القدمين حاول أن تصبح حساس لأداء كل جزء من جسمك أثناء الأداء فتح العينين مشاهدة شريط فيديو مسجل لمهارات الرمية الحرة الغير مباشرة	المرحلة الرئيسية
5د		يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى	المرحلة الختامية

<p>الصف: أقل من 17 سنة مكان العمل: الملعب البلدي عبد القادر بوشوشة افلو النشاط: كرة القدم مدة الانجاز: 25 الهدف: التدريب على التصور السمعي ،تصور مهارة الرمية الحرة المباشرة</p>			
المرحل	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	الجلوس بطريقة مريحة الاسترخاء العضلي والعقلي التام غلق العينين		5د
المرحلة الرئيسية	الاستماع إلى صوت شخص ما من خلال المسجل يطلب من اللاعبين محاولة تقليد النغمة تشغيل الجهاز مرة أخرى المقارنة بين صوتك والذي سمعته الآن تصور أنك تستمع إلى صوت يشنت الانتباه أثناء القيام بمهارة الرمية الحرة المباشرة	الجلوس بوضع مريح الذراعين بجانب الجسم والرجلان ممدودتان وغير متقاطعتان مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة مراعاة الفروق الفردية حاول تهدئة عقلك	15د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع		5د

		اليدين والقدمين مع سحب القدمين للمصدر
--	--	--

ملحق رقم (02) نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية

اختبار الرمية الحرة الغير مباشرة		اختبار الرمية الحرة المباشرة		الاختبارات الرياضي
عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
01	01	01	02	الرياضي 1
01	02	02	02	الرياضي 2
02	02	02	03	الرياضي 3
01	00	02	02	الرياضي 4
02	03	01	02	الرياضي 5
02	01	02	01	الرياضي 6
01	03	00	01	الرياضي 7
01	01	01	02	الرياضي 8
1.37	1.62	1.37	1.87	المتوسط الحسابي
0.69	0.90	0.89	0.92	الانحراف المعياري

جدول يوضح متغيرات الوزن والطول والسن بالنسبة للمجموعة التجريبية

السن	الطول	الوزن	الرياضي	الرقم
16	1.65	38.6	الرياضي الشاهد الأول	1
16	1.58	43	الرياضي الشاهد الثاني	2
16	1.65	51	الرياضي الشاهد الثالث	3
15	1.52	40	الرياضي الشاهد الرابع	4
16	1.65	56	الرياضي الشاهد الخامس	5
15	1.45	39	الرياضي الشاهد السادس	6
16	1.60	58	الرياضي الشاهد السابع	7
15	1.64	55	الرياضي الشاهد الثامن	8
15.62	1.59	47.57		المتوسط الحسابي
0.78	0.09	9.20		الانحراف المعياري

جدول يوضح متغيرات الوزن والطول والسن بالنسبة للمجموعة الضابطة

السن	الطول	الوزن	الرياضي	الرقم
15	1.54	38.6	الرياضي الشاهد الأول	1
16	1.61	43	الرياضي الشاهد الثاني	2
15	1.57	45	الرياضي الشاهد الثالث	3
16	1.58	47	الرياضي الشاهد الرابع	4
16	1.67	56	الرياضي الشاهد الخامس	5
17	1.54	38.2	الرياضي الشاهد السادس	6
14	1.55	45	الرياضي الشاهد السابع	7
16	1.52	57	الرياضي الشاهد الثامن	8
15.62	1.57	46.22	المتوسط الحسابي	
0.89	0.06	7.16	الانحراف المعياري	

نتائج الاختبارات التقييمية بالنسبة للعينة الضابطة

اختبار الرمية الحرة الغير مباشرة		اختبار الرمية الحرة المباشرة		الاختبارات
عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الرياضي
02	01	03	03	الرياضي 1
02	02	03	02	الرياضي 2
01	02	02	02	الرياضي 3
01	00	01	02	الرياضي 4
02	03	03	02	الرياضي 5
02	01	02	03	الرياضي 6
01	00	03	01	الرياضي 7
01	02	01	01	الرياضي 8
1.50	1.37	2.25	2	المتوسط الحسابي
0.55	0.97	1.08	0.94	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية بالنسبة للعينة التجريبية

اختبار الرمية الحرة الغير مباشرة		اختبار الرمية الحرة المباشرة		الاختبارات
عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الرياضي
03	02	02	02	الرياضي 1
02	02	03	02	الرياضي 2
03	01	03	03	الرياضي 3
02	00	04	02	الرياضي 4
03	01	02	01	الرياضي 5
02	01	03	01	الرياضي 6
04	02	02	01	الرياضي 7
02	02	03	01	الرياضي 8
2.62	1.37	2.75	1.62	المتوسط الحسابي
0.56	0.70	0.64	0.88	الانحراف المعياري

قائمة اللاعبين صنف أقل من 17 سنة لفريق رائد شباب قلعة سيدي سعد

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الميلاد
01	فتحي بلخضرة	2005/05/19 بافلو
02	محمد سلمان	2005/09/24 بافلو
03	عبد الكريم بوشوشة	2005/01/26 بافلو
04	يوسف صماد	2005/06/20 بافلو
05	رامي بجرة	2005/06/06 بافلو
06	محمد ايمن زاوي	2004/08/30 بافلو
07	عبد الرحمان بوكرامة	2004/09/23 بافلو
08	امرم لقييب	2005/01/07 بافلو
09	عبدالرزاق نملة	2004/04/11 بافلو
10	عبد القادر البرج	2004/09/10 بافلو
11	محمد جلال خليفة	2004/11/07 بافلو
12	معاذ زكرياء صايم	2004/03/04 بافلو
13	دحمان ورنوغي	2005/05/01 بافلو
14	محمد عبد اللطيف بن دبلة	2004/04/16 بافلو
15	محمد حوحاط	2004/07/15 بافلو
16	بلال دهكل	2004/10/15 بافلو
17	الياس بوسالمي	2004/09/07 بافلو
18	عبد السلام فوضيلي	2005/04/08 بافلو
19	زكرياء مخلوفي	2005/08/03 بافلو
20	محمد ريان بلمواز	2004/10/18 بافلو
21	يوسف عجالي	2005/01/13 بافلو
22	الهوري العربي	2004/04/20 بافلو
23	زكرياء محبوبي	2004/10/15 بافلو
24	محمد ايوب دباغ	2005/08/14 بافلو

تم بحمد الله

