

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة "ليسانس" أكاديمي
في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بعنوان:

**"انعكاسات استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض
المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (u12)"**

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريق جمعية سفيظف لكرة القدم

تحت إشراف:

- د/ عامر حسين

من إعداد الطالب:

- بلعيني يحي

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وتقدير:

الحمد لله على توفيقه وإعانتة في إنجاز هذه المذكرة نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل وما وجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف "عامر حسين" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة.

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية – جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-الذين غدوا أذهاننا وأناروا عقولنا وأحسنوا إلينا بعملهم.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع أولاً إلى والداي العزيزين وأتمنى لهما
طول العمر وإلى إخوتي وأخواتي.

ثانياً إلى كل من ساندني ودعمني في مشواري الدراسي وإلى كل
من يقدر العلم وجعله في مقدمة أولوياته.

ملخص الدراسة

"انعكاسات استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (U12)" وهدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية الألعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية لعينة البحث ولقد افترض الطالب أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في تحسين مهارات التمرير و التسديد ، وبعد الدراسة الاستطلاعية ، و تحديد مجتمع الأصل للدراسة و الذي يشمل عينة أصاغر كرة القدم ما بين 9-12 سنة لفريق جمعية سفيظف طبق عليهم (المنهج التجريبي) ، وتظم عينة البحث 14 لاعب ، تم القيام بإجراء اختبارين قبلي وبعدي بينهما مدة تطبيق البرنامج المقترح و المقدرة بحوالي شهر و بعد جمع نتائج الاختبارين القبلي و البعدي تمت المعالجة الإحصائية والتي استخدم فيها المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و "ت" ستودنت و من خلالها توصل الطالب إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي. كما كان للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية.

كما يوصي الطالب بضرورة الاهتمام بالألعاب الصغيرة وإدراجها داخل التدريبات، وهذا من أجل التحسين المهاري للاعبين.

الكلمات المفتاحية :

انعكاسات استخدام الألعاب الصغيرة- تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (U12) - فاعلية الألعاب الصغيرة - تطبيق البرنامج - المهارات الأساسية

Abstract:

Implications of using small games on developing some basic skills for soccer players.

The objective of this research is know if there are effects of small games to improve some basic skills for simple research and the student suggests that the training program has a positive impact to improve some skills pass and shoot.

Simple search that consists of soccer cubs aged 9-12 years old for the Sfisef Association team. The experimental method was used where the research sample consisted of 14 players with pre and post tests and the program took a month and after collecting data from the pre and post tests and processing them statistically using the arithmetic mean, standard deviation, and t-test.

The student concluded that there are statistically significant differences in favor of the post-test, and the proposed program has a good effect on improving some basic skills

Finally, the student recommends the integration of mini-games to improve the basic skills of players

key words :

Reflections of using mini-games - Developing some basic skills for soccer players (u12) - Effectiveness of mini-games - Program application - Basic skills

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	الإهداء
	ملخص البحث
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	المقدمة
	التعريف بالبحث
01	الإشكالية
02.....	الفرضيات
02	أسباب اختيار الموضوع
02	أهمية الدراسة
02	أهداف الدراسة
02	تحديد المفاهيم والمصطلحات
04.....	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

الباب الاول

الدراسة النظرية للبحث

الألعاب الصغيرة

الفصل الاول:

08	تعريف الألعاب الصغيرة
08.....	أهمية الألعاب الصغيرة وميزاتها
08	أهداف الألعاب الصغيرة
09	خصائص الألعاب الصغيرة
09.....	تصنيفات الألعاب الصغيرة

- 09..... مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
10..... تنظيم تدريب الألعاب الصغيرة
11..... خلاصة

المهارات الأساسية الفصل الثاني:

- 13..... تمهيد
14..... المهارة
14..... أنواع المهارات
14..... العوامل المؤثرة في تعلم المهارة
14..... مفهوم المهارة في كرة القدم
14..... أهمية المهارة في كرة القدم
15..... العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم
15..... أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات في كرة القدم
16..... المهارات الأساسية في كرة القدم
19..... خلاصة

كرة القدم الفصل الثالث:

- 21..... تمهيد
22..... تعريف كرة القدم
22..... نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
22..... لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية
23..... كرة القدم الحديثة
24..... قياسات ومواصفات لعبة كرة القدم
24..... المبادئ الأساسية في كرة القدم
25..... الإعداد البدني في كرة القدم
25..... الإعداد المهاري في كرة القدم
26..... الإعداد النفسي في كرة القدم
27..... خطة التدريب في كرة القدم
28..... خلاصة

الفئة العمرية الفصل الرابع:

- 30..... تمهيد
31..... الفئة العمرية أقل من 12 سنة

31.....	مميزات الفئة العمرية
31.....	خصائص ا الفئة العمرية
32.....	المراهقة المبكرة
34.....	الطفولة المتأخرة
36.....	خلاصة

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الاول: الاجراءات الميدانية

39.....	تمهيد
40.....	الدراسة الاستطلاعية
40.....	مجالات الدراسة
40.....	منهج الدراسة
40.....	عينة الدراسة
41.....	تقنيات الدراسة
43.....	الأساليب الإحصائية

الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج

45.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
47.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
49.....	الاستنتاج العام
51.....	الخاتمة
52.....	الاقتراحات والتوصيات
54.....	المراجع
58.....	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
45	يبين الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التمرير	1
47	يبين الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التسديد	2
58	يمثل نتائج القياس القبلي لدقة التمرير	3
59	يمثل نتائج القياس البعدي لدقة التمرير	4
60	يمثل نتائج القياس القبلي لدقة التسديد	5
61	يمثل نتائج القياس البعدي لدقة التسديد	6

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
35	يمثل الترتيب الهرمي لحاجات الأطفال	1
41	يمثل اختبار دقة التمرير	2
42	يمثل اختبار دقة التسديد	3
45	مدرج تكراري يبين الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التمرير	4
47	مدرج تكراري يبين الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التسديد	5
58	دائرة نسبية تمثل نسبة التمريرات الناجحة والفاشلة في القياس القبلي لدقة التمرير	6
59	دائرة نسبية تمثل نسبة التمريرات الناجحة والفاشلة في القياس البعدي لدقة التمرير	7
60	دائرة نسبية تمثل نسبة التسديدات الناجحة والفاشلة في القياس القبلي لدقة التسديد	8
61	دائرة نسبية تمثل نسبة التسديدات الناجحة والفاشلة في القياس البعدي لدقة التسديد	9

مقدمة

مقدمة:

تعتبر لعبة (كرة القدم) أوسع وأفضل رياضة شعبية في العالم، وقد بدأ انتشارها بعد الحرب العالمية الثانية، ومنذ ذلك الوقت أصبحت هذه اللعبة ظاهرة اجتماعية، كما أصبح أبطالها من ألمع (نجوم) المجتمع، وأكثرهم شهرة ودخلا. (آل سلمان و مشهور بن حسن، 1998)

إن عملية إعداد لاعبي كرة القدم تحتاج دائما إلى إغناء مستمر بالأسس العلمية و النظرية و على اللاعب أن يلجأ إلى تعزيز مهاراته الأساسية من خلال التدريبات واللعب، إن مؤشرات تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري كانت دائما محل إهتمام المختصين في مجال علم التدريب الرياضي، حيث تعتبر تهيئة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية بالإضافة إلى باقي النواحي الأخرى المكملة للعملية التدريبية أصبح من الجوانب المهمة في كرة القدم الحديثة لهذا يجب على المدرب أن يركز خلال الفترة التدريبية على الإعداد المتكامل للاعب بصفة خاصة وعلى الفريق بصفة عامة. (حسن، 2010)

لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة، في جميع الرياضات بتنمية المهارات الأساسية للاعبين، إمانا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعدادهم وبنائهم وتحضيرهم على المستوى العالي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه المهارات الأساسية في الرياضات وخاصة منها الجماعية التي تتميز بالإيقاع السريع، تحت ظروف اللعب المختلفة، فنقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين، جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وقد واكب هذا التطور تقدما في خطة اللعب.

حيث تعتبر الألعاب الصغيرة ألعاب ذات تنظيم بسيط، لا تحتاج إلى مهارات حركية صعبة أو كبيرة عند تنفيذها، ويمكن للمدرس تقرير القواعد والقوانين أو التنظيم الخاص بها وفقا للمرحلة السنوية ودرجة النضج والهدف المراد تحقيقه. وهي أحد أشكال اللعب التي عن طريقها يمكن تحقيق أهداف تربوية كثيرة من أهمها تنمية القدرات الحركية للطفل وإكسابه مهارات التفاعل الاجتماعي. (أمين أنور و جمال الدين، 2009)

تعد مهاتري دقة التمرير ودقة التسديد في كرة القدم أهم وسيلتين لتحقيق الفوز في المباراة، ويتطلب كل منهما قدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء من اللاعب.

وفي حين تعد الفئة العمرية أقل من 12 سنة من بين أهم المراحل العمرية لتعلم المهارات الرياضية كون الطفل في هذه المرحلة يتصف بالقابلية للتعلم وفيها أيضا يتم الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والعقلي والجنسي والنفسي، فهذا السن هو أفضل سن يجب استثماره لتطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة وتطوير القابلية الحركية ومختلف المهارات الأساسية.

حاول الطالب من خلال هذا البحث، دراسة تأثير التدريب باستخدام الألعاب الصغيرة وانعكاساتها على بعض المهارات الأساسية (دقة التمرير، دقة التسديد) في كرة القدم صنف أقل من 12 سنة. وقد تم تقسيمه الى الفصل التمهيدي وجانبين نظري وتطبيقي.

الفصل التمهيدي: وقد تضمن إشكالية البحث وفرضياته، أسباب اختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة، بالإضافة إلى استعراض أهم الدراسات المشابهة والتعليق عليها.

أما الجانب النظري فأشتمل على:

الفصل الأول: الألعاب الصغيرة، **الفصل الثاني:** المهارات الأساسية، **الفصل الثالث:** كرة القدم، **الفصل الرابع:** الفئة العمرية.

بينما الجانب التطبيقي احتوى على فصلين هما:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، **الفصل الثاني:** عرض وتحليل ومناقشة النتائج، بالإضافة إلى الاستنتاج العام للدراسة.

وفي الأخير قام الطالب بعرض خاتمة الدراسة.

التعريف بالبحث

الإشكالية:

إن الوصول إلى أعلى المستويات من الانجاز الرياضي يمكن تحقيقه من خلال الاهتمام بالتدريب المبكر والتنويع في استخدام طرق التدريب المختلفة التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهارى الحركي والتطور البدني والنفسي.

حيث أن الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من البرامج التدريبية المبكرة لما لها من أهمية استثنائية لارتباطها بالناشئ الجديد وتكوين قاعدة متينة، وتوفير كافة المستلزمات التي تساهم في تطوير مستوياتهم وتنميتها. هذا ما جعلها أحد أهم المقومات التي يحتاجها أي برنامج تدريبي للفئات العمرية المختلفة وأصبحت تشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والوظيفية..... الخ

و الألعاب الصغيرة "تعرف بأنها تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة " (مختار، 1992) فهي ألعاب بسيطة ذات قوانين يتحكم فيها المدرب ويعدها حسب ما يخدم الهدف المسطر وقدرة المتدربين وبطبيعة الحال الرياضة الممارسة. وقد شاع هذا النوع من التدريب (التدريب باستعمال الألعاب الصغيرة) وانتشر انتشارا واسعا و أصبح المدربون في شتى الرياضات يعتمدون على هذه الطريقة في التدريب وخاصة في رياضة كرة القدم التي هي قبل كل شيء هي "لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد من هما من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على التحكيم 4 حكام أحدهم في وسط الميدان وحكمين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي " (الدليمي و عبد الحق، 1997) فهي لعبة تنافسية حماسية هذا ما يجعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم فهي تشغل مكانة مهمة في حيات الأفراد والشعوب حول العالم. هذا ما يبرر سباق معظم الدول نحو تطوير المفاهيم الأساسية الحديثة للتدريب الرياضي في كرة القدم وسعيهم لابتكار الطرق والأساليب المختلفة في التدريب قصد تنمية وتطوير مستوى الأداء لدى اللاعبين في جميع الفئات وخاصة لدى الناشئ الصاعد. ومن أبرز هذه الأساليب أسلوب الألعاب الصغيرة الذي ينمي مختلف المهارات الحركية الأساسية ويطور القدرات البدنية والوظيفية لديهم.

إن من بين هذه المهارات مهارة التمرير والتسديد فهما المفتاح الرئيسي للعب الجماعي وتحقيق الفوز. إذ أن التمرير هو الوسيلة الأسهل لاتصال الكرة إلى الزميل والأنجح في تخطي الخصوم والأسهل للوصول إلى مناطقهم بينما يعد التصويت الوسيلة الأساسية لإنهاء الهجمات وتسجيل الأهداف.

وتعد الألعاب الصغيرة أسلوب جيد لتنمية هذه المهارات نظرا لميزاتها وكونها طريقة محببة لدى اللاعبين وخاصة فئة الناشئين حيث يجذبون إلى أسلوب التدريب باللعب أكثر من انجذابهم للتدريب بالتمارين المختلفة. هذا ما يجعلنا نطرح التساؤل الرئيسي التالي :

- هل للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (u12)؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل التساؤل الفرعيين التاليين:

التساؤلات الفرعية:

1- هل للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم (u12)؟

2- هل للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم (u12)؟

الفرضيات:

1. الفرضية الرئيسية:

للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (u12).

2. الفرضيات الفرعية:

أ. للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم (u12).

ب. للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم (u12).

أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيار الطالب لهذا الموضوع جاء لعدة أسباب ذاتية ومنها موضوعية وهي:

1- الأسباب الذاتية:

- النقص الكبير في استعمال هذا النوع من التدريب في الفرق المحلية خاصة لدى الأصناف الناشئة.

- ليوونة هذا النوع من التدريب (الألعاب الصغيرة) مما يسهل تطبيقه مع مختلف الظروف التدريبية الصعبة (نقص الوسائل البيداغوجية، نقص مساحات اللعب...)

- زيادة الاعتماد على التدريب بالألعاب الصغيرة في دول المشرق العربي ودول الإسكندنافية في أوروبا.

2- الأسباب الموضوعية:

- قابلية الموضوع للدراسة والبحث والمناقشة معرفيا.

- قابلية الموضوع للدراسة العلمية والتي اختير لها منهج وتقنيات مناسبة.

- توفر الإمكانيات المادية والبشرية.

أهمية الدراسة:

كثيرا ما يواجه المدربون صعوبة في تطبيق البرامج التدريبية لتطوير المهارات الأساسية لدى الناشئين، هذا ما استوجب عليهم البحث على الطرق التدريبية التي تتلاءم مع مختلف الصعوبات التي يواجهونها وإن من بين أهم هذه الطرق طريقة التدريب بالألعاب الصغيرة.

وهذا ما دفع الطالب الباحث للقيام بهذه الدراسة قصد معرفة مدى فعالية هذه الطريقة في تنمية مختلف المهارات الأساسية بصفة عامة ومهارة التسديد والتمرير بصفة خاصة.

أهداف الدراسة:

- دراسة تأثير طريقة الألعاب الصغيرة كوسيلة تدريبية تساعد في تنمية المهارات الأساسية.

- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعليم استعمال أسلوب التدريب بالألعاب الصغيرة.

- التوصل إلى انجاز حصة تدريبية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية في تنمية المهارات الأساسية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

وتتمثل فيما يلي:

1- الألعاب الصغيرة:

لغة: الألعاب: جمع لكلمة لعبة وتعني اللهو والتسلية □ (معجم اللغة العربية المعاصرة).

- المصغرة: مفعول من صغر، أي قلص حجمه أي تم تصغيره. (معجم اللغة العربية المعاصرة)

اصطلاحاً: هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً للتعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته. (حنفي محمود مختار، 1992)

المفهوم الإجرائي: هي مجموعة من الألعاب محددة القوانين والشروط يضعها المدرب وفق الوسائل المتوفرة والهدف المسطر للحصة، يخضع لاعبي نادي سفيزف تحت 12 سنة إلى برنامج مصغر تحتوي كل وحدة على تمرينين أو ثلاث من الألعاب الصغيرة.

2- المهارات:

لغة: المهارات جمع مهارة وهي من الفعل مهر أي حذق وأتقن والماهر هو الحاذق. (معجم اللغة العربية المعاصرة)

اصطلاحاً: المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987)

المفهوم الإجرائي: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين وبمعنى آخر هي وصول لاعبي اتحاد سفيزف أقل من 12 سنة إلى تعلم المهارات الأساسية وأدائها بدرجة لا بأس بها من الإتقان.

3- التمرير:

لغة: التمرير اسم مصدر مرر، تمرير البساط على الأرض، تمرير الكرة جعلها تمر بكيفية ما. (معجم اللغة العربية المعاصرة)

اصطلاحاً: يلعب التمرير دور الرابط الذي يجمع بين أعضاء الفريق فيحول الدفاع إلى الهجوم ويغير اتجاه اللعب ويمنح فرص لتسجيل الأهداف، فعندما تمرر الكرة يجب أن تقرر دائماً لمن؟ وأين يجب التمرير؟ ومتى وماهو نوع التمريرة؟ (جيفورد، 2002)

المفهوم الإجرائي: هي مهارة يقوم بها اللاعب في بناء الهجمة وإيجاد الحلول وفتح المساحات والاقتراب من مناطق الخصم وتشكيل الخطورة على مرماه.

4- التسديد:

لغة: سدد، يسدد، تسديداً، سدد سهمه إلى عدوه، سدد الكرة إلى المرمى، سدد الكرة أو الضربة، دفعها أو أطلقها بشدة نحو الهدف. (معجم اللغة العربية المعاصرة)

اصطلاحاً: هي إحدى وسائل الهجوم الفردي ويتطلب التسديد من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التسديد دائماً بعد المحاورة أو اللعب الجماعي بين اللاعبين ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب نواحي الضعف في حارس المرمى للفريق المنافس. (المختار)

المفهوم الإجرائي: هي مهارة يقوم بها اللاعب في حالة الهجوم، أي هي الوسيلة المباشرة لتسجيل الأهداف حيث كلما كانت دقة التسديد كبيرة كلما كانت نسبة تسجيل الأهداف عالية.

5- كرة القدم:

لغة: Football هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون ما يسمى عندهم بالريغبي Rugby أما كرة القدم المعروفة التي نتحدث عنها هي Soccer. (جميل، 1986)

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من 11 لاعب، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل بأبعاد محددة، في كل نهاية طرف من طرفه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى لتسجيل الهدف. (السلمان، 1998)

المفهوم الإجرائي: كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل منهما من 11 لاعب في ميدان مستطيل الشكل ن يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين ومحافظ اللقاء، تجرى المباراة في مدة 90 د مقسمة على شوطين، 45 د للشوط بينهما 15د راحة.

6- الفئة: (تحت 12 عاما):

لغة: هي مجموعة من الأشخاص تشترك في صفات عامة.

فئة عمرية: جميع الأشخاص في عمر واحد أو المتراوحوون في الأعمار. (معجم اللغة العربية المعاصرة)

اصطلاحا: يطلق على هذه المرحلة بما يعرف بالمراهقة والتي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عيساوي، 1994)

الدراسات السابقة والمشابهة:

1- الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة:

تأثير الألعاب المصغرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

صاحب الدراسة:

صهيب زيغم وآخرون، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس جامعة الجلفة، 2016/2017.

الفرضيات:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لدى الناشئين.

منهج البحث:

المنهج التجريبي.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث في هذه الدراسة من 10 مهاجمين من أصل 30 لاعب في نادي الشرطة بالجلفة (أقل من 13 سنة)

الأداة: تم جمع البيانات عن طريق:

- اختبار قياس دقة التسديد

- اختبار قياس قوة التسديد

- اختبار قياس قوة التسديد بالرأس

النتائج المتوصل إليها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدية.

2- الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة:

أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية.

صاحب الدراسة:

عبد الكريم طراد وسعد سوفي مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، التربية وعلوم الحركة، قاصدي

مرباح ورقلة، 2015/2016

الفرضيات:

يوجد أثر عند استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

منهج البحث:

المنهج التجريبي.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 93 تلميذ طور الثانية متوسط لعام 2015-2016 متوسطة محمد الأمين للعمودي.

الأداة:

تم استخدام المراجع والمصادر.

الطرق الإحصائية:

. استمارة الاختبارات والقياسات.

. حصص تشمل الألعاب المصغرة والاختبارات البدنية

النتائج المتوصل إليها:

تم التوصل إلى صحة الفرضية التي تقول أنه يوجد أثر عند استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية وذلك بالاعتماد على البرنامج المقترح عكس البرنامج التقليدي.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

كانت الدراسات بمثابة المصباح الذي أنار الطريق لتحديد أسلوب

وخطة الدراسة حيث تمحورت مواضيعها عموماً حول الألعاب المصغرة والمهارات وهما المتغيرين في دراستنا. ولاحظ الطالب الباحث من خلال الدراسات أنها استعملت المنهج التجريبي وهذا لتلاؤمه مع موضوع الدراسة كما أن العينة المختارة في الأغلب تكونت من لاعبين أو تلاميذ التربية البدنية والرياضية (نوع العينة في كل الدراسات المعروفة كانت عينة قصدية). كان موضوع دراسة صهيب زيغم وآخرون موضوع شيق ومهم وقد وفقوا إلى حد بعيد من ناحية عرضها منهجياً وهذا لا يعني أن دراستهم خالية من العيوب.

وما يعيب هذه الدراسة أنه لم يتطرق في الجانب المنهجي للحكم على الدراسات واكتفائهم بمقارنتها مع دراسة فقط، أما فيما يخص الجانب الميداني نعيب عليه استخدامه لطرق تدريب مختلفة غير طريقة الألعاب المصغرة والتي من المفروض هي الطريقة المبحوث عن تأثيرها في هذه الدراسة.

إن ما يعيب دراسة عبد الكريم طراد وسعد سفيان أنهم لم يتطرقوا في الفصول النظرية إلى معالجة متغيرات الدراسة، كما أنه يتناول في الجانب المنهجي الدراسات السابقة وتناولها في فصل كامل

وهذا غير مرغوب فيه منهجياً بالإضافة لكونه لم يقدم بعض التعريفات الإجرائية في عنصر مفاهيم الدراسة وعدم ذكر أهمية الدراسة.

الباب الأول: الدراسات النظرية للبحث

الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

تعريف الألعاب الصغيرة:

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (مشرف، التربية الرياضية للطفل، 2001)

مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تستخدم بالأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة، أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة. (الخولي، 1994)

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي. (الخطاب، 1990)

من خلال هذه التعريفات الموجزة المدرجة يمكن القول بأن الألعاب الصغيرة عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته ووفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.

أهمية الألعاب الصغيرة وميزاتها:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الأساسية المختلفة.
- تضي على التدريب جو من المرح والتسلية.

أما ميزاتها:

- تعمل على تنمية روح الجماعة.
- تعدد أنواعها مما يساعد في اختيار ما يتناسب مع الظروف.
- تناسب جميع الأعمار وكلا الجنسين.
- تستعمل فيها ادوات بسيطة.
- لا تحتاج الى مساحات واسعة تؤدي في أي مكان.
- يغلب عليها طابع الحماس والتنافس. (ندور)

أهداف الألعاب الصغيرة:

لأسلوب التدريب بالألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت لتطوير المهارات الفنية للطفل من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تحسين الأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... إلخ.
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.

- اكتساب الأطفال الصفات الخلفية الحميدة مثل : الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية...إلخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لابعيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. (بوتيم)

خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي الكثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.

تصنيفات الألعاب الصغيرة:

تصنف الألعاب الصغيرة في مجموعات بحسب الصفات الغالبة على كل منها، وقد تكون هذه الصفات واردة في اسم اللعبة فيدل اسم المجموع عليها، ومنها:

- ألعاب الركض الصغيرة وتشمل السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة واللمس أو المسك.

- ألعاب صغيرة بالكرات وتهدف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب والمراوغة وما يشبه ذلك.

- ألعاب صغيرة لتنمية القوة والتحمل وتشمل المنافسات الفردية أو الزوجية أو الجماعية في الدفع أو السحب أو الشد أو التوازن وبأنماط مختلفة مثل شد الحبل، أو تتابع المجموعات.

- ألعاب صغيرة لتنمية الحواس وتشمل ألعابا تحتاج إلى مراقبة جيدة وتصرف سريع وانتباه شديد عن طريق البصر أو السمع أو اللمس، وما يشبه ذلك، مثل التوجه بالصوت للوصول إلى الهدف أو لعبة التصفيق.

- ألعاب صغيرة تحت الماء: وتنفذ في الماء غير العميق كألعاب الركض، أو تنفذ في المياه العميقة كالغوص والغطس وسباقات السباحة بأنواعها وسباقات القوارب وغيرها.

- ألعاب صغيرة على الثلج وتؤدي بأدوات تزلج أو بدونها ومنها ألعاب الجري على الثلج والتزحلق على الجليد.

- ألعاب صغيرة في المناطق السكنية: وتشمل ألعاب التخفي والتستر واقتفاء الأثر والبحث، وألعاب الهجوم والدفاع.

- ألعاب صغيرة منزلية : وتؤدي في المنازل والسهرات العائلية، وتشمل ألعاب التسلية أو المراقبة أو القوة أو التوازن وغيرها. (رزق الله، المسابقات و الألعاب الصغيرة، 1970)

مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعات الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

- مراعات قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التدريبي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين. (المندلأوي، 1989)

تنظيم تدريب الألعاب الصغيرة:

- إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة في النجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التدريب في الفريق عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريب المباشرة بهذا التالي:
- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق.
- تمرينات على المهارات والصفات البدنية.
- يبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من السن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الخامس السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرّب لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بنمطية الوقت المخصص للتدريب لهذه المراحل المتتالية السابقة. (المندلأوي، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، 1989)

الخلاصة:

من خلال دراسة الألعاب الصغيرة تبرز هذه الطريقة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير وتنمية القدرات الحركية والمهارية، وذلك من خلال خصائصها وطابعها التنافسي الذي يغلب عليه اللعب.

كذلك هذه الطريقة تتلاءم مع المرحلة (أقل من 12 سنة) التي تعتبر خصبة وملائمة لصقل المهارات، لان طفل هذه المرحلة يمتاز بالنشاط والحيوية والميول الى اللعب، وبما أن طريقة الألعاب المصغرة يغلب عليها طابع اللعب فإنها تستهوي الأطفال، وتتيح لهم الفرصة لتطوير قدراتهم المهارية.

الفصل الثاني: المهارات الأساسية

تمهيد:

تعتبر المهارات بكرة القدم متعددة ومختلفة في درجة صعوبتها لذا فإن عملية التعلم سوف تختلف حسب صعوبة هذه المهارات فإذا كانت المهارة بسيطة وسهلة فإن تعلمها يتم من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تترسخ وتنطبع في ذهن اللاعب بعد تكرارها عدة مرات ولكن إذا كانت المهارة المطلوب تعلمها هي مهارة متعددة ومركبة (صعبة) فإن تعلمها يتم من خلال استجابات متعددة و مختلفة ، وبالتالي ينتج عنها صور ترسخ في المخ في الحالات التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة والتي تطبع عليها ، إن ذلك يعد خزيناً في الذاكرة للاعب ويعمل على الاختيار المناسب منها حسب الموقف والحالة المطلوبة في المباراة .

المهارة:

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة. وهل ما يطلق حديثا لمفهوم التكتيك هما مصطلحان منسجمان يعينان مفهوم واحد أم لكل مفرد منهما لها محلولها الخاص. فالمهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة أي القدرة على حل الواجب الحركي. وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بإعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة. المهارة تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي. فهي الدقة في الأداء يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه لكامل المجريات الأمور. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، 1987)

أنواع المهارات:

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة الخ.
- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارة إدراك الأشياء المختلفة.
- مهارات حركية : مثل المهارات الرياضية. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، لاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، 1987)

العوامل المؤثرة على تعلم المهارة:

- طول الجسم.
- وزن الجسم.
- توقيت الأداء ودقة الحركة.
- التوتر العضلي.
- 1-عوامل تقوي عملية تعلم المهارة: -تحديد المشكلة -قابلية المتعلم
- المعلومات الواسعة -تطوير البرنامج.
- 2-عوامل تضعف تعلم المهارة: تباين في إمكانيات وقابلية المتعلمين وضعف القابلية البدنية للمتعلمين، نقص في طرق التدريب والتعليم، عدم رغبة الناشئ في التعلم. (محمود، 2009)

مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها.

وهي القدرة على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطوط الدفاعية و الهجومية و يرى " محمد حازم و محمد أبو يوسف" بأنهما القدرة على انتقاء أنسب التحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بها يتبع الهدف الرئيسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف و منعه إصابة مرماه. (مختار، كرة القدم للناشئين، 1997)

أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من أجل الفوز بالمباراة. وتتوقف نتائج الفريق على إتقان لاعبه المهارات المختلفة لهذه اللعبة ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية و انتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها وتعد المهارة جزءا أساسيا إلى جانب

العوامل النفسية و البدنية في بناء اللاعب المتكامل يشير "محمد حسن علاوي" إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية و وراثية و بلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا للنشاط الذي يتخصص فيه.

وليس بالضرورة أن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخير رياضة جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملاءه في الفريق. (علاوي، 1979)

العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم :

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم الى عدة عوامل حددها "ابراهيم شعلان و محمد عفيفي" في النقاط التالية :

1-المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين في حالة الإتساع يكون المجال كبير للحركة و السيطرة على الكرة و الإتقان، وهذا من خلال الرؤية و المتابعة الجيدة للكرة و موقع الزملاء ، أما اذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي و يصعب التحكم في الكرة حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز و سرعة كبيرة لرد الفعل.

2- المكان أو المنطقة من اللعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة من غيرها ، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق و مراحلها ، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط، فتطويره في الثلث الهجومي ، كما أن جانبي الملعب يحتمل الكرة العكسية بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب و التهيئة.

3- موقع الزميل و تحركاته :

يؤثر موقع الزميل و أعضاء الفريق و تحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات و زوايا التمرير السليمة ، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب و المكان الملائم.

4- الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات حيث يفرض الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في إن واحد كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

5- اتجاه ومسار سرعة و قوة و مستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي ، يفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه ، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء ، بينما المسار فله حساسيته حسب نوعه سواء كان مستقيماً أو ملتوياً أو لولبياً ، فحين تتطلب سرعة وقوة الكرة باستخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها في الكرات القوية ، فحالة الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم ، أما مستوى الكرة الأرضي كان عال أو نصف عال فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء. (ابراهيم شعلان و محمد عفيفي، 2001)

أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات في كرة القدم :

- تعلم المهارات غالباً ما يتم في مرحلة الناشئين.

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

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة.

المهارات الأساسية في كرة القدم :

تعتبر القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية و البرامج التدريبية إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساليب التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب الأساسية التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة، والفريق الذي يستطيع لاعبيه أداء

المهارات بخفة و رشاقة و توقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخطئية خلال سير المباراة.
(محمود:)

ومن المهارات الأساسية في كرة القدم نذكر ما يلي:

- التمرير
- المراوغة والخداع
- التسديد
- المهاجمة وقطع الكرة
- السيطرة على الكرة
- 1- مهارة التمرير :**

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب و الوسيلة الأسرع لإيصال الكرة إلى الزميل و لأنجح في تخطي الخصوم و الأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم.

وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة و يسر و بشكل مؤثر و مقصود سواء كان في الفراغ أو في شكل مباشر.

و تعد مهارة التمرير المفتاح الحقيقي للعب الجماعي و أهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على أداء التمريرات الدقيقة بكل أنواعه. و التمرير الجيد يتصف بالدقة و البساطة و القوة فالتمرير الدقيق يمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة و عدم فقدانها، كما أن بساطة التمريرة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلا على فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس، أما قوة التمريرة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب كما يجب أن يتصف اللاعب الذي يقوم بإعطاء التمرير بسرعة إتخاذ القرار و تنفيذه و اختيار المكان الأنسب للتمرير. (عادل تركي حسن و سلام جبار صاحب)

ويمكن تقسيم التمرير إلى أقسام عدة:

• من حيث المسافة :

- التمريرة القصيرة.
- التمريرة المتوسطة .
- التمريرة الطويلة.

• من حيث الارتفاع :

- التمريرة الأرضية.
- التمريرة المتوسطة الارتفاع.
- التمريرة المرتفعة.

• من حيث وصولها للزميل:

- التمريرة المباشرة.
- التمريرة الغير مباشرة في الفراغ. • من حيث الاتجاه:
- التمريرة العرضية.
- التمريرة القطرية.
- التمريرة الطولية.

• من حيث الجزء الذي تضرب به :

- تمريرة بالرأس وهي على ثلاث أنواع: تمريرة رأسية أمامية بالجبهة، تمريرة رأسية جانبية يمين أو يسار الجبهة، التمريرة الرأسية الخلفية.
- تمريرة بالصدر وهي على أنواع: تمريرة صدرية للأمام، تمريرة صدرية للجانب يمين أو يسار، تمريرة صدرية للخلف.
- تمريرة بالقدم وهي على أنواع: تمريرة بمقدمة القدم تمريرة بوجه القدم، تمريرة بداخل القدم ، تمريرة بخارج القدم ، تمريرة بالعقب ، تمريرة بالركبة ، تمريرة بالفخذ و هي نادرة الاستعمال.
- ولكل نوع من هذه الأنواع التي سبق ذكرها لها أداؤها الخاص ومسارها الحركي الخاص بها، كما يمكن أن يؤدي أي نوع من التمريرات من خلال الثبات أو من الحركة كالمشي أو الهرولة أو الركض السريع، كما يمكن أن تؤدي من القفز أيضا حسب متطلبات الموقف.

2- مهارة التسديد :

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، و يتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز و مهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم و تأتي فرصة التسديد دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين، ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب كيف يسدد، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.

إن التسديد في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات فدواعي الفشل في التسديد أو فقدان الفريق للكرة إذا سدد اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتسديد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة في النفس مثلا ، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليسدد لابد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التسديد تحت كل الظروف مثل :

- التدريب على التسديد في ظروف سهلة و بسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الأقماع - الحواجز - المقاعد الخ)
- أن تؤدي تمرينات التسديد من اتجاهات متغيرة المسار الكرة.
- الاهتمام و التركيز على دقة التسديد لتثبيت التكتيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية و الجماعية لإيجاد المزيد من الموقف المناسب للتسديد.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لإظهار قدرتهم على التسديد استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (الهييتي، 2005)

و يمكن تقسيم التسديد إلى عدة أقسام :

- التسديد بوجه القدم
- التسديد بداخل القدم

- التسديد بخارج القدم
- التسديد بمقدمة القدم
- التسديدة الطائرة
- التسديدة النصف طائرة
- التسديدة الممسوكة
- التسديدة بكعب القدم

خلاصة:

تعد المهارات الأساسية لكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية و البرامج التدريبية إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة والفريق الذي يستطيع لابعوه أداء المهارات في خفة و رشاقة وتوقيت سليم يقوم باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة.

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم كما أنها الأكثر إثارة لدى المتفرجين، فقد مرت هذه الرياضة بمراحل عديدة وتطورت من حيث القوانين وطريقة الممارسة والنظرة الشعبية لها حيث أصبحت لها عدة مدارس ومعاهد تعتمد على تكوين اللاعبين والمدربين. وتعتمد كرة القدم على مهارات عديدة ومختلفة عن الرياضات الأخرى، فالمهارات التي يتمتع بها اللاعبون بالإضافة إلى اللياقة البدنية العالية ما هي إلا نتاج عن إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب بالإضافة إلى الإعداد البدني، المهاري والنفسي.

تعريف كرة القدم

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء في رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (جميل، كرة القدم، 1986)

وهي لعبة من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارية وال نفسية وهذا لكي يستطيع الرياضي أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعب لمدة طويلة بدون أن تتخفف كفايته، ولهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية والمهارية وال نفسية حتى يستطيع تحقيق النجاح والفوز. (حسين، 1998)

نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وفي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية وفي سنة 1334 م قام الملك إدوارد الثاني بتحريم لعبة الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف إدوارد الثالث وريتشارد الثاني وفري الخامس (1373-1453 م)

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 متر وعرضها 5,5 متر وسجل هدفين في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل من طرف قانون (شاوور Hao) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج علم 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1962 م أتت القوانين العشرة تحت عنوان اللعبة الأسهل، حيث جاء في تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب الكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1885 م ك اتحاد الكرة أن بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنماركي، كانت رمية التماس بكلتا اليدين.

في عام 1904 م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا سويسرا، بلجيكا، دانمرك، وأول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 م وفازت بها. (المولي، 1999)

لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هنالك فرق كرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق من نادي مولودية الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق

عديدة أخرى المجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 أبريل 1958 ، حيث ولد في خضم الثورة المسلحة الإسماع صوت الجزائر عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحليل النشيد الوطني بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات والسبعينيات التي تغلب عليها الجانب الترويحي والاستعراضية، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطوير كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح

للفريق الوطني بنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1930، وفي المنافسات الأولية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 م. وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 م في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 م بمونيا المكسيك أمام البرازيل، وحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضية عدد خاص، 1992)

كرة القدم الحديثة:

1- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول أن: "الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادرا على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبعا للقول حصوله على الامتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر التنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح. (ثامر محسن اسماعيل و موفق مجيد المولى، 1999)

2- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:

كرة القدم مازالت تعرف تقدم مستمر في عدة جوانب، رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

2-1- اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف

في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أهمية تقييم المعارف القبلية مثل التحسين في استقرار العوامل المحددة المستوى العالي وما شابهها الفني، التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى عال من التطور. (مزبان، عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط رسالة ماجستير، 2007.2008)

وكذلك يتضح أن الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا، فالمدربون انطلاقا عن التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة ومن مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذا التحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية (اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية والسيكولوجية)، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال محتوى اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي يتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة الصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي
- إيقاع اللعب العالي يركز على قدرات مقاومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

2-2- اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة والمطابقة لشروط المنافسة وتعطي كيفية تشكيل التدريب عن طريق التنوع للمحتويات المتعلقة بالتطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.

- الاستقرار العقلائي لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.

- خاصية قوية لسيرورة التدريب.

- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة. (مزيان، عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات اثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط رسالة ماجستير، 2007.2008)

قياسات ومواصفات لعبة كرة القدم:

- أن يتواجد 11 لاعبا لكل فريق.

- طول الملعب 100 متر.

- عرض الملعب يتراوح ما بين 65 و 70 م .

- يخوض الفريقان شوطين متساويين مدة كل منهما 45 دقيقة، يضاف

إلى كل شوط الوقت الضائع منه والناجم عن تعرض أحد اللاعبين للإصابة أو بسبب توقف اللعب.

- ترتفع قاعدة عارضة المرمى عن الأرض ب 2.44م وتكون المسافة بين القائمين 7.32م ، راية الزاوية لا يقل ارتفاعها عن 1.5م بهدف حماية اللاعبين من الإصابة.

- يوضح وسط الملعب بعلامة مناسبة يكون مركز الدائرة تسمى دائرة المنتصف، وهي عبارة عن مكان توضع في الكرة عند بداية المباراة أو بعد تسجيل هدف وفي بداية كل شوط.

- دائرة الوسط لا يمكن لأي لاعب أن يتخل هذه الدائرة إلا بعد تحريك الكرة.

- خط الوسط يقسم الملعب إلى قسمين متساويين يتوجب على اللاعبين أن يلتزمون بالصف الخاص بهم من الملعب قبل انطلاق المباراة.

- قوس ركلة الجزاء، خلال تنفيذ ركلة الجزاء وحده اللاعب، الذي يسدد الكرة يسمح له بالتواجد داخل القوس.

- منطقة الجزاء المعروفة باللعبة هي المنطقة حيث يتواجد فيها حارس المرمى والتي بإمكانه داخلها أن يلتقط الكرة بيديه وفي حال حصول خطأ هذه المنطقة يحصل الخصم على ركلة جزاء. (جيفورد،

2002)

المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المحددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم

محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر

في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

. استقبال الكرة.

. المحاورة بالكرة.

. المهاجمة.

. رمية التماس.

. حراسة المرمى.

. ضرب الكرة.

. لعب الكرة بالرأس. (الجواد، 2002)

الإعداد البدني في كرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث يتدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي بدني عام وخاص. (البساطي، 1990)

1- الإعداد البدني العام:

هو التطوير الجيد الصفات الحركية دون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للاعب الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة المرونة... إلخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي الجهاز التنفسي، والجهاز العصبي)(pradet, 1997)

2 - الإعداد البدني الخاص:

يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطور الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة... إلخ، هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة التطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، 1990)

الإعداد المهاري في كرة القدم:

1 - مفهوم الإعداد المهاري:

حسب حصاد (2001) يعني الإعداد المهاري كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها الأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الالية والثقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجيد.

2-مراحل الإعداد المهاري:

يشير حماد (2001) إلى أن الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية، وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري، إذ لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى، ولهذا فقد قسم مراحل الإعداد المهاري إلى ثلاث مراحل رئيسية:

- **المرحلة الأولى:** مرحلة تعلم المهارات الحركية ويتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين

- **المرحلة الثانية:** مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية والثقة والانسياوية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول المستويات الرياضية العليا.

- **المرحلة الثالثة:** تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشمل كافة أزمنا الأداء المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات. (حماد، 2001)

الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

1- مفهوم الإعداد النفسي: هو عملية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي والجوانب الإدارية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعبين كأفراد وكفرق وتوضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة، والثبات الانفعالي، والقدرة على توجيه السلوك خال مراحل الصراع التنافسي في المباراة. (محمد بسيوني و باسم فاضل، 1994)

2- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم:

1-2- العمليات العقلية العليا: (الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير والانتباه) والتي تضمن:

- سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات وتحت ظروف التحمل العالي في أثناء التدريب، والعمليات العقلية تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي وذلك عن طريق:

- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي العضلي الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمنافسة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ.

- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلية فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة.

- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة.

- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة، والمواقف التكتيكية الناجحة.

- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات ربط الحس الحركي والانتباه في مواقف محددة.

- سرعة عمليات التفكير والإدراك، وعلى الخصوص

في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز التنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل الخاطف لسير الواردة قبل المنافس.

2-2- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب: هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرارة وشخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث:

- القدرة على التنافس والسعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية الاستعداد للاستثارة.
- السمات الإدارية.
- المظاهر الانفعالية.
- الحالة المزاجية. (محمد بسيوني و باسم فاضل، الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم، 1994)

خطط التدريب في كرة القدم:

- يشير علي البيك وأبو زيد (2003) إلى أنواع الخطط المستخدمة في التدريب للألعاب الجماعية والتي من ضمنها كرة القدم هي أربعة خطط وهي:
- خطط الإعداد طويلة المدى.
 - الخطط الخاصة بالإعداد للبطولات (متوسطة المدى)
 - خطط التدريب السنوية (قصيرة المدى).
 - خطط التدريب اليومية. (علي البيك و عماد عباس أبوزيد، 2003)

خلاصة:

من خلال ما تطرق الطالب إليه في هذا الفصل، وجد أن هذه الرياضة في تطور مستمر وسريع، فأصبحت الرياضة الأولى التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات، ورغم طرق التدريب المتطورة والمتنوعة إلى أنها مازالت تفتقر إلى المدربين ذات الكفاءات العالية.

الفصل الرابع: الفئة العمرية

تمهيد:

من المعروف علميا أنه من أهم الأمور التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التدريب هو الإلمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة إضافة إلى الإلمام بالمستوى التدريبي والتعليمي.

وتدخل هذه الفترة العمرية بين المرحلتين المصنفة عالميا وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وإثراء المعلومات ويمكن تسميتها أيضا بالطفولة المتأخرة أو المراهقة المبكرة.

ويبدو الطفل في هذه المرحلة مشغولا بالعالم الخارجي ومهتما بما يدور فيه فهو شغوف بالبحث والاكتشاف للتعرف على الأشياء كما يشارك أقرانه نشاطات اللعب.

التعريف بالفئة العمرية (أقل من 12 سنة):

يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة البلوغ وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة.

أما معنى هذه المرحلة عند اللاتينيين فتعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي والوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل ونمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتداد لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن المراحل الأخرى، فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي نتجنب انحرافها. (عباس أحمد السمراني و سطرسي أحمد، 1998)

مميزات الفئة العمرية (أقل من 12 سنة):

- اكتساب المهارات اللازمة للمهارات العادية.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث كما أن الاختلاف غير واضح. (htt2)

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العصبي العضلي لدى الطفل إلى ذروته كما يعتبر أنها المرحلة المثلى للتعلم الحركي و اكتساب المهارات.

خصائص الفئة العمرية (أقل من 12 سنة):

1-الخصائص المورفولوجية:

تعتبر المورفولوجيا إحدى العلوم البيولوجية التي تهتم بدراسة مجموعة الظواهر التي تؤثر على نمو الفرد أي تدريس الأجسام وأشكالها، وتكون الزيادة في النمو بين (10، 11 سنة) أكبر منه عند الفتاة (12-13 سنة) عند الطفل بتسارع يصل إلى حد النمو المضاعف فيتراوح بين (12-17 سم) في السنة عند الصبي وبين (11-6 سم) عند الفتاة. (زغير، 2010)

في هذه المرحلة يلاحظ ازدياد وزن وطول الجسم بزيادة نمو العضلات والعظام وهذه الزيادة تؤثر على القدرة على العمل المتزن من الجانب الميكانيكي للجسم ويعني بذلك فقدان عنصر الرشاقة وظهور

التعب وعدم ضبط الحركات. (سرية، 2006)

يكون نصيب البنين أكثر من البنات في النسيج العضلي ويكون نصيب البنات أكثر من البنين في الدهن الجسمي، وتكون البنات أقوى من البنين قليلا في هذه المرحلة فقط، ونلاحظ زيادة البنات عن البنين في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن. (العمرية، 2001)

- عند الذكور التطور العضلي واضح متبوع بالزيادة في سمك العظام.

- يظهر لدى البنات ميل أكبر في زيادة اتصال عظمة الفخذ مع الحوض وعنصر الذراعين والرجلين بالنسبة للجدع والزيادة في عرض الحوض.

- محيط الفخذ أكبر عند البنات من الذكور بينما الذكور أكبر من البنات في محيط الصدر والساعد. (إبراهيم، 2002)

2- الخصائص الفسيولوجية:

2-1- خصائص الجهاز القلبي:

في المرحلة (13-09 سنة) يكون القفص الصدري بالنسبة للأطفال ضيق مما يؤدي إلى النمو التدريجي للقلب فنجد بذلك أنه كلما اتسع القفص الصدري كلما زاد حجم القلب حسب العالم "لابتيف 1983"، فإن الوزن المطلق للقلب عند الطفل من (15-08 سنة) يتراوح بين 96 غ و 230 غ تقريبا ومنه فإن قلب الطفل في هذه المرحلة صغير وينمو من الناحية الطويلة وفي مرحلة المراهقة يبدأ في النمو عرضيا من ناحية السمك. (زغير، سيكولوجية النمو، 2010)

لذا من الضروري تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة والمستمرة فترات راحة وكذلك يمكن هنا الإشارة أنه يمكننا رفع مستوى قدرة جهاز الدورة الدموية على الأداء بشكل ملحوظ عن طريق التدريبات المنتظمة والمستمرة والمتعددة الجوانب مع مراعاة المرحلة السنية وكذلك الفروق الفردية. (إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، 2002)

2-2- الخصائص النفسية:

يلحق الطفل أهمية كبيرة على اتساع حاجاته النفسية بوصفها أنها الحاجات التي تشبع دوافعه وتحقيق الكيان الذاتي في المجتمع ففي هذه المرحلة تتغير تصرفات التلاميذ بشكل واضح مما يزيد في صعوبة قيادتهم في هذه المرحلة يكونوا دائمي الاهتمام بالتطورات التي تحدث أجسامهم وهذا ما يدخلهم في صراع دائم مع أنفسهم ومع حولهم لمحاولة الاندماج مع المحيط الخارجي أي الانتماء إلى الجماعات التي يكونها الأطفال كالفرق الرياضية والجمعيات، كما يهتم بتقدير الجماعة وينتقل التركيز من الذات إلى الجماعة ويثير الإعجاب بالأطفال كما تعطي البطولة ضرورة براقة. (الدوسقي، 1996)

2-3- الخصائص الاجتماعية والانفعالية:

يتميز الطفل في هذه المرحلة بالنضج الشخصي والاجتماعي والقدرة على الفهم والمناقشة والحوار مع زملائه وذلك بإعطاء الأدلة والبراهين ليؤكد وجهة نظره أن هناك انتقال من تمركز حول الذات إلى التفاعل الاجتماعي.

أيضا نلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة برز لديه الحكم الأخلاقي القائم على تقييم الأشياء والانفعال بالإضافة إلى مفاهيم الطاعة والاحترام والشعور بالخطأ والذنب والشر والخير، كذلك التغيرات المتعددة في

العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة مرتبطة بعلاقة الطفل بوالديه والبعض الآخر مرتبط بالبالغين عامة والبعض الثالث بالنسبة لزملائه في المدرسة ويمكن القول أن الطفل في هذه المرحلة بدأ يتحرر من تمركزه حول ذاته وفقا لرغبته الخاصة، ويدون النظائر لأداء المحيطين به، حيث يتصرف في بداية المرحلة عن طريق المشاركة في الأنشطة الجماعية وينتهي في هذه المرحلة وهو قادر على تقدير العمل الجامعي.

أما فرديا أو اجتماعيا كذلك عدوان الأطفال وشجارهم في هذه المرحلة يختلف من البنين إلى البنات فالبنين يميلون إلى العدوان اليدوي أكثر من البنات اللاتي يملن إلى العدوان اللفظي. (نورسية، 2006)

المراهقة المبكرة:

1-تعريف المراهقة المبكرة:

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ وسماها "شارلوت بوهلر" بمرحلة الاتجاه السلبي ذلك أن سلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ويصعب على الفتى المراهق التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تجعله مفرد الحساسية بذاته مشغولا باجتياز الصراعات. (زهران، 1983)

2- مشاكل المراهقة المبكرة:

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

1-2-1- المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة. فهو بذلك يعيش صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني. وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي والكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

2-2- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي لدى المراهق في حياته يبدو واضحا في انفعاله ووحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع إلى التغيرات الجسمية بإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال، فيشعر المراهق بالفخر ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغيير وكثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير، ومن بين الصراعات التي يعاني منها المراهق:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من القيود الأسرية ومن سلطة الأسرة.
- صراع بين جيله وجيل الماضي.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة. (عوض، 1971)

3-2- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع والإحساس بأنه فرد مرغوب فيه ويميل المراهق إلى إظهار مظهره، ويتميز بالصراحة التامة والإخلاص في مسابرة الجماعة تقل شيئا فشيئا ويحل محل هذا الشعور اتجاه آخر يقوم أساسا على تأكيدات الذات والرغبة بالاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظرا للنضج العقلي والاجتماعي، السبب الذي

يدعوا إلى الانسجام في الجماعة في أول مرحلة للمراهق وهو تجب سلوك الرغبة في تحقيق الذات حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه، ويشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها، إذ انه يحاول القيام بأرائه فيعتقد أنها تريد أن تحطم عقريته.

4-2- المشاكل الصحية:

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

5-2-المشاكل الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجز دون أن ينال مراده عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدافع الفطري الموجود عند المراهق اتجاه الجنس الآخر. (عوض، مشكلات المراهق في المدن و الريف، 1971)
وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوك المنحرف بالإضافة للجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو التشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب الملتوية. (عوض، مشكلات المراهق في المدن و الريف، 1971)

الطفولة المتأخرة: (9-12 سنة).

1-تعريف الطفولة المتأخرة:

يطلق عليها البعض على هذه المرحلة مصطلح " قبيل المراهقة" وهنا يصبح السلوك بصفة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة إعداد المراهقة، ونحن نرى أن التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة

تعتبر محض تمهيدا لمرحلة المراهقة.

وتتميز هذه المرحلة بما يلي:

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة

- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم.

وتعتبر هذه المرحلة من وجهة نظر النمو أنسب المراحل العملية للتطبيع الاجتماعي إلا أنه من ناحية البحث العلمي تعتبر هذه المرحلة شبه منسية وذلك لزيادة الاهتمام بسابقاتها ولاحقاتها من مراحل النمو. (زهرا، علم النفس والنمو والطفولة المراهقة، 1983)

2-الفروق الفردية بين الأطفال في هذه المرحلة:

1-2-الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

2-2-الفروق المزاجية:

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم.

3-2-الفروق العقلية:

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسب عقله في طرق التدريس المختلفة.

4-2-الفروق الاجتماعية:

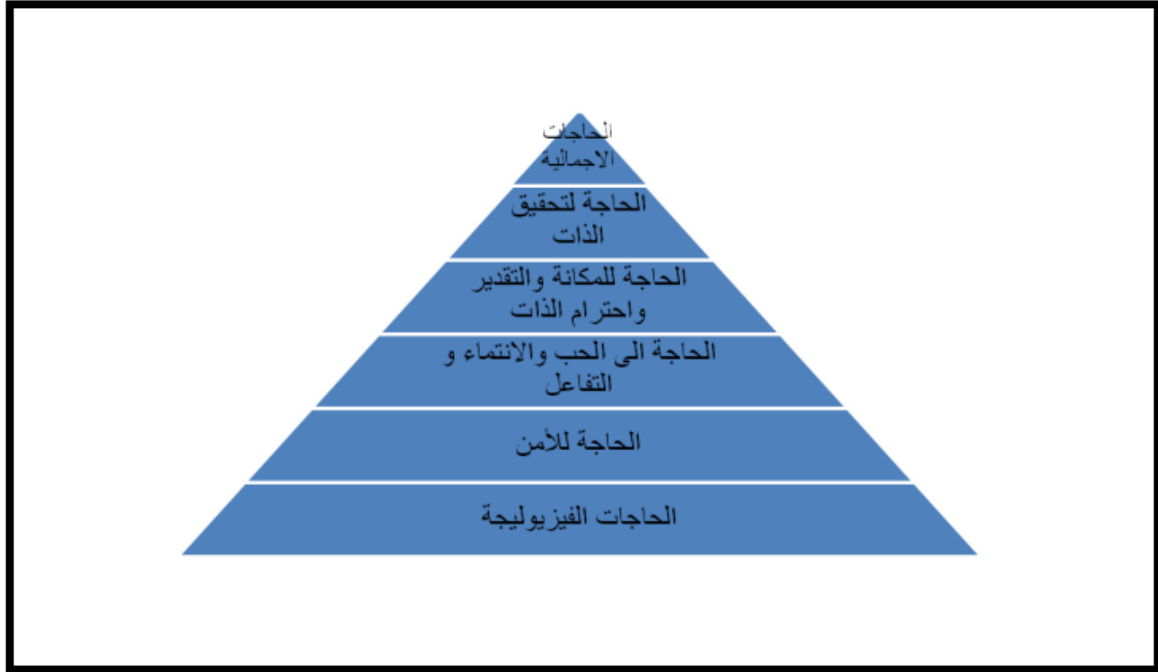
فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية. (زرواتي، 2002)

3- حاجات الأطفال النفسية:

الحاجة افتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن، والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها أو للحياة بأسلوب أفضل فالحاجة للأكسجين ضرورية للحياة نفسها وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيء التوافق والحاجات توجه سلوك الكائن سعياً لإشباعها.

وتتوقف كثير من خصائص الشخصية وتتبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات، ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي والصحة النفسية وأهم الحاجات الفسيولوجية للطفل هي الحاجة للهواء والغذاء والماء ودرجة الحرارة.

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعوداً فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانه والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد.



الشكل 1: الترتيب الهرمي لحاجات الأطفال (عبد الرحمن الوفي و زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، 2004)

خلاصة:

يعد التطرق لأهم الخصائص والمميزات لهذه المرحلة العمرية، يمكن القول أن التغيرات الفيزيولوجية وكذا المورفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة على سلوكه.

فالطفل يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة كما نجد هناك فروق وحاجات يمر بها الطفل في مراحل نموه.

يعتبر " ماتيفيت " أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والحسي فيمكن القيام بالأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة والجلوس في مكان واحد لأكثر من نصف ساعة.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية البحث حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة

الأساسية التي تحتوي على (منهج - عينة مجالات الدراسة) بالإضافة إلى أدوات الدراسة والاختبارات المستخدمة وكذا الأساليب الإحصائية.

الدراسة الاستطلاعية:

وهي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها كما لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة أدوات البحث المناسبة هي أساس إنجاز الجانب الميداني. (ثابت، 1984)

أي أن الدراسة الميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسات الاستطلاعية وحتى يعطى لموضوع الدراسة الصيغة العلمية وبعد التشاور مع الأستاذ المشرف ومدرّب فريق جمعية سفيّزف بسيدي بلعباس تم التماس ضعف في مهارتي التسديد والتمرير وقام الطالب بهذه الدراسة الاستطلاعية لمعالجة كل ما يخدم موضوع الدراسة الراهنة وقد تم إجراء الدراسة الميدانية على مجموعة من اللاعبين وفقا للبرنامج التدريبي المسطر سابقا.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني:

ويقصد به المكان الذي أجريت فيه الدراسة التطبيقية ولقد أجريت الدراسة الميدانية للبحث على مستوى الملعب البلدي لمدينة سفيّزف.

المجال الزمني:

الفترة الممتدة مابين 04/04/2022 إلى 09/05/2022

المجال البشري:

أجريت الدراسة الميدانية على 14 لاعب من أصل 28 لاعب لفريق جمعية سفيّزف صنف أقل من 12 سنة.

منهج الدراسة:

هو عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد مساعي أسئلة وفرضيات البحث. (angers, 1996)

ونظرا لتعدد وتنوع المناهج ولأن كل منهج يلائم طبيعة موضوع ما، اختار الطالب المنهج التجريبي الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية وهذا المنهج يعتمد على إجراء تجارب تحت بشروط معينة معتمدا في ذلك على عينة تجريبية وأخرى ضابطة.

عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فالعينة أن هي جزء معين او نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله. (الحسن، 1986)

ولقد تم اختيار هذه العينة القصدية لأن هذه الأخيرة تستخدم في الدراسات التي تتوالى القياس أو اختبار فرضيات محددة خاصة إذا كان مجتمع البحث غير مضبوط الأبعاد وبالتالي فلا يوجد إطار دقيق يمكن من

اختيار العينة عشوائيا.

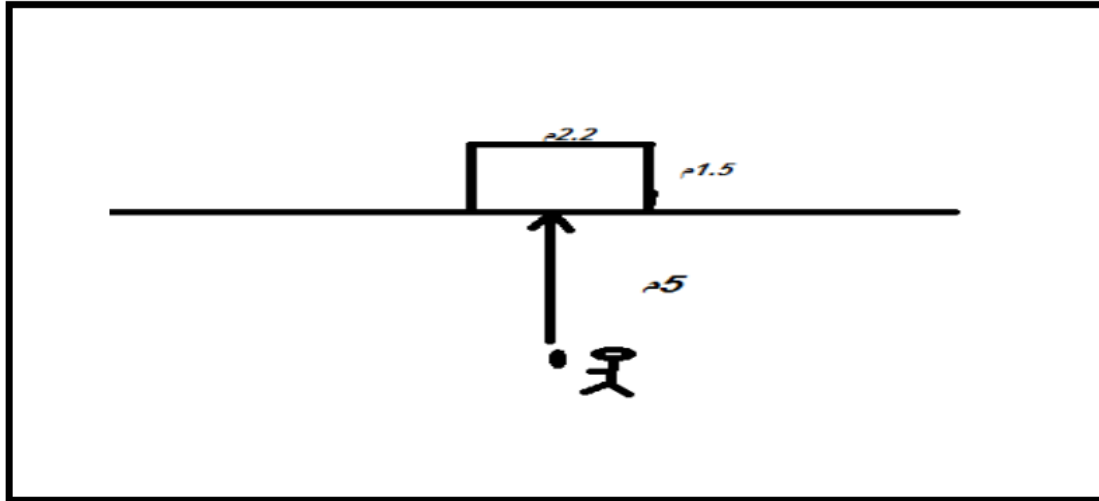
عينة الدراسة: متكونة من 14 لاعب من أصل 28 لاعب في فريق جمعية سفيّزف- سيدي بلعباس صنف أقل من 12 سنة.

تقنيات الدراسة:

في هذه الدراسة تم الاعتماد على الاختبارات المهارية في جمع البيانات (المعلومات)، وهي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب. وكذلك فإن الاختبار هو المؤشر المحايد المبني على حالة تدريب اللاعب. (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم) وتمثلت في:

1- اختبار دقة التمرير:

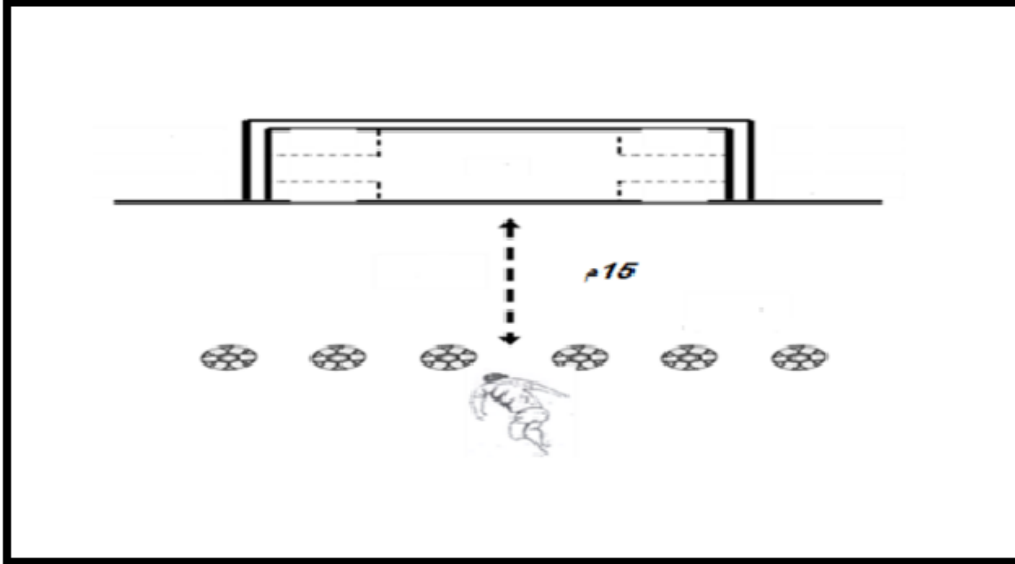
- اسم الاختبار: المناولة على الجدار 10 مرات.
- الأدوات اللازمة: جدار أملس يؤشر عليه مستطيل (2.2×1.5م) ويحدد خط أمام الجدار على بعد 5م، وكرات قدم.
- وصف الاختبار: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة الى المستطيل المؤشر على الجدار وضرب الكرة الثانية وتكرير ذلك لحين انتهاء 10 محاولات.
- التقييم : يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار و تعد المناولة خارج المستطيل فاشلة.



الشكل 02: يمثل اختبار دقة التمرير

2- اختبار دقة التسديد:

- اسم الاختبار: التصويب داخل مرمى كرة قدم محدد الزوايا الأربعة.
- الأدوات المستخدمة: كرة قدم، مرمى، شباك محددة الزوايا (أو خيط لتحديد لها في عدم توفر الشباك المحدد الزوايا).
- وصف الاختبار: توضع الكرة عند نقطة التصويب على بعد 15 م من المرمى وعند اعطاء الإشارة يتقدم اللاعب للتسديد نحو الجزء المحدد من المرمى حيث تعطى لكل لاعب 10 محاولات.
- التقييم: عندما تسجل الكرة في الزوايا المحددة من المرمى تسجل نقطة واحدة. عندما لا يسجل الهدف من الزوايا المحددة لا تحتسب أي نقطة.



الشكل 3: يمثل اختبار دقة التسديد

الأساليب الإحصائية:

1-الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد القيم}}$$

الانحراف المعياري:

$$\sigma = \frac{\text{مجموع مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي}}{\text{عدد القيم}}$$

2-الإحصاء الاستدلالي:

-اختبار الفروق بين المتوسطات حالة عينتين مترابطتين T-test

-درجة الحرية Df=13

-مستوى الدلالة α وعند الدلالة 0.05

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج

Spss

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على:

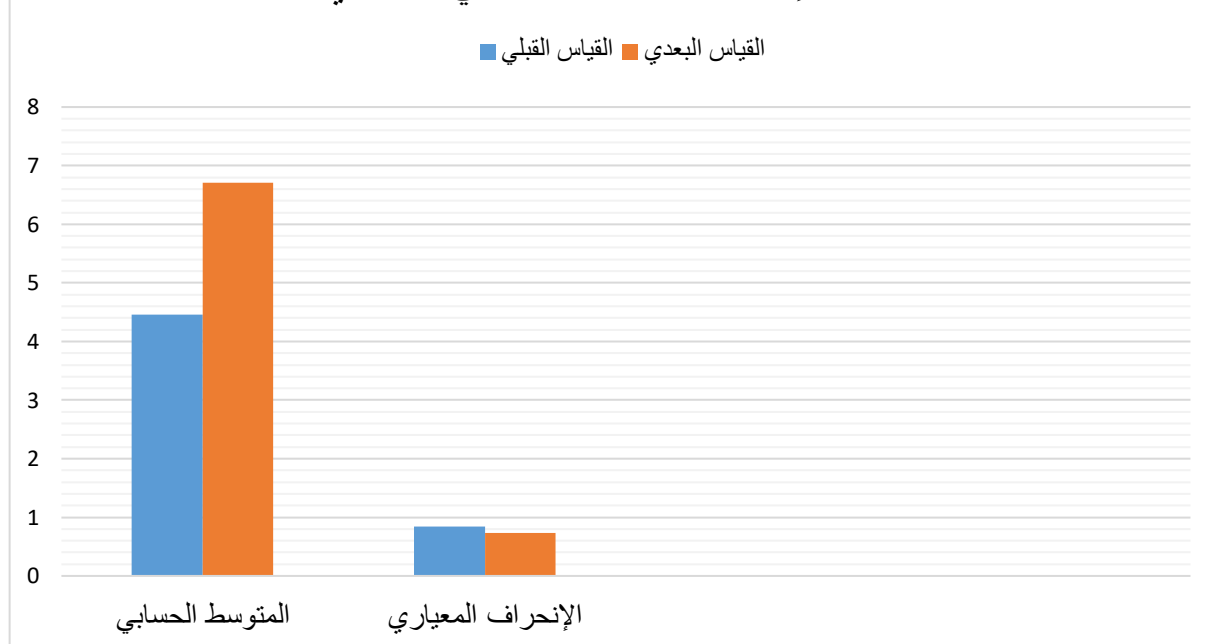
"للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم (u12)".

وللتأكد من صحة الفرضية تم استخدام (T -test) لدراسة التأثير وكانت النتائج كالتالي:

الجدول 1: يبين الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التمرير.

α	درجة الحرية Df	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	دقة التمرير
0.05	13	2.1604	6.68	0.84	4.64	قبلي
				0.73	6.71	بعدي

الشكل 04: الفروق الإحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدقة التمرير



تحليل النتائج:

تظهر النتائج المدونة في الجدول 1 أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لدقة التمرير بلغ 4.64 بانحراف معياري يساوي 0.84، أما القياس البعدي فقد بلغ متوسطه الحسابي 6.71 بانحراف معياري يساوي 0.73، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب 6.68 بدرجة حرية تساوي 13 عند مستوى دلالة يساوي 0.05.

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة T المحسوبة أكبر من المجدولة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (دقة التمرير) لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج:

من المعالجة الإحصائية يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدقة التمرير تعزى للبرنامج المطبق، أي أن برنامج الألعاب الصغيرة أثر ايجابيا على دقة التمرير لدى اللاعبين.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

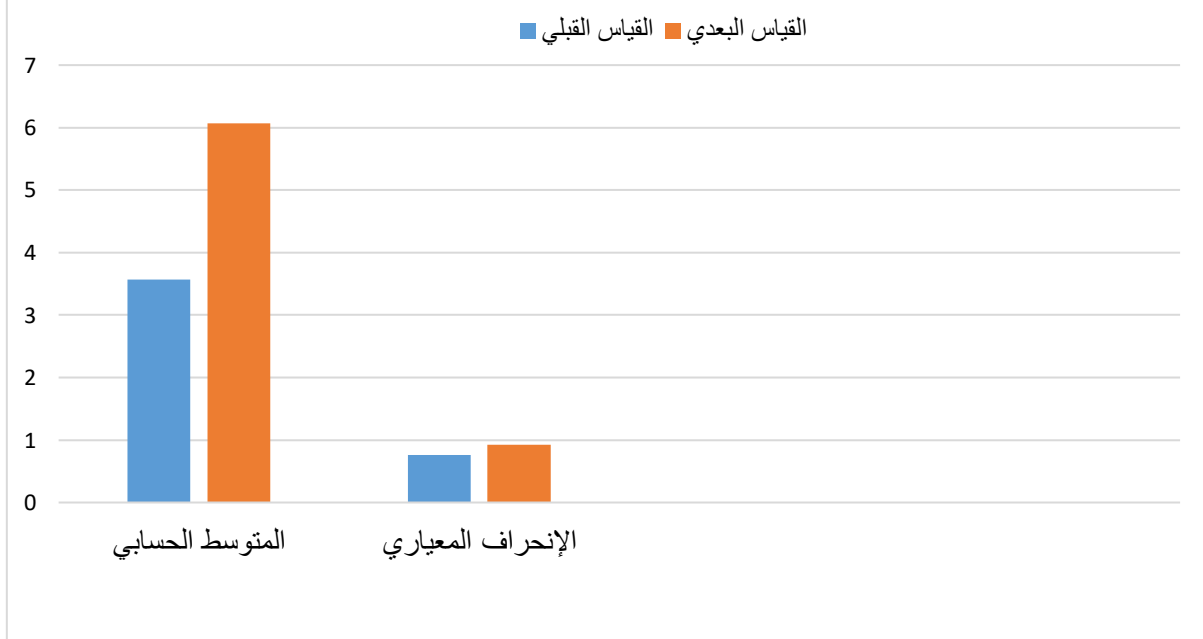
تنص هذه الفرضية على:

"للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم (u12)".
وللتأكد من صحة الفرضية تم استخدام (T -test) لدراسة التأثير وكانت النتائج كالتالي:

الجدول 2: يبين الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التسديد.

α	درجة الحرية Df	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	دقة التسديد
0.05	13	2.1604	7.58	0.76	3.57	قبلي
				0.92	6.07	بعدي

الشكل 05: الفروق الإحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدقة التسديد



تحليل النتائج:

تظهر النتائج المدونة في الجدول 2 أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لدقة التسديد بلغ 3.57 بانحراف معياري يساوي 0.76، أما القياس البعدي فقد بلغ متوسطه الحسابي 6.07 بانحراف معياري يساوي 0.92، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب 7.58 بدرجة حرية تساوي 13 عند مستوى دلالة يساوي 0.05.

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة T المحسوبة أكبر من المجدولة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (دقة التسديد) لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج:

من المعالجة الإحصائية يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدقة التسديد تعزى للبرنامج المطبق، أي أن برنامج الألعاب الصغيرة أثر إيجابيا على دقة التسديد لدى اللاعبين.

الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب الصغيرة لها دور في تطوير المهارات الأساسية (التمرير، التسديد) لدى لاعبي كرة القدم فريق جمعية سفييف صنف (U12). وعليه فقد تحققت الفرضيات الخاصة بدراسة الطالب، حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، حيث قيمة (T-test) المحسوبة أكبر من قيمة (T-test) الجدولة "2.1604" وعند درجة الحرية "13" ومستوى دلالة "0.05"، ومنه نستنتج أن الألعاب الصغيرة لها انعكاسات على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم. وحسب الفرضية الرئيسية التي تنص على:

للألعاب الصغيرة انعكاسات على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (u12). ومنه: الفرضية الرئيسية **محققة**.

خاتمة

خاتمة:

تعد طريقة اللعب، إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها في مجال التدريب الرياضي، وشملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرسمية. حيث أن برامج الألعاب المصغرة المبنية على أسس علمية تساهم في تطوير قدرات الطفل في جميع المجالات النفسية، الحركية، المهارية... الخ، هذا ما جعل الطالب الباحث يستخدم هذه الطريقة الحديثة خاصة مع الناشئ كونها تمكنه من إشباع رغباته في اللعب وتلبي حاجاته في التعلم، وتخدم المدرب في تسهيل عملية تعليم المهارات الأساسية.

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصل الطالب إلى ضرورة إعطاء هذه الطريقة المكانة والأهمية التي تستحقها في عملية تدريب وتكوين الناشئين، وضرورة إتباع برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات التدريب الرياضي الحديث.

الاقتراحات والتوصيات:

في إطار هذه الدراسة، وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسات ورغبة من الطالب في المساهمة في إعطاء صورة عامة عن تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة تم الخروج باقتراحات وتوصيات مستقبلية تسمح بترك مجال البحث مفتوحاً في مثل هذه المواضيع، والتي تدرج كما يلي:

- ضرورة استعمال الألعاب المصغرة في تدريب الناشئين لكون الناشئ في هذه المرحلة في حاجة إلى اللعب للنمو السليم وتطوير المهارات الحركية.
- العمل على تطبيق هذه الطريقة في تدريب المستويات الدنيا.
- تكيف الألعاب الصغيرة حسب الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة.
- التنوع في استخدام الألعاب المصغرة خلال الحصص التدريبية.
- ضرورة تحسيس المدربين بأهمية الألعاب المصغرة في تحسين عملية التعلم الحركي والمهاري.

المراجع

قائمة المراجع:

1. المراجع باللغة العربية:

1-1- الكتب:

1. إبراهيم شعلان، محمد عفيف: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
2. أمر الله البساطي: التدريب والاعداد البدني الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
3. أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، 1994.
4. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: ألعاب صغيرة-ألعاب كبيرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
5. بطراس رزق الله: المسابقات والألعاب الصغيرة، القاهرة، دار المعارف، 1970.
6. ثامر محسن اسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة للنشر والتوزيع، عمان، 1999.
7. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة، دار الثقافة، لبنان، 1983.
8. حسان محمد الحسن: الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار الطبعة، ط2، بيروت لبنان، 1986.
9. حسن عبد الجواد: كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي، دار العلم، لبنان، طه، 1995.
10. حسن هاشم ياسر: تمرينات خاصة لتطوير الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
11. حنفي محمود المختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان، 1992.
12. حنفي محمود المختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1992.
13. خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971.
14. رشيد حميد زغير سيكولوجية النمو، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2010.
15. رشيد زرواطي: التدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002.
16. رومي جميل: كرة القدم، دار النفاص، لبنان، ط1، 1986.
17. صلاح الدين العمري: علم النفس النمو، النمو، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2001.
18. عباس أحمد السمراني، سطرسي أحمد: طرق التدريب في مجال التربية البدنية، 2003.
19. عبد الحميد مشرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2001.
20. عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004.
21. عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، 1990.
22. علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الرياضية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
23. فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، 1997.

24. قاسم حسن حسين: الموسوعة البدنية والرياضية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 1998.
25. كلايف جيفورد: الدليل الأول للرياضة الأولى في كرة القدم، الدار العربية للعلوم، ط1، لبنان، 2002.
26. كمال الدوسقي: النمو التربوي للطفل والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، 2001.
27. محمد بيسوني، باسم فاضل: الإعداد النفسي للاعب كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
28. محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر مصر، 2005.
29. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1987.
30. محمد حسن علاوي: موسوعة الألعاب الرياضية، القاهرة، 1976.
31. مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002.
32. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
33. موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، ط2، عمان، 2009.
34. موفق مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
35. مشهور بن حسن، آل سلمان: كرة القدم والمصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن الحزم، بيروت، 1998.
36. ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
37. هشام نور سورية: علم النفس النمو موسوعة شباب الجامعة الاسكندرية، ط1، مصر، 2006.

2-1-مذكرات:

1. -بوبكري رشيد: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة.
2. -بوحاج مزيان: عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط(17-19)، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، معهد الجزائر، 2007-2008.

3-1-قواميس:

- معجم اللغة العربية المعاصرة.

2-المراجع الأجنبية:

- Maurice Angers : initiation pratique à la méthodologie de sciences humaines ed, Casbah, Alger cec, 1996.

الملاحق

الملاحق

1-نتائج القياس القبلي والبعدي لدقة التمرير

2-نتائج القياس القبلي والبعدي لدقة التسديد

3-الوحدات التدريبية

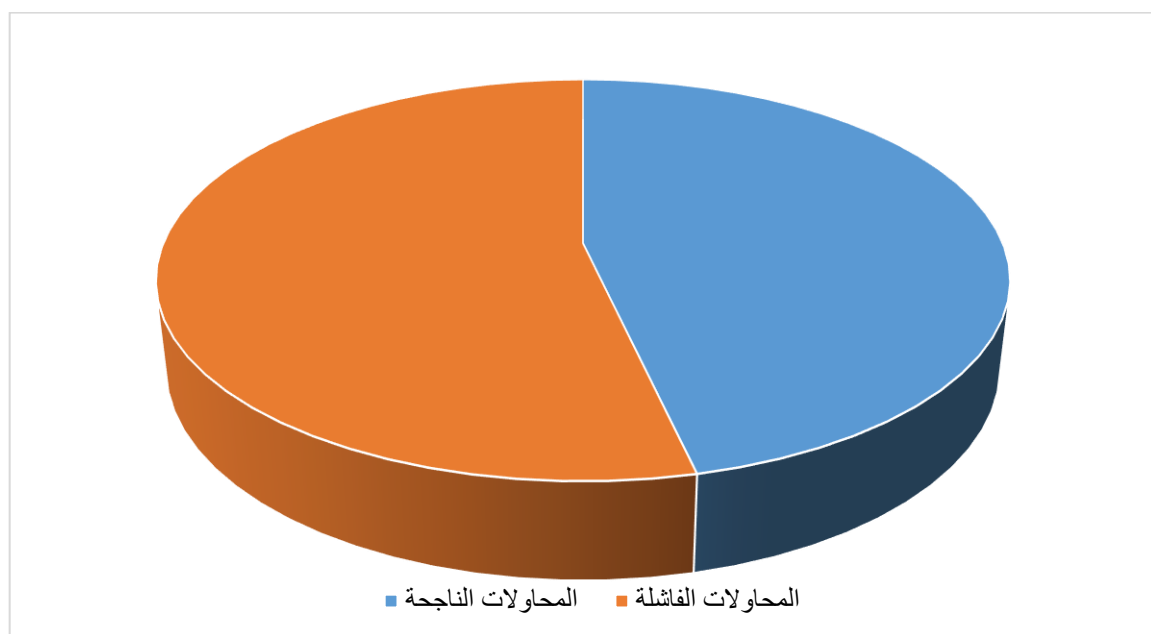
4-استمارة تحكيم الاختبارات

1-نتائج القياس القبلي والبعدي لدقة التمرير:

أ. القبلي:

النتائج الأولية للقياس القبلي لدقة التمرير										العينة
1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	2
1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3
1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	4
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5
0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	6
1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	7
1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	8
0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	9
0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	10
1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	11
1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	12
0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	13
0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	14

الجدول 3: يمثل نتائج القياس القبلي لدقة التمرير



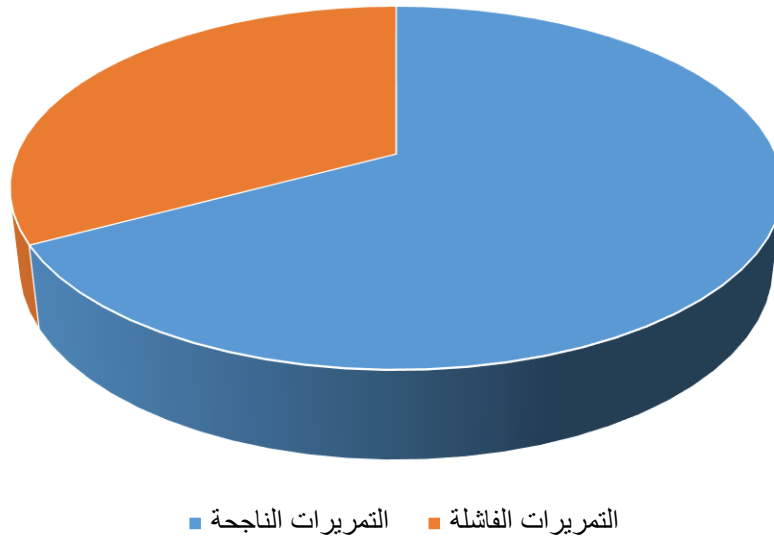
الشكل 06: يمثل نسبة التمريرات الناجحة والفاشلة في القياس القبلي لدقة التمرير

ب. البعدي:

النتائج الأولية للقياس البعدي لدقة التمرير										العينة
1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	2
1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	3
1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	4
0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	5
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	6
1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	7
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	8
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	9
1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	10
1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	11
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12
1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	13
0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	14

الجدول 4: يمثل نتائج القياس البعدي لدقة التمرير

الشكل 07: يمثل نسبة التمريرات الناجحة والفاشلة في القياس البعدي لدقة التمرير



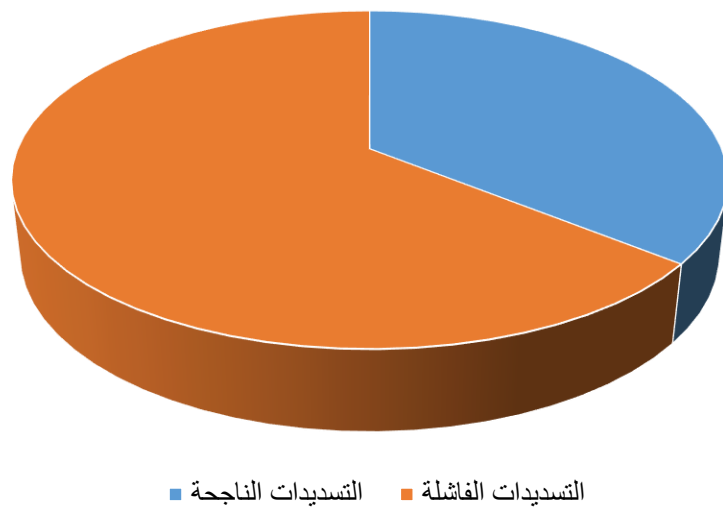
2-نتائج القياس القبلي والبعدي لدقة التسديد:

أ. القبلي:

النتائج الأولية للقياس القبلي لدقة التسديد										العينة
0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1
1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2
0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3
1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4
1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	5
0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	6
0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	7
1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	8
1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	9
0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	10
1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	11
1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	12
1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	13
0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	14

الجدول 5: يمثل نتائج القياس القبلي لدقة التسديد

الشكل 08: يمثل نسبة التسديدات الناجحة والفاشلة في القياس القبلي لدقة التسديد

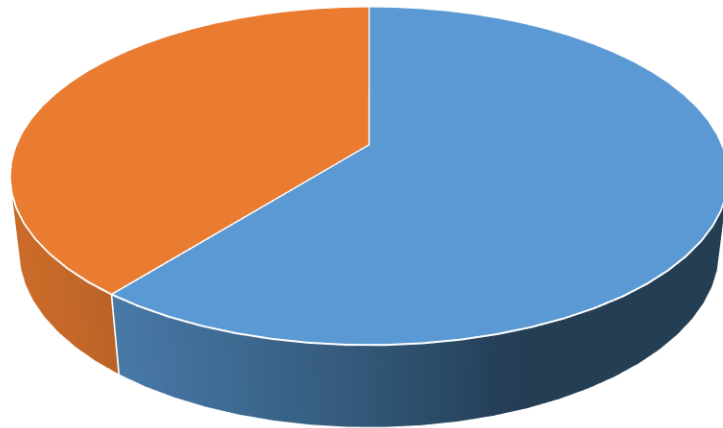


ب. البعدي:

النتائج الأولية للقياس البعدي لدقة التسديد										العينة
0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1
0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	2
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	3
1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	4
1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	5
1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	6
1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	7
1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	8
0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10
0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	11
1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	12
1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	13
1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	14

الجدول 6: يمثل نتائج القياس البعدي لدقة التسديد

الشكل 09: يمثل نسبة التسديدات الناجحة والفاشلة في القياس البعدي لدقة التسديد



■ التسديدات الناجحة ■ التسديدات الفاشلة

3-الوحدات التدريبية:

الفريق: جمعية سفييف

الوحدة التدريبية: 01

المدة:50د

هدف الحصة: تنمية مهارة التمرير

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	-خلق الاستعداد النفسي والبدني. -تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	- تنمية مهارة التمرير مع التحرك لخلق المساحات والحلول. - تنمية مهارة التمرير مع التحرك لخلق المساحات والحلول مع زيادة التشويق بإضافة المرمى.	15د 15د	في ملعب (30/15م) دون وجود المرمى، فريقين من 7 لاعبين لكل فريق. يقوم كل فريق بالاستحواذ على الكرة والقيام بالتمرير حتى تأدية 10 تمريرات متواصلة لاحتساب النقطة. نفس التمرين السابق مع اضافة مرمى صغير لكل فريق، لا يحتسب الهدف إلا بعد إتمام عشر تمريرات وإدخال الكرة في المرمى.	المرحلة الأساسية
	- التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب. - شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيزف

الوحدة التدريبية: 02

هدف الحصة: تنمية مهارة التمرير

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	-خلق الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	- تنمية مهارة التمرير مع التحرك لخلق المساحات والحلول.	15د	في ملعب أبعاده (20/12م) فريقين من 7 لاعبين. لكل فريق كرتة الخاصة يحافظ عليها ضد الفريق الآخر ويحاول استخلاص الكرة التي بحوزة هذا الأخير، والفريق الأول الذي يحوز على الكرتين معا يأخذ النقطة.	المرحلة الأساسية
	- تنمية مهارة التمرير مع التحرك مع زيادة في درجة التشويش الذهني بوجود 4 مرام.	15د	-في ملعب أبعاده (30/15م) نفس الفريقين السابقين لكل فريق مرميين صغيرين في جانبيين متتاليين من الملعب تحتسب النقطة للفريق بعد تحقيق 10 تمريرات أو أكثر وتسجيل الهدف في إحدى مرميي الفريق الآخر.	
	- التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب. - شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيزف

الوحدة التدريبية: 03

هدف الحصّة: تنمية مهارة التمرير

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	- خلق الاستعداد النفسي والبدني. - تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصّة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	- تنمية مهارة التمرير دون المشي بالكرة مع وجود حلول كثيرة. - تنمية مهارة التمرير مع خلق صعوبة في إيجاد الحلول.	15د 15د	في ملعب أبعاده (20/12م) ثلاث فرق من 4 لاعبين لاعبين احتياطين). الكرة بحوزة الفريق الأخضر يحافظ عليها مع الفريق الأحمر ضد الفريق الأزرق الذي يحاول أخذها. في حالة أخذ الكرة من طرف الفريق الأزرق يصبح الفريق الذي فقد الكرة هو الذي يحاول أخذها من الفريقين الآخرين. (يلعب بلمس الكرة مرتين فقط). نفس الملعب السابق ونفس التقسيم السابق. يعطى لكل فريق كرتة الخاصة ويحاول المحافظة عليها ضد الفريق الآخر. الفريق الأخضر يحتفظ ضد الأزرق والأزرق ضد الأحمر وهذا الأخير ضد الأخضر، الفريق الذي يستحوذ على كرتين أو لا هو الفريق الذي تحتسب له النقطة.	المرحلة الأساسية
	-التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصّة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيزف

الوحدة التدريبية: 04

هدف الحصة: تنمية مهارة التسديد

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	- خلق الاستعداد النفسي والبدني. - تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	-تحسين مهارة دقة التسديد مع الدوران بالكرة. -تحسين مهارة دقة التسديد بعد استقبال الكرة من التمرير الطويل.	15د 15د	في اتجاه المرمى، اللاعب A يقابل اللاعب B ، يتقدم اللاعب A بالكرة نحو اللاعب B ويمرر له الكرة ثم يقوم اللاعب B بالدوران وتسديد الكرة مع وجود مدافعين. يقوم اللاعب A بتمريرة عرضية نحو اللاعب B ، ويقوم اللاعب B باستقبال الكرة والتسديد مع وجود مدافع. (كل لاعب لديه محاولات كمهاجم وأخرى كمدافع وينافس زميله الذي يواجهه)	المرحلة الأساسية
	-التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيزف

الوحدة التدريبية: 05

هدف الحصة: تنمية مهارة التسديد

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	- خلق الاستعداد النفسي والبدني. - تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	تنمية مهارة دقة التسديد مع الجري بالكرة.	15د	في اتجاه المرمى، يقوم اللاعب A بالإنطلاق بالكرة من خارج منطقة 18م وبمجرد وصوله إلى نقطة الجزاء يقوم بالتسديد في الزاوية الأرضية لمرمى كرة اليد، مع وجود مدافع.	المرحلة الأساسية
	تنمية مهارة دقة التسديد بعد استقبال الكرة مع وجود التشويش.	15د	في ملعب أبعاده (18م/32م) يوضع مرمي كرة يد. فريقين من 7 لاعبين، يحاول كل فريق تسجيل الهدف في مرمى الفريق الآخر من خلال التسديد. لا يتعدى عدد التمريرات قبل التسديد 5 تمريرات.	
	- التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب. - شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيزف

الوحدة التدريبية: 06

هدف الحصة: تنمية مهارة التسديد

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	- خلق الاستعداد النفسي والبدني. - تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	-تنمية مهارة التسديد مع وجود تشويش (عائق) امام المرمى.	15د	-في مساحة لعب بطول 18م طولاً و عرض المرمى(7.43 م (لاعب وحارس مرمى يواجه لاعب وحارس مرمى اخر يحاول كل لاعب تسجيل اكثر عدد من الأهداف من التسديد (مدة اللعب 1x 2) لكل لاعب	المرحلة الأساسية
	-تنمية مهارة التسديد مع زيادة في درجة التشويش أمام المرمى.	15د	في نفس مساحة اللعب طولاً وبعرض منطقة 18م، يتواجه فريقين من 5 لاعبين لكل فريق. يحاول كل فريق تسجيل أكثر عدد ممكن من الأهداف من خلال التسديد	
	-التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيزف

الوحدة التدريبية: 07

هدف الحصة: تنمية مهارتي التمرير والتسديد

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	- خلق الاستعداد النفسي والبدني. - تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	-تنمية مهارتي التمرير والتسديد مع وجود التشويش.	15د 15د	- في ثلث الملعب باتجاه المرمى الذي يوجد به حارس. منطقتين 2 ضد 2 في المنطقة 1 ولاعب اخر في المنطقة 2 ينتظر الكرة ومدافع باتجاه المرمى. تنطلق الكرة من المنطقة 1 بتمريرات قصيرة (5 تمريرات على الأقل) وبعدها يتم تمرير الكرة للاعب في المنطقة 1 الذي يقوم باختراق المدافع وتسجيل الهدف. -في ثلث الملعب يتواجه فريقين. فريق من 7 لاعبين وحارس مرمى وفريق من 7 لاعبين فقط يحاول هذا الأخير التسجيل في مرمى الفريق الأول بينما الفريق الأول عليه استلجاع الكرة وتناقلها الى ما بعد خط الثلث المحدد.	المرحلة الأساسية
	-التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيزف

الوحدة التدريبية: 08

هدف الحصة: تنمية مهارتي التمرير والتسديد

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	- خلق الاستعداد النفسي والبدني. - تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	- تطوير مهارتي التمرير والتسديد مع وجود تشويش وبدل مجهود اضافي.	15د 15د	-في ثلث الملعب طولاً و 25م عرضاً يوضع حارس مرمى و فريقين كل منهما من 7 لاعبين يحاول كل فريق تسجيل هدف بعد القيام ب 10 تمريرات او اكثر مع التسديد على بعد 9 امتار من الحارس. في ثلث الملعب في اتجاه المرمى الذي يوجد فيه الحارس، في الجهة المقابلة توضع مرمي صغيرين في الجانب الأيمن والأيسر. 7 ضد 7+حارس يحاول الفريق الأول التسجيل في المرمى الكبير عقب عدد من التمريرات لا يقل على 10 بينما الفريق الآخر بينما الفريق الآخر يحاول التسجيل في المرميين الصغيرين.	المرحلة الأساسية
	-التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب+ تمارين إطالة -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيظ

الوحدة التدريبية: 09

هدف الحصة: تنمية مهارتي التمرير والتسديد

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	- خلق الاستعداد النفسي والبدني. - تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	- تطوير مهارة التمرير للتقدم بالكرة نحو الامام.	15د	- في ملعب ابعاده 45/25م يقسم على 3 مناطق يتواجه فريقين من 7 لاعبين و حارس مرمي. يكون اللعب عبر التمرير القصير في الأرض لا يتجاوز الفريق الذي بحوزته الكرة احدى المناطق الثلاث إلا عند اتمام 5 تمريرات في حين الفريق الذي لا يملك الكرة يدافع في كل المناطق سوى بأربعة لاعبين.	المرحلة الأساسية
	- تطوير مهارة التمرير للتقدم بالكرة نحو الامام مع اضافة التسديد.	15د	- نفس الملعب السابق 7 ضد 7 بالاضافة الى حارسين بلمس الكرة مرتين (استقبال + تمرير) ليكون العب نحو الامام فقط مع التسديد حيث تتاح الفرصة.	
	- التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب+ تمارين إطالة - شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

الفريق: جمعية سفيظ

الوحدة التدريبية: 10

هدف الحصة: تنمية مهارتي التمرير والتسديد

المدة: 50د

نصائح وإرشادات	الهدف	المدة	التمارين	
	- خلق الاستعداد النفسي والبدني. - تحسين القابليات الحركية والوظيفية.	12د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام + الخاص	المرحلة التحضيرية
	- تطوير مشترك لمهارتي التمرير والتسديد.	15د 15د	- في نصف الملعب عرضا مرمي كرة قدم متقابلين طولاً، ومرميين صغيرين متقابلين عرضاً 7 ضد 7 وحارسين يحتسب الهدف الا عند تحقيق 10 تمريرات و ادخال الكرة في احدى مرمي (الصغير، الكبير) للفريق الخصم لكل فريق مرميين متتاليين صغير و كبير يدافع عنهما و يسجل في الاخرين. - على بعد 22م من المرمى يوضع مرمى اخر يقابله ويحدد الملعب عرضاً بخطوط منطقة 18م. الفريقين من 6-6 لاعبين واخر احتياطي.	المرحلة الأساسية
	- التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.	8د	- جري خفيف لإزالة التعب+ تمارين إطالة - شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة.	المرحلة الختامية

