



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



القسم: التربية و علم الحركة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية و علوم الحركة بعنوان:

إقتراح نموذج تدريبي خاص بالإعداد المهاري للاعب كرة القدم

بحث تجريبي أجري على فريق كرة القدم لأولمبي المالح لأقل من 13 سنة

تحت إشراف:

- د/ بن قاصد علي
حاج محمد

من إعداد الطالبان:

- ربيحي محمد
- نموس أسامة

السنة الجامعية: 2020-2021

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالی: "وقل لهما قولاً كريماً

واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً"

-صدق الله العظيم-

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي

طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة أبي الحنون إلى كل أخواني

الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى الأستاذ المشرف "د/ بن قاصد علي" الذي لم ييخل علي بمساعدته في إنجاز هذا

العمل

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة،

إلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاته قلومي.

محمد

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة "أبي"

إلى كل أخواني الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية.

إلى الأستاذ المشرف "د/ بن قاصد علي"

أسامة

كلمة شكر

قال تعالى: "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هداانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما وتعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ العمل برضى الدكتور "بن قاصد علي" الذي نخصه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الشناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجاحه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد.

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين)

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إظهار دور البرنامج التدريبي في تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم و كان
الفرض من الدراسة أن للبرنامج التدريبي أثر في تنمية مهارات (الجري بالكرة، التمرير و الاستلام و دقة
التصويب) لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 13 سنة ، و تكونت عينة البحث من 20 لاعبا لفريق أولمبي
المالح تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (التجريبية و الضابطة) كما تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و اعتمد
الباحثان على المنهج التجريبي و قام الطالبان الباحثان بإعداد برنامج تدريبي للمهارات الأساسية تم تطبيقه
على العينة التجريبية للدراسة و بعد ذلك قام الطالبان الباحثان بإجراء إختبارات في بعض المهارات الأساسية
التي تم العمل على تنميتها في البرنامج التدريبي، و بعد القيام بالدراسة الإحصائية و تحليل النتائج، توصل
الطالبان الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبارات مهارات (الجري بالكرة، التمرير و
الأستلام و دقة التصويب) لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية، و في الأخير إقترح الطالبان بضرورة
الإستناد إلى المصادر العلمية في بناء البرامج التدريبية لناشئي كرة القدم و تكوين مدربي الشباب لفئة الكرة
القدم من خلال إجراء تريضات و ملتقيات حول مستجدات مستويات التدريب في كرة القدم

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج التدريبي
- المهارات الأساسية
- كرة القدم

Résumé de l'étude:

L'étude vise à montrer le rôle du programme d'entraînement dans le développement des compétences de base des joueurs de football, et l'hypothèse de l'étude était que le programme d'entraînement avait un impact sur le développement des compétences (courir avec le ballon, passer, recevoir et tirer la précision) pour les joueurs de football de moins de 13 ans. La recherche portait sur 20 joueurs pour L'équipe OM ELmaleh Ils ont été divisés également en deux groupes (expérimental et contrôle) car ils ont été choisis au hasard, et les chercheurs se sont appuyés sur le approche expérimentale et les deux chercheurs ont préparé un programme de formation pour les compétences de base qui a été appliqué à l'échantillon expérimental pour l'étude. Après cela, les deux chercheurs ont effectué des tests sur certaines des compétences de base qui ont été développées dans le programme de formation, et après avoir effectué l'analyse statistique étudier et analyser les résultats, les deux chercheurs ont conclu qu'il existe des différences statistiquement significatives dans les tests de compétences (courir avec le ballon, passer et recevoir et précision de tir) en faveur du post-test du groupe expérimental, et au final, les talibans ont suggéré

La nécessité de s'appuyer sur des sources scientifiques pour construire des programmes de formation pour les footballeurs juniors et former des entraîneurs de jeunes pour la catégorie football en organisant des répétitions et des forums sur les derniers développements des niveaux de formation dans le football

les mots clés:

- programme de formation
- compétences de base
- Football

Abstract

The study aims to show the role of the training program in the development of basic skills of football players, and the study hypothesis was that the training program had an impact on the development of skills (running with the ball, passing, receiving and shooting accuracy) for football players under 13 years old. The research involved 20 players for a team Maleh OM They were divided equally into two groups (experimental and control) as they were chosen at random, and the researchers relied on the experimental approach and the two researchers prepared a basic skills training program that was applied to the experimental sample for the study. After that, the two researchers performed tests on some of the basic skills that were developed in the training program, and after performing the statistical analysis to study and analyze the results, the two researchers concluded that there are statistically significant differences in skill tests (running with the ball, passing and receiving, and shooting accuracy) in favor of the experimental group's post-test, and in the end, the Taliban suggested

The need to rely on scientific sources to build training programs for junior footballers and train youth coaches for the football category by organizing rehearsals and forums on the latest developments in training levels in football

keywords:

- training program
- basic skills
- Soccer

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
46	يبيّن معامل الصدق و الثبات	01
48	يبيّن دلالة الفروق لإختبار الجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية بين الإختبارات القبليّة و البعديّة	02
49	يبيّن دلالة الفروق لإختبار الإستلام و التمير للمجموعتين الضابطة و التجريبية بين الإختبارات القبليّة و البعديّة	03
51	يبيّن دلالة الفروق في اختبار مهارة الاستقبال بين الإختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية	04

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
49	يبيّن المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبليّة و البعديّة للجري بالكرة	01
50	المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبليّة و البعديّة للإستلام و التمير	02
52	المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبليّة و البعديّة لدقة التصويب	03

الصفحة	المحتويات
	كلمة شكر
	إهداء
	ملخص الدراسة
	قائمة الجداول و الأشكال
	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. المقدمة
03	2. الإشكالية
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهمية البحث
05	5. أهداف البحث
05	6. مصطلحات البحث
06	7. الدراسات المشابهة
	الإطار النظري
	الفصل الأول: الأداء المهاري في كرة القدم
12	تمهيد
13	1 4. تعريف كرة القدم
13	1 2. تاريخ كرة القدم
15	1 3. مدارس كرة القدم
15	1 4. مفهوم المهارات التقنية الأساسية:
16	1 5. أقسام المهارات الأساسية
16	1-5-1. المهارات الأساسية بدون كرة
16	1-5-2. المهارات الأساسية بالكرة
21	1 6. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
22	1 7. مراحل تعلم المهارات
23	خلاصة الفصل

	الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية لأقل من 13 سنة
25	تمهيد
26	2 1. مفهوم الطفولة
26	2 2. النضج عند الأطفال:
26	2 3. مفهوم عملية النمو
27	2 4. العوامل المؤثرة في النمو عند الطفل
27	2-4-1. . العوامل الوراثية
27	2-4-2. العوامل أو المؤثرات البيئية
27	2 5. مرحلة الطفولة المتأخرة (09-12) سنة:
28	2-5-1. النمو العقلي
29	2-5-2. النمو الإنفعالي
30	2-5-3. النمو الإجتماعي
30	2 6. المراهقة
31	2-6-1. مفهوم المراهقة:
32	2-6-2. المرحلة التي تغطيها المراهقة:
32	2-6-3. المراهقة المبكرة (11-13) سنة
33	2 7. النور الفيسيولوجي لمرحلة المراهقة المبكرة
33	2-7-1. النمو البدني والحركي
35	2-7-2. النمو العقلي
36	2-7-3. النمو الإنفعالي
36	2 8. خصائص النمو في المراهقة
37	خلاصة الفصل:
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
40	تمهيد
40	1-1. منهج البحث
40	1-2. مجتمع وعينة البحث

41	3-1. متغيرات البحث
41	4-1. أدوات جمع البيانات
43	5-1. مجالات البحث
43	6-1. ادوات البحث
43	7-1. الدراسة الإحصائية
45	1 8. الأسس العلمية للاختبارات
46	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
48	2-1. عرض و تحليل النتائج
52	2-2. مناقشة الفرضيات
54	2-3. الإستنتاجات
54	2-4. الإقتراحات و التوصيات
57	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

إن التطور السريع الذي واكب العالم من الناحية المعرفية والعلمية والتكنولوجية والتي حدثت خلال العقود الأخيرة كل ذلك انعكس على جميع مجالات الحياة ومنها المجالات الرياضية، وظهرت الأساليب العلمية الحديثة في التعلم والتدريب وذلك من خلال الاهتمام بالفرد من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية، مما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين إلى الأفضل والذي اثر في رفع مستوى الألعاب الرياضية في معظم دول العالم. وتعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومنتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

كما أن إتقان المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح والتقدم والتكامل والفوز، أي أن نجاح الفريق يتوقف على مدى إستطاعة أفراده أداء المهارات الأساسية بتفوق، ولهذا ينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها بالملعب، كما أنه لا يمكن الإعتماد على إحدى المهارات وترك الأخرى، فالمهارات تكمل بعضها البعض وعدم إتقان إحداها يؤدي إلى نتائج ضعيفة (طارق، 1998، صفحة 21).

ويرى "مفتى إبراهيم" (1990م) أن المهارات الأساسية هي القاعدة التي يتأسس عليها اللعب المهجومي كله ومن ثم فالإهتمام بها وإتقانها والوصول بها إلى مرحلة الآلية في الأداء تحت مختلف الظروف يُسهم في تنفيذ هجوم فعال يمكن أن تُثمر عن هدف (مفتى، 1990، صفحة 19).

وقد أشار(الفران، 2012) اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلى جانب الدروس الإعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظرياً وعملياً، إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، ولذا يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة .

2. الإشكالية:

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيراً من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية. ويإطلاع الباحثان على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة القدم- وعلى حد علمهما- وجدا بعض الدراسات التي أشارت إلى الإهتمام بالنواحي المهارية، سعى الطالبان الباحثان إلى إعداد نموذج تدريبي خاص بالمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأقل من 13 سنة، وكانت التساؤلات على الشكل التالي:

التساؤل العام:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية مهارة الاستلام و تمرير الكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية مهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية مهارة الاستلام و تمرير الكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية مهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

4. أهمية البحث:

تجلى أهمية البحث في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة لما لها من دور هام في مجالات تأسيس النشء حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة وخاصة كرة القدم حيث تهدف إلى رفع مستوى كفاءة اللاعب المهارية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.

5. أهداف البحث:

❖ تصميم برنامج تدريبي مبني على أسس علمي بغرض تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

❖ إبراز أهمية تنمية المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم باعتبارهم مستقبل الكرة الجزائرية.

❖ إثراء المكتبة الجامعية و إفادة مدربي الفئات الناشئة لكرة القدم ببرامج تدريبية مقننة.

6. مصطلحات البحث:

❖ كرة القدم:

التعريف الإصطلاحي: وهي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمي الهدف، يحاولون اللاعبون إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة الهدف وللتفوق على منافسة في إحراز النقاط (سليمان، 1998، صفحة 09).

التعريف الإجرائي: وهي الرياضة الجماعية الأولى عالميا ن حيث الانتشار و الشهرة، تخضع لقوانين الإتحاد العلمي لكرة القدم، تلعب بين فريقين من 11 لاعبا، يفوز فيها الفريق الأكثر تسجيلا للأهداف.

❖ المهارات الأساسية:

التعريف الإصطلاحي: هي كل الحركات ضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة (قادوس، 1993، صفحة 65).

التعريف الإجرائي: المهارات الأساسية في كرة القدم عبارة عن نوع معين من العمل و الأداء، تستلزم تحريك أجزاء الجسم لتحقيق التكامل في التحكم و السيطرة على الكرة بالشكل المطلوب.

البرنامج التدريبي:

التعريف الإصطلاحي: هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة تفصيلا من الواجب القيم بما لتحقيق الهدف، كذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تنبع من المنهج، وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن، المدرب، اللاعب، الطريقة، الإمكانيات، المحتوى، التنظيم وغيرها من الأمور التي تزيد من إمكانيات تنفيذ المنهج (قادوس، 1993، صفحة 40).

التعريف الإجرائي: وهو مجموعة من التمارين البدنية و المهارة المستوحاة من كتب و أبحاث علمية والتي يتم تطبيقها من طرف المدرب على اللاعبين لتعليم و تطوير بعض المهارات الخاصة برياضة ما.

7. الدراسات السابقة:

❖ **الدراسة الأولى:** دراسة أ. نويري بوبكر بعنوان: "توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة أشبال أقل من 17 سنة". جامعة الجزائر 03 – 2018.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال أقل من 17 سنة.

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدم المنهج التجريبي ، واختيرت عينة الدراسة بطريقة عمدية ممثلة في لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة (أشبال الاتحاد الرياضي لبلدية برهوم بالمسيلة)، حيث اشتملت العينة على 18 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (09) لاعب وضابطة وعددها (09) لاعب.

واستخدمت اختبارات معمارية كأداة للدراسة الميدانية و للمعالجة الإحصائية استخدم نظام spss وكانت

النتائج المتوصل إليها:

✓ ترمينات الألعاب الصغيرة المقترحة اثر علي تطور بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت

17 سنة.

✓ إن توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي

كرة القدم تحت 17 سنة,

✓ أن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية من حيث تنوع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة

توصل الرياضي إلى المستويات العليا.

أهم الاقتراحات:

✓ ضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم خاصة فئة الأشبال تحت 17 سنة.

✓ يجب البحث في هذا المجال والعمل الجاد من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين بين قصد تطوير كرة القدم

الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية.

❖ الدراسة الثانية: دراسة ميساليتي لخضر بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني

المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط

(16-18) سنة" معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم،

الجزائر. مجلة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية 2012.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في

تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

حاول الباحث من خلال البحث العمل على رفع مستوى لعبة كرة القدم ببلادنا ومن اجل الصيرورة

الناجحة والحسنة لعملية التدريب ورفع مستوى العملية التدريبية حيث قام بهذا البحث الميداني على صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية القسم ب لكرة القدم.

تم تطبيق الأسلوب تدريبي باقتراح محتويات تدريبية. ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي حيث طبق التجربة على عينة من اللاعبين من فرق البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم لصنف الأواسط (فريق سيدي الخضر- فريق سيدي علي) حيث قسموا إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة، حيث طبق على العينة الأولى (البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج) و العينة الضابطة طبق عليها التدريبات العادية التقليدية وعلى إثر هذه التجربة، وبعد عرض النتائج والمعالجة الإحصائية.

استنتج الباحث بأن "البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج" له أثر ايجابي في تنمية القوة والسرعة و على تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة القدم.

❖ الدراسة الثالثة: دراسة بوزيدي خالد وليد بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض

المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أشبال " ، دراسة ميدانية لنادي اتحاد بسكرة لكرة القدم

فئة الأشبال"، مذكرة ماستر بقسم التدريب الرياضي لجامعة محمد خيضر بسكرة سنة 2019.

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات

البدنية لكرة القدم وكان الغرض من الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات

الأساسية (تمرير واستقبال -دقة التصويب من الثبات) وبعض الصفات البدنية (سرعة - تحمل) في كرة القدم.

تمثلت عينة البحث في اختيار فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم , ينشط الرابطة الأولى المحترفة و أخذنا عينة بنسبة

15 % وهي عينة تمثل صنف الأشبال ، تقدر ب 20 لاعب .

أهم الاستنتاجات : من خلال النتائج التي توصلنا إليها في الجانب الميداني للدراسة ، تأكد الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح دور في تحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم. وذلك من خلال استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهو ما ساعد بشكل كبير في تطوير المهارات المدروسة. كما أن وجود أفضل الوسائل مجهزة الخاصة لكرة القدم زاد من نوعية التمرينات المختارة.

أهم الاقتراحات :

استخدام محتوى البرنامج التدريسي المقترح ضمن برامج إعادة وتدريب ناشئى كرة القدم لما له فاعلية في تسمية وتطوير الصفات والمهارات الأساسية.

الإطار النظري

الفصل الأول:

الأداء المهاري في

حركة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظلة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال.

و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم له ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

1 4. تعريف كرة القدم

التعريف اللغوي : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

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 أفراد المجتمع " (مختار سالم، 1988، صفحة 15).

1 2. تاريخ كرة القدم :

1-2-1. في العالم : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى

" kemari كيماري "

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ،

بمناسبة عيد " سان جون sanjon " (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 15).

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu - shu " أي بمعنى ركل الكرة و

كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر

المركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby) ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يمت باتحاد الكرة، و بدأ الدوري بإثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

1-2-2. في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتهها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهرا و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضى حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة

نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية، 1982، صفحة 10).

1 3. مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

❖ مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).

❖ المدرسة اللاتينية

❖ مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي، 1980، صفحة 72)

1 4. مفهوم المهارات التقنية الأساسية:

يعتبر تكتيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون، بالإضافة إلى عوامل أخرى لنشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة ويشمل جميع الحركات بالكرة و بدون كرة " يتفق كل من اشرف جابر و صبري العدوي، حنفي مختار، محمد عبد صالح و مفتي إبراهيم، على أن المهارات التقنية الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات

الضرورة الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة (مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 35).

1.5. أقسام المهارات الأساسية :

تنقسم المهارات في كرة القدم إلى قسمين:

■ مهارات أساسية بدون كرة.

■ مهارات أساسية بالكرة.

1-5-1. المهارات الأساسية بدون كرة :

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة و من أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها، مهارة الجري و تغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي، خلفي أو جانبي زيادة على مهارة الوثب و مهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالخدع. كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية و من المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة و متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية و يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي أنه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جانب آخر (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 119)

1-5-2. المهارات الأساسية بالكرة:

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة،

ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس و مهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة

(41

مهاراة الإحساس بالكرة:

تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة و تحريكها بأجزاء جسمه المختلفة. تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة و ملمسها و تقدير خط سيرها و حركة دورانها و شكلها .
تمني هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات 3 مختلفة من القوة طبقا لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 3).

مهارات تمرير الكرة بالقدم:

- التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع لإمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها.
- التمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف و إلى الجانب من الكرة، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.
- التمرير الطويل بالقدم: يقترب اللاعب إلى الكرة بزواوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.
- التمرير بالرأس: تثبت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

■ تقنية الجري بالكرة: أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل و خارج القدم هي دفع الكرة بلمسها

بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب لأجزاء الجسم، و تبادل توجه النظر بسرعة للكرة و المساحة المحيطة.

■ السيطرة على الكرة: نتطرق في كالمنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين و هما كتم الكرة الملامسة للأرض

و امتصاص الكرات في الهواء.

■ تقنيات التصويب:

هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي:

■ التصويب بوجه القدم للكرة:

- الاقتراب السريع للكرة .
- المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا و الركبة وفق الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس موجها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب

■ التصويب بخارج الرجل: يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها

للدخل قليلا و ملاقاة خارج القدم مفردو مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.

■ التصويب الصاعد للكرة الهابطة: عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفرد لضرب الكرة بعد

ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.

■ التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم الإلمام و مقابلة الكرة بوجهة الرأس في منتصفها، مع متابعة

ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما:

- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 31).

تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع:

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على

الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة في الأداء. أهم تقنيات المراوغة ما يلي:

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين و المرور في الثالثة.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بحسب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام.
- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي.
- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه لتمرير بخارج القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بسحب الكرة بأسفل القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 150).

تقنيات مهاجمة الكرة:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.
- استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
- تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.
- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس (Garel (Pedro)، 1977، صفحة 143).

مهارة رمية التماس:

لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة و ميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة للجدع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس و متابعة الحركة.

ويمكن القول بأن رمية التماس من المهارات الأساسية يمكن القول بأن لتي يجب أن يجيدها اللاعب، حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة اللعب. أصبحت رمية التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس للاعب في وضعية التسلل يسمح بها القانون، كما أصبحت تستعمل كالركنية و لهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف . و هناك عدة أنواع لتنفيذ رمية التماس و هي كما يلي:

- رمية التماس و القدمان متلاصقان:

❖ من الاقتراب .

❖ من الثبات .

▪ رمية التماس من وضع الساق أماما و الأخرى خلفا.

❖ من الاقتراب.

❖ من الثبات .

▪ رمية التماس و القدمان متباعدتان من الثبات.

حراسة المرمى:

طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق حيث يختلف أدائه عنهم اختلاف ملحوظا و يرجع ذلك بطبيعة الحال إلى إمكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة جزاءه، كما أن إسهامه في الجوانب الخططية للفريق يختلف أيضا عن باقي زملائه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل منطقة جزاء فريقه.

يمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنى كفاءته الخططية ليستطيع حماية مرماه بامتياز، كما يمتاز حارس المرمى بصفة الرشاقة، المرونة و القدرة على الوثب عالياً، و بسرعة تلبية الاستجابة، و سرعة البدء، كما يمتاز بالصفات النفسية منها التركيز، الشجاعة، العزيمة، القدرة على التصميم و الوعي الكامل لمسئولته. من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط الدفاع فلماذا يتحمل مسؤولية كبيرة في توجيه زملائه و أخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة (مفتي إبراهيم حماد، 1994، صفحة 328).

1 6. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

▪ تكوين الصورة العقلية للمهارة في ذهن اللاعب.

■ تلخيص المهارات.

■ استخراج البرنامج الحركي للمهارة.

1 7. مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية: يتم تعلم المهارات من خلال ثالث مراحل رئيسية

كما يلي

1 7 4. المرحلة العقلية: تهدف هذه المرحلة في تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح و النموذج

لإدراك اللاعب بالأداء الصحيح أو النقاط الفنية المكونة للمهارة حتى يتمكن اللاعب من تكوين

صورة عقلية للمهارة.

1 7 2. المرحلة العملية (التطبيقية): وضع النموذج العقلي للمهارة حيز التنفيذ بحيث يتم التركيز خلالها

على كفاءة التطبيق و تنفيذ الأداء خاصة توقيت و توافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة.

1 7 3. المرحلة الآلية: بعد التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي، تتميز هذه المرحلة

بدرجة عالية من الدقة، و درجة عالية من انسيابية الأداء و عدم تقطعه، أداء ثابت المستوى و غير

متذبذب في محاولات الأداء المتتالية، بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة، و أعلى درجات

استشارة للدفاعية و درجة عالية من المرونة و التكيف مع الظروف لأداء المحيطة بالمباراة.

■ التكتيك الدفاعي

خلاصة الفصل:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب .

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة، ومجال كرة القدم بصفة خاصة، أن نبين ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق وتطوير الأداء المهاري والتقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، حيث أن موضوع الضغط بمختلف أبعاده (الحاجة للانجاز، ضبط النفس، التدريبية

الفصل الثاني:

المرحلة العمرية لأقل

من 13 سنة

تمهيد:

حاولنا في هذا الفصل التركيز على معرفة معدل النمو في المرحلة السنوية الواحدة الذي يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض، والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء.

2.4. مفهوم الطفولة:

الطفولة مرحلة هامة من الناحية النفسية، وقد أشار علم النفس إلى أن الطفولة المبكرة هي أساس بناء الشخصية وفيها تتحد السمات التي سوف يكون عليها الفرد في الكبر، ويحتاج الطفل إلى الرعاية والحماية والقوة وخاصة المادية والنفسية كحاجة الأمن والرعاية واللعب لكي ينمو الجسم نموا سليما، ويعتبر الباحثون مرحلة الطفولة ليست مجرد إعداد للحياة، المستقبلية، بل هي مرحلة هامة من مراحل الحياة التي يجب أن يسعد بها الطفل (بشير معمرية، 2007، صفحة 08).

2.2. النضج عند الأطفال:

المقصود بالنضج هو التغيرات الداخلية للفرد والتي ترجع إلى تكوينه الفيزيولوجي والعضوي وهذه التغيرات ضرورية لحدوث التعلم، ولا يستطيع الطفل تعلم الكتابة قبل نمو عضلات الأصابع الدقيقة، ولا يستطيع تعلم المشي قبل نمو عضلات الساقين، ولا يستطيع أن يفهم المواضيع المعقدة قبل نمو القدرات العقلية، وهذا يعني أن النضج شرط لازم لكي نعلم التلميذ، فلا نستطيع أن ندخل تلميذا 06 سنوات إلى المدرسة الإعدادية مباشرة دون أن يلم بمعلومات المدرسة الابتدائية ودون أن يصل نموه العقلي إلى مرحلة معينة تسمح له بتلقي معلومات المدرسة الإعدادية (جون فيف برانشوا وآخرون، 1993، صفحة 548).

2.3. مفهوم عملية النمو:

النمو عملية ديناميكية تشمل سلسلة من التغيرات التي يمر بها الفرد منذ الولادة حتى سن البلوغ، وخلاف تلك يزداد حجم الجسم وتتطور وظائفه بمعدلات سريعة، ويتميز بزيادة قدرة الجسم على التكيف، ونظرا لأهمية النمو بالنسبة لمستقبل الطفل فقد اهتم الكثير من الباحثين بدراسته، واتحد في هذا الاتجاه أسلوبيين أساسيين أحدهما هو الدراسات المقطعية العرضية والأسلوب الآخر هو الدراسات الطولية والنوع الأول هو الذي يجري على عينة كبيرة من الأطفال يتم دراستها وتشمل كافة مراحل النمو بأعمارها المختلفة، أما النوع الثاني وهو الدراسات

الطولية فإنه يتم بتتبع مجموعة معينة من الأطفال خلال مراحل مختلفة من أعمارهم (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003، صفحة 266).

2 4. العوامل المؤثرة في النمو عند الطفل:

2-4-1. العوامل الوراثية :

ويقصد بها ما ينقل من الآباء والأجداد إلى الأبناء، وذلك عبر الجينات أو ناقلات الوراثة، وتظهر أكثر ما تظهر هذه العوامل الوراثية في لون الشعر وشكله، ولون البشرة وطول القامة، وبناء الجسم، وفي بعض القدرات كالذكاء، فالعوامل الوراثية تؤثر في تكوين الطفل، والحقيقة أن الوراثة تضع الحدود العامة التي تحدد تصرف الإنسان حيال البيئة وكيفية استفادته من الظروف البيئية.

2-4-2. العوامل أو المؤثرات البيئية :

ويقصد بالبيئة كل ما يحيط بالإنسان من ظروف مناخية وتضاريس وحرارة وبرودة ورطوبة وإضاءة وتهوية، وما يوجد في البيئة من تلوث، ومصانع ومبان ومظاهر حضارية وغلاف جوي وضوضاء أو زحام وتكدس، ويحدث من أحداث ووقائع، وكل ما هو خارج عن الإنسان يقع في بيئته. في مجموعة أو مجمل الظروف الخارجية تلك العوامل القادرة على التأثير في الكائن الحي، ولكن البيئة تختلف عن المثبرات التي تثير الفرد، ذلك لأن هناك بعض المثبرات الداخلية في داخل الفرد ذاته (عبد الرحمن العيسوي، 2009، الصفحات 23-24).

2 5. مرحلة الطفولة المتأخرة (09-12) سنة:

تتميز هذه المرحلة بزيادة سرعة النمو البدني نسبيا عن المرحلة السابقة، وتبدأ الفروق بين البنين والبنات في الطول والوزن في الظهور، حيث يزداد طول ووزن البنات عن البنين.

تتضح في هذه المرحلة الفروق بين البنين والبنات في النشاط الحركي، حيث يميل البنون إلى النشاط الذي يتسم بالجرأة والشجاعة، والهدف إلى مقارنة ما لديهم من قوة وسرعة بأقرانهم من نفس العمر للتباهي بالقدرات الحركية، أما البنات فيملن إلى يتحسن أداء الجهاز الحسي للطفل في هذه المرحلة مما يساعده على إمكانية الاستمرار والتركيز في النشاط لمدة أطول عن المرحلة السابقة، كما أن هذا التحسن سوي يساعده على تمييز الإيقاعات الحركية وضبطها مهما اختلفت سرعتها .

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة، بسبب نمو العضلات الصغيرة المسئولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، ولهذا يتصف أداءه الحركي ولياقة والإنسانية وحسن التوقيت بالإضافة إلى القوة والسرعة إذا تطلب الأمر ذلك.

2-5-1. النمو العقلي:

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتضح ذلك على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات والحجوم والأشكال، وكذلك القدرة على النتائج بأسبابها وإدراك العالقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر الأمر الذي عده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة والقدرة على الوصف الدقيق عامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، وكذلك القدرة على التعامل مع أكثر من نوع في وقت واحد .

يبدأ الطفل هذه المرحلة في إدراك المعاني التجريدية، مثل الصدق والأمانة والخيانة والمساواة والحرية والديمقراطية .

يستمر الطفل في هذه المرحلة في محاولة اكتشاف البيئة والتعرف عليها، ولكنه يعتمد اعتمادا كبيرا على حواسه وخبراته التي يكتسبها من تفاعله مع عناصرها، وذلك من توجيه الأسئلة الذي كان سمة المراحل السابقة (أحمد أمين فوزي ، 2003، الصفحات 59-60).

2-5-2. النمو الإنفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالا لإشباع حاجاته النفسية . طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك آلاما نفسية شديدة قد تقوده أحيانا إلى الانتقام والعدوان .

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين واتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو بالمدرسة، حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولائه وانتمائه لوالديه .

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات الخاصة كالأبطال، ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعا شديدا.

- يميل الطفل إلى اقتناء الأشياء ويهتم بها حيث يقوم بتصنيفها مثل طوابع البريد والفراش والأصداف وصور الأبطال.

- يميل أيضا الطفل إلى التنافس ولكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتشاف الحقائق التي يدركها الكبار.

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل أيضا إلى العنف والخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لاكتشاف ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين (أحمد أمين فوزي ، 2003، الصفحات 60-61) .

2-5-3. النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق اللعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، وبالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، ولهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات.

- ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً وفي نفس الوقت يسعى إلى الانضمام إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من يميل أطفال هذه المرحلة خلال تعاملهم مع بعضهم أن يكون لهم رموز خاصة يتعاملون بها ويخفون بها مقاصد سلوكهم عن الكبار، تأكيداً لحرمتهم واستقلالهم عن السلطة المفروضة عليهم من الكبار.
- يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر.
- يتعرف طفل هذه المرحلة بما يتمتع به أقرانه من قدرات وما لديهم من مميزات، حتى يصل به الأمر إلى التباهي بقدرات زميله أمام والديه.
- يخضع الطفل تماماً للقيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها (أحمد أمين فوزي ، 2003 ، الصفحات 61-62).

2.6. المراهقة:

المراهقة بمعناه العام هي التي تبدأ ببلوغ وتنتهي بالرشد ، فهذه عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها (فؤاد السيد باهي ، 1975 ، صفحة 257) ، تبدأ المراهقة من 12 إلى 17 سنة عند كل من مشال و مارتين بحيث تطراً على هذه المرحلة عدة تغيرات أو تحولات نفسية ومورفولوجية والتي غالباً

ما تعزى إلى البلوغ، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بهيكله شخصيته وهويته (Michael Attali, Jean .Saint Martin, 2010, p. 414)

2-6-1. مفهوم المراهقة:

- لغة: جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغ لام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد (إبراهيم أنس وآخرون، 1972، صفحة 278) و تعني قارب الاحتلام وتعني المراهقة في القاموس العربي " الاقتراب من الحلم"، يقال في اللغة "راهق " بمعنى لحق أو دنا. ونقصد بالمراهق: الفتى الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج اشتق مصطلح المراهقة في اللغة الإنجليزية adolescence من فعل adolecers في اللغة اللاتينية، وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي (حسام أحمد محمد أبو سيف، 2011، صفحة 305).
- إصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمن العيسوي ، 1999، صفحة 100) . كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (حامد عبد السلام زهران، 1977، صفحة 289)، وعرفها أحمد عزت راجح بأنها تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية، وقدرة الفرد على التناسل، وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج (حسام أحمد محمد أبو سيف، 2011، صفحة 305).

2-6-2. المرحلة التي تغطيها المراهقة:

يلاحظ عموماً عدم اتفاق الباحثين و العلماء المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة، كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة، أما من حيث الفترة الزمنية التي تغطيها هذه المرحلة فترى (هيرلوك Hurlock 1980) أنها تمتد ما بين (12 - 18) سنة وقسمتها إلى مرحلتين فرعيتين، أطلقت على الأولى التي تمتد ما بين (13 - 17) سنة إسم المراهقة المبكرة وعلى الفترة القصيرة الممتدة ما بين (17 - 18) سنة مرحلة الطفولة المتأخرة، وترى (كاثلين بيرجر Berger 1988) أن مرحلة المراهقة تمتد ما بين (10 - 20) سنة، وقامت بدراسة هذه المرحلة كفترة عمرية واحدة دون تحديد مراحل فرعية، وقد تبني (لورنس سيثامبرج Schiamberg 1985) تقسيم فترة المراهقة إلى مرحلتين فرعيتين، تمتد الأولى التي أطلق عليها اسم المراهقة المبكرة ما بين (16 - 12) سنة في حين تمتد الثانية ما بين (17) سنة وحتى منتصف أو نهاية فترة العشرينات من العمر.

وتذكر (لورا بيرك Berk 1999) أن مرحلة المراهقة طويلة جداً، وقد جرت العادة بين الباحثين على تقسيمها إلى ثالث مراحل فرعية، يطلق على الأولى المراهقة المبكرة وتمتد في الفترة ما بين (11) أو (12) سنة إلى (14) سنة، وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ، و المرحلة الثانية هي المراهقة المتوسطة، وتمتد في الفترة ما بين (14 - 18) سنة، حيث تكون التغيرات ذات العالقة بالبلوغ قد اكتملت تقريباً، أما المرحلة الأخيرة وهي المراهقة المتأخرة فتغطي الفترة ما بين (18 - 21) عاماً، وعموماً فإن مثل هذا التقسيم ينسجم مع تسلسل المراحل الدراسية في كثير من دول العالم، حيث يأتي بعد المدرسة الابتدائية التي تحدثنا عنها في مرحلة الطفولة المتوسطة و المتأخرة، مرحلة المدرسة الإعدادية أو المتوسطة، ومرحلة المدرسة الثانوية، وأخيراً ينتقل الفرد إلى الدراسة في الكليات أو الجامعات ونظراً لحالة عدم الاتفاق التي يمكن ملاحظتها بين الباحثين وعلماء النفس التطوري حول التحديد الدقيق لبداية هذه المرحلة ونهايتها، فضال عن عدم الاتفاق على المراحل الفرعية التي تتضمنها فترة

المراهقة، فسوف نتناول هذه المرحلة كوحدة واحدة، مع الإشارة حيث يلزم إلى الخصائص التطورية التي تكون أكثر وضوحاً عندما يصبح الفرد في مرحلة عمرية محددة (صالح محمد أبو جادو، 2011، الصفحات 408-409).

2-6-3. المراهقة المبكرة (11-14) سنة:

إن معدل سن بدء النمو المتدفق هو (9 ونصف) سنة للبنات، و (11 ونصف) للأولاد، وتقر البنات بأسرع نمو في الطول في سن (11 ونصف) والأولاد في سن (13 ونصف) سنة في المتوسط (نبيلة أحمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شيحة، مها محمود شفيق، ياسمين حسن البحار، 2011، صفحة 89).

2 7. النور الفيسيولوجي لمرحلة المراهقة المبكرة:

في هذه المرحلة تتغير وظائف جميع أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة، لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي، يسبقه فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول، كما يلاحظ نمو حجم القلب بنسبة أكبر من نمو الأوردة والشرايين، ويزداد ضغط الدم، وتنمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم النامي، وتنمو أعضاء الجهاز الهضمي بالنسبة نفسها تقريبا. ويتذبذب التمثيل الغذائي بما يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل عند المراهق (سامي محمد ملحم، 2014، صفحة 356).

2-7-1. النمو البدني والحركي:

من أكثر مظاهر النمو في هذه المرحلة ظهور أعراض الجنسي الذي يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة وتحت الإبطين وخشونة الصوت وتضخمه، ولدى البنات بظهور الشعر في نفس المناطق من الجسم بالإضافة إلى بروز الثديين، واستدارة الأرداف، يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جدا في هذه المرحلة عن أي مرحلة سابقة من مراحل الطفولة الثالث التي تم التعرض لها، ولكن معدل هذا النمو عند البنات أسرع من البنين، وقد تصل البنت إلى أقصى طول لها وإلى أقصى وزن في حوالي سن 16 سنة تقريبا، بينما يصل الولد إلى أقصى طول

وأقصى وزن في سن 18 سنة تقريبا، ولكن عموما فإن نمو الطول والوزن لدى الجنسين قد يستمر إلى سن 21 سنة.

تنمو العظام في هذه المرحلة قبل نمو العضلات، ويزداد نمو القلب ولكن ليس بنسبة متعادلة مع نمو الشرايين وحجم الجسم، وينتج عن عدم التناسق هذا في نمو أجهزة الجسم ظهور بعض علامات التراخي في النشاط الحركي وضعف التوافق العضلي العصبي وعدم القدرة على التحكم والسيطرة على الحركات، لذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الخمول والارتباك الحركي، النمو العقلي نسبيا في هذه المرحلة عن مراحل النمو السابقة.

- تبدأ في هذه المرحلة القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والقدرة العددية والقدرة الميكانيكية والقدرة الفنية والقدرة الحركية فتظهر الميول المرتبطة بهذه القدرات.
- تزداد قدرة المراهق في هذه المرحلة على التفكير والنقد والاهتمام بالأسباب التي تكمن وراء الظواهر، ولهذا فهو دائم الشك في كثير من أمور الحياة ويسعى جاهدا إلى التعرف على الأسباب واليهدأ حتى يربط الأسباب بالنتائج.
- تزداد قدرة المراهق في هذه المرحلة على فهم التجريدات، حيث يستطيع التعامل مع الرموز والإشارات، ويفهم الموضوعات النظرية من القراءة أو الشرح.
- تبدأ عملية التذكر اعتبارا من هذه المرحلة تعتمد على الفهم والاستيعاب وليس على الارتباط الآلي كما كان في المراحل السابقة.
- يستطيع المراهق اعتبار من هذه المرحلة الانتباه إلى أكثر من موضوع في وقت واحد، كما تزداد لديه القدرة على تركيز الانتباه في موضوع واحد.
- يتميز الخيال في هذه المرحلة بقربه من الواقعية، كتخيل تكوينات حركية جديدة في اللعب، ولهذا تتميز هذه المرحلة بالابتكار وتكوين الميول الرياضية.

2-9-2. النمو العقلي:

نتيجة للتغيرات البدنية والفسولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة فهو يشعر بأنه بعيد عن عالم الصغار ودخيل على عالم الكبار الذين لم يعترفوا بانضمامه إليهم (أحمد أمين فوزي، 2003، الصفحات 63-64).

وهذا الوضع الهامشي يولد لدى المراهق الشعور بالاغتراب في المجتمع، ويجعله دائم التردد في أي عمل، ويشعر بالخطأ والذنب في كل ما يفعله.

نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي، فإن المراهق يكون شديد الحساسية والحجل ويشوب مزاجه عدم الاستقرار وسرعة الانتقال من السرور إلى الحزن ومن الضحك إلى الغضب .

يسعى المراهق دائما إلى الانتقال لعالم الكبار والتشبه بهم ومحاولاته في ذلك تتطلب منه التحلي عن عادات مألوفة إلى عادات مجهولة لديه، هذا التحول من إن التغيرات الفسيولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة والدوافع الجنسية التي بدأت في الظهور تجعل المراهق غريبا عن نفسه، ويزداد الأمر سوءا بإحاطة الدوافع الجنسية بالسرية وعدم مناقشتها بطريقة موضوعية، وهذا ما يقود المراهق إلى التفكير في الجنس الذي يصطدم إن آجال أو عاجلا بمثاليته وتؤدي إلى التوتر وعدم الاستقرار الانفعالي والشعور بالذنب .

يميل المراهق إلى تحسين مظهره الشخصي وأثبات رجولته في وعظم تصرفاته فنلاحظه دائم الاهتمام بملابسه وهندامه وطريقة كالمه وتصفيف شعره، وكذلك نلاحظه متمردا على تعليمات الأسرة والمدرسة، وكل ذلك من أجل تأكيد ذاته كعضو في المجتمع.

2-9-3. النمو الإنفعالي:

الميل إلى الابتعاد عن الأسرة للتحرر من سلطتها، ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بجرية تامة

تتميز الصداقة في هذه المرحلة بالاستمرار والإخلاص والعمق في الاتصال، وتتكون جماعة الأصدقاء من عدد قليل بالنسبة للمرحلة السابقة، الميل إلى تكوين صداقة مع الجنس الآخر دون محاولة إظهارها، وتتميز هذه الصداقة إذا تكونت بالإخلاص الشديد والتضحية. (أحمد أمين فوزي ، 2003 ، الصفحات 64-65).

إن محاولة الانضمام إلى عالم الكبار تبدو في المشاركة الفعالة في الحفلات وتأدية الواجبات وفي الإسهام في الأعمال التطوعية والخيرية والمحافظة على المواعيد والالتزام بالواجبات نحو جماعة الأصدقاء (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 66)

2 8. خصائص النمو في المراهقة:

ويمكننا الآن أن نذكر خصائص النمو عند المراهقين، فهو أولا واضح "الجنسية" إذ تزيد الاختلافات بين جسم الذكر و جسم الأنثى، بل يكون النمو الخاص بالفتاة أكثر تبكيرا وقصرا من نمو الشاب، وثانيا، يأخذ النمو غالبا عند البلوغ شكل يسمى (50 أزن) على أساسها يمكن تفسير الاضطرابات التي تثيرها لدى الوالدين وأخيرا، يبدو النمو " كتشكيل" بمعنى الكلمة إذ تتضح الفروق الفردية، أما العناصر الوراثية التي كانت كامنة عند الطفل فتهمد وتحدد معالم مزاج كل فرد، وهكذا يأخذ المراهق شكله، وهذا ما سنجده أيضا في المجال النفسي . ولا يعني هذا التطور الحاسم في الجسم مقاطعة الماضي بأي شكل من الأشكال، ولكن أهمية التغيرات التي تلاحظ ترجع إلى حدوثها في نفس الوقت، ومن مجموعها أو الارتباط بينهما ينم للجسم فيما بين الثامنة عشرة أو العشرين اتخذ شكل جديد تماما (محمد بن محمود آل عبد الله ، 2014 ، الصفحات 70-71).

خلاصة:

من خلال ما سبق تطرقنا إلى مختلف المراحل العمرية التي يمر بها الطفل والناشئ بحيث كان استعراض
لخصائص نمو كل مرحلة من المراحل من عدة جوانب البدني والحركي والنفسي والعقلي والاجتماعي كل هذه
الجوانب يجب على المدرب أن يكون على دراية بكل خصائص كل مرحلة من المراحل والتغيرات التي تحدث في
كل مرحلة ووضع البرنامج التدريبي حسب كل صنف من الأصناف كل هذا يؤدي إلى ضمان تطور اللاعبين
بطريقة سليمة وكذلك ضمان سلامة اللاعبين.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1-1. منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي وهو يعد " ادق انواع البحوث العلمية التي تؤثر على المتغير المستقل والتابع في التجربة ، اذ ان المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث عن طريقه اختبار الفروض والتي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي ، 2002 ، 107) لملائمته وطبيعة ومشكلة البحث.

1-2. مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق البالغ عددهم (31) لاعبا وتراوحت أعمارهم بين (9-12) سنة وتكونت عينة البحث من (20 لاعبا) يمثلن نسبة (64.5%) من مجتمع البحث وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام طريقة الاختيار العشوائي بالقرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج . و في

بجنا تمثل في : "نموذج تدريبي خاص للإعداد المهاري"

- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم

المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع و هو :

"المهارات الأساسية للاعب كرة القدم لأقل من 13 سنة".

1-4. أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال

التدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا

الجانب.

ثانياً: الإختبارات المهارية:

1/ الاختبار الأول: اختبار الجري بالكرة بين القوائم:

يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب كما يقيس هذا

الاختبار رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة.

مواصفات الاختبار:

يوضع أول قائم على بعد 03 متر من خط البداية ثم تصف القوائم السبع الباقية في خط مستقيم على مسافة 01.05 م من بعضها، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية ويمر بين القوائم الثمانية محاولاً اجتيازها والعودة إلى خط البداية، يحتسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى المرور بين القوائم وحتى العودة إلى خط البداية، تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الزمن الأحسن لأقرب ثانية

2/ الاختبار الثاني: اختبار التمرير والاستلام والتحكم

يقيس الاختبار مدى مقدرة اللاعب على تمرير الكرة واستلامها ومن ثم التحكم بها لمعاودة التمرير من جديد.

مواصفات الاختبار:

يرسم خط البداية على بعد 03 متر من حائط التمرير ويوضع معلم آخر على بعد 08 أمتار من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجري بها نحو المعلم ويعود إلى خط البداية من جديد ليعاود تسديد الكرة ثانية على الحائط وذلك في 10 مرات، يحتسب الزمن لأقرب 01 ثانية منذ الانطلاق في المحاولة الأولى وحتى نهاية المحاولة العاشرة.

3/ الاختبار الثالث: اختبار التصويب على حلقة دائرية:

يهدف الاختبار إلى قياس قوة ودقة تصويب اللاعب على مساحات محددة من الهدف.

مواصفات الاختبار:

توضع الكرة في نقطة البداية وعلى مسافة 12 متر من الحائط الذي ترسم عليه دائرة نصف قطرها 02 متر في حين يرسم خط موازي للحائط وعلى مسافة مترين.

تحتسب محاولة صحيحة عندما يصب اللاعب الكرة ويصيب الدائرة المرسومة بشرط أن ترتد الكرة من الحائط لمسافة لا تقل عن مترين أي خلف الخط المرسوم تمنح لكل لاعب 10 كرات وتحتسب له عدد المحاولات الصحيحة

ثالثا: البرنامج التدريبي:

من خلال متابعة الباحث لمختلف منافسات الناشئين وطرق تدريبهم على جميع المستويات والأصعدة الجهوية الوطنية والعالمية، قام الباحث بإعداد وحدات تدريبية تتناسب وهدف الدراسة وقد تمت مراعاة محتوى التمرينات المقدمة.

1-5. مجالات البحث:

1-5-1. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على 20 لاعبا لفريق أولمبي المالح. لأقل من 13 سنة.

1-5-2. المجال المكاني: الملعب البلدي لبلدية المالح ولاية عين تموشنت

1-5-3. المجال الزمني: امتدت من 2021/01/10 إلى غاية 2021/06/25

1-6. أدوات البحث:

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

1-7. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2، س 3، س 4..... س ن. على عدد القيم (N) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: ة

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000، 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000، 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستيودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S^2}{n_1} + \frac{S^2}{n_2}}}$$

حيث :

\bar{X}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

\bar{X}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

n: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب. محمد السمراي 1980، 76).

8-1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

- **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس التلاميذ).

- **الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

الجدول رقم (01): يبين معامل الصدق و الثبات

المهارات الأساسية					
معامل الإلتواء	الثبات	الموضوعية	صدق ذاتي	صدق ظاهري	المهارة
0.94	0.84	1	0.91	%80	الجري بالكرة
0.84	0.84	1	0.91	%76	الإستلام و التمير
0.12	0.79	1	0.88	%80	التصويب

خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم القيام بها ، كما تم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، و كذا توزيع العينات و تحديد مجالات البحث الزماني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشة
الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم 02: يبين دلالة الفروق لإختبار الجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية

بين الإختبارات القبليّة و البعديّة

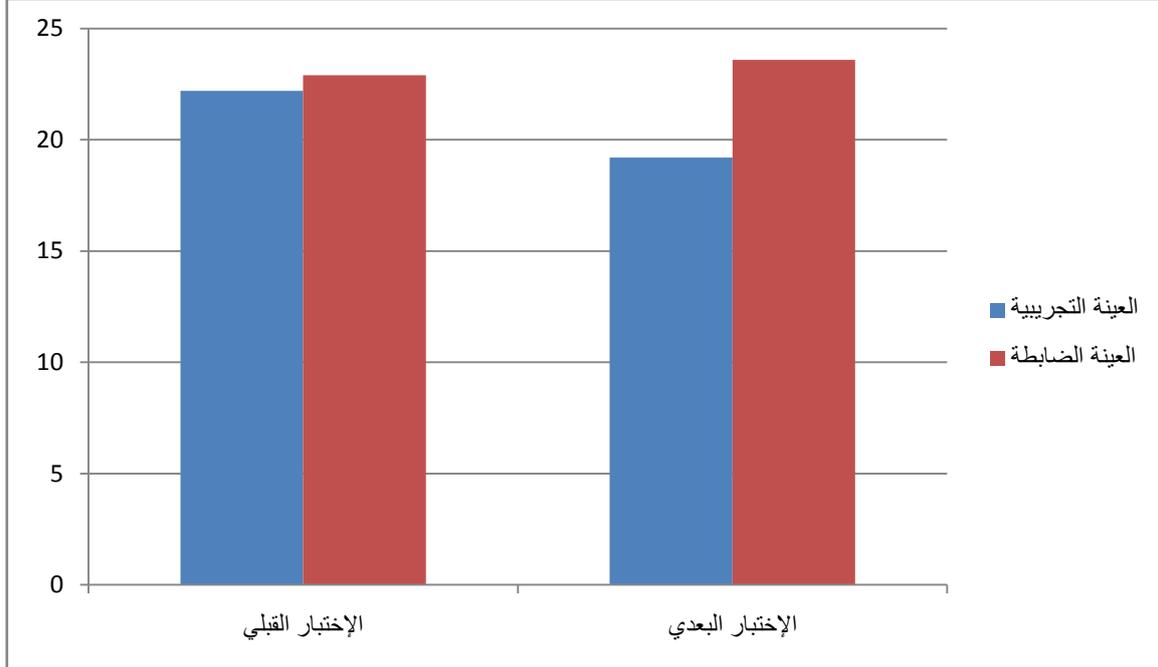
الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
غير دال	1.73	0.79	23.60	2.50	22.90	1.19	المجموعة الضابطة
دال	1.73	4.23	19.20	1.54	22.20	1.61	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغت قيمة ت المحسوبة 0.79 و هي أقل من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=18.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغت قيمة ت المحسوبة 4.23 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=18، لصالح الإختبار البعدي.

الشكل رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبلية و

البعدي للجري بالكرة



الجدول رقم 03: يبين دلالة الفروق إختبار الإستلام و التمير للمجموعتين الضابطة و التجريبية

بين الإختبارات القبلية والبعدي

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.73	0.65	3.50	70.60	5.14	71.00	المجموعة الضابطة
دال	1.73	6.46	2.25	64.20	2.83	71.60	المجموعة التجريبية

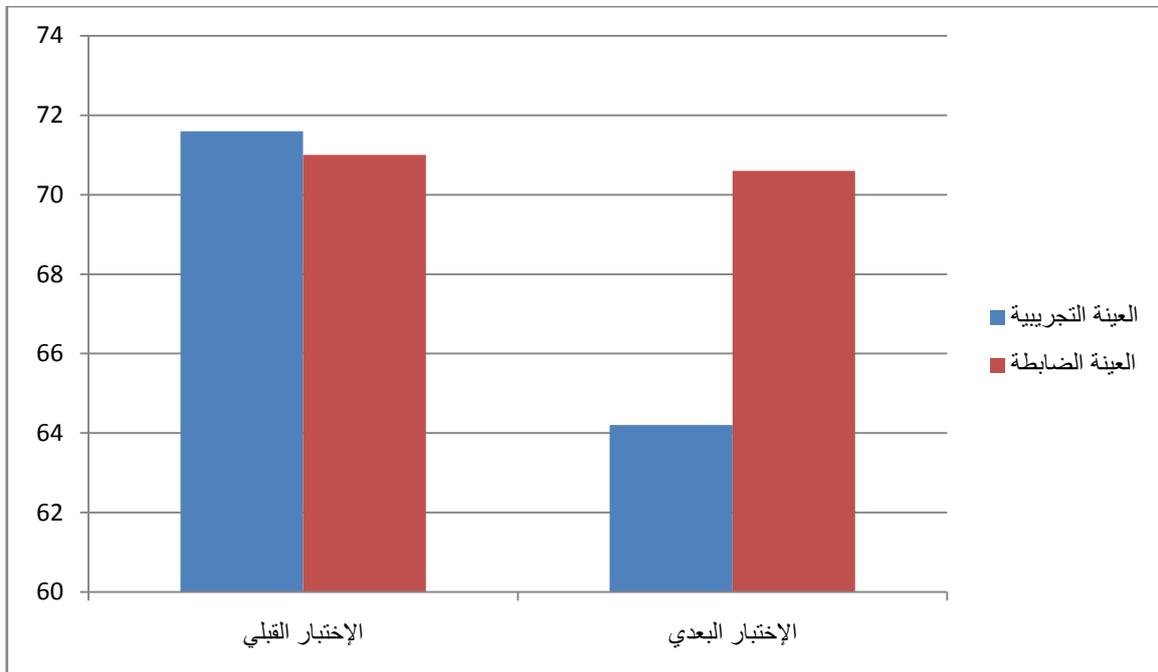
الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغت قيمة t المحسوبة 0.65 وهي أقل من قيمة t الجدولية المقدرة بـ 1.73 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=18$.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغت قيمة t المحسوبة 6.46 وهي أكبر من قيمة t الجدولية المقدرة بـ 1.73 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=18$ ، لصالح الإختبار البعدي.

الشكل رقم (02): المتوسطات الحسائية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبلية و

البعدي للإستلام و التمرير



الجدول رقم 04: يبين دلالة الفروق في اختبار مهارة الاستقبال

بين الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

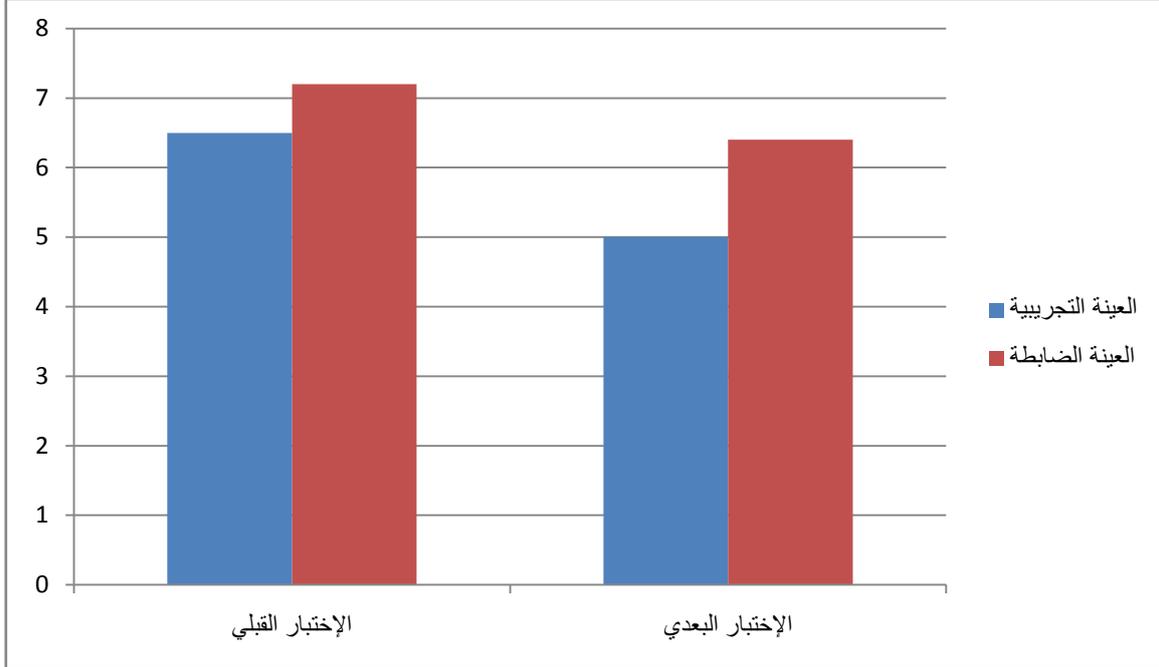
الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
غير دال	1.73	1.12	0.94	5.30	0.52	5.50	المجموعة الضابطة
دال	1.73	2.76	1.26	6.40	0.87	5.10	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغت قيمة ت المحسوبة 1.12 و هي أقل من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.73 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=18.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغت قيمة ت المحسوبة 2.76 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.73 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=18، لصالح الإختبار البعدي.

الشكل رقم (03): المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبليّة و

البعديّة لدقة التصويب



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) و التي بينت من خلال نتائج التحليل الإحصائي على وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري بالكرة للعينة التجريبية بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين

الإختبارات القبليّة و البعديّة لدى العينة الضابطة، و هذا يبين تطور مستوى أدا العينة التجريبية في مهارة الجري

بالكرة التي خضعت للبرنامج التدريبي بعكس المجموعة الضابطة، و هذا ما يدل على كفاءة البرنامج التدريبي المقنن

و المبني على أسس علمية في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم لأقل من 13 سنة و بالتالي يدل

على صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الاستلام و التمرير عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي، كما بينت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي لدى العينة الضابطة كما هو مبين في الجدول رقم (03) ، و هذا ما يدل على تطور مهارة الاستلام و التمرير لدى العينة التجريبية التي خضعت للوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المعد من طرف الباحثان و هذا ما يبين كفاءة البرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية في تطوير مهارة الاستلام و التمرير لدى ناشئي كرة القدم لأقل من 13 سنة، وبالتالي يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

أثبتت نتائج الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما لم يحصل بالنسبة للعينة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي الذي أعده الباحثان، و هذا إن دل على شيء فإنما يدل على أثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارة دقة التصويب بعد الخضوع للوحدات التدريبية الهادفة في تطوير مهارات ناشئي كرة القدم و بناء ما سبق تأكدت صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03)، (04) و التي بينت نتائج التحليل الإحصائي في اختبارات المهارات الأساسية لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية، بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات (الجري بالكرة، الإستلام و التمرير و دقة التصويب) فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية في كل المهارات لدى العينة التجريبية، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما يبين عدم تطور مستوى المهارات المذكورة سالفًا للمجموعة الضابطة التي لم تخضع ببرنامج التدريبي

بعكس المجموعة التجريبية و منا هنا يمكننا القول بأن برنامج التدريبي أثر في تطور مستوى المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 13 سنة و بالتالي فإن الفرضية العامة للدراسة صحيحة.

2-3. الإستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الجري بالكرة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الجري بالكرة للمجموعة الضابطة بين الإختبار القبلي و البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الاستلام و التمير بالكرة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الاستلام و التمير بالكرة للمجموعة الضابطة بين الإختبار القبلي و البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار دقة التصويب بالكرة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار دقة التصويب بالكرة للمجموعة الضابطة بين الإختبار القبلي و البعدي.

2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة الإستناد إلى المصادر العلمية في بناء البرامج التدريبية لناشئي كرة القدم
- تكوين مدربي الشباب لفئة الكرة القدم من خلال إجراء تربيصات و ملتقيات حول مستجدات مستويات التدريب في كرة القدم

- توفير المستلزمات الأدوات الضرورية بالشكل الكافي لسير الحصص التدريبية على أحسن وجه..

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أ. المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم أنس وآخرون. (1972). المعجم الوسيط (Vol. ب ط.).
2. إبراهيم محمد مفتي. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين. (2003). فيسيولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات). الإسكندرية: دار الفكر العربي.
5. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات. - الإسكندرية: دار الفكر العربي.
6. بشير معمريه. (2007). بحوث ودراسات في علم النفس. ج 4. الجزائر: منشورات الخبر.
7. بطرس رزق الله. (1992). متطلبات العب كرة القدم البدنية و المهارية. مصر: مطبعة الإسكندرية.
8. ثامر محسن، واثق ناجي. (1989). كرة القدم و عناصرها الأساسية. العراق: مطبعة الجامعة بغداد.
9. جون فيف برانشوا وآخرون. (1993). موسوعة عالم الأسرة (مراحل الطفولة، التربية، علاقة الآباء بالأبناء. (طنجة - المغرب: ترجمة علماء جامعة فهد مطابع عكاظ .
10. حامد عبد السلام زهران. (1977). علم النفس (Vol. ط). (4 القاهرة: عالم الكتب.
11. حسام أحمد محمد أبو سيف. (2011). علم نفس النمو. القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
12. حسن عبد الجواد. (1998). كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

13. حسن عبد الجواد. (1984). كرة القدم . ط (2). لبنان :مكتبة المعارف.
14. د .مفتي إبراهيم حماد. (1999) .
15. سامي محمد ملحم . (2014). علم نفس النمو (دورة حياة الإنسان .) ط (3). عمان : دار الفكر.
16. سليمان , م . ب . (1998). كرة القدم يبين المصالح و المفسد . بيروت : دار الحرم.
17. صالح محمد أبو جادو . (2011). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة . ط .3 عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
18. طارق , ع . ا . (1998). العلاقة بين بعض المبادئ الخطئية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهاري للاعبى كرة القدم .رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.
19. عبد الرحمان عيساوي . (1980). سيكولوجية النمو .) ب ط (لبنان : دار النهضة العربية.
20. عبد الرحمن العيسوي . (1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني . بيروت : دار الراتب الجامعية.
21. عبد الرحمن العيسوي . (2009). سيكولوجية الطفل والمراهقة . عمان : دار أسامة للنشر.
22. فؤاد السيد باهي . (1975). الأسس النفسية للنمو . ط (4). القاهرة : دار الفكر العربي.
23. قادوس , ص . ا . (1993). الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي . القاهرة : مكتبة النهضة الرسمية.
24. مجلة الوحدة الرياضية . (1982). عدد خاص . الجزائر.
25. محمد بن محمود آل عبد الله . (2014). المراهقة والعناية بالمراهقين . الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
26. مختار سالم . (1988). كرة القدم لعبة الملايين ط 2 . بيروت - لبنان : مكتبة المعارف.

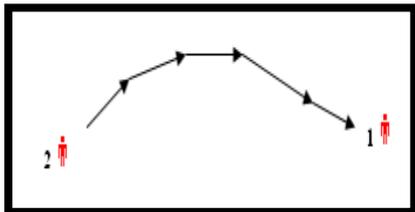
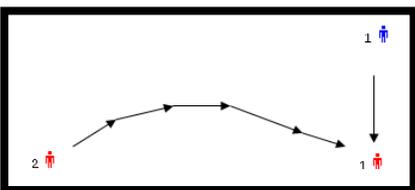
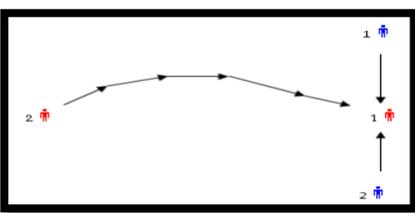
27. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
28. مفتي إبراهيم حماد. (1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. مفتي إبراهيم حماد. (1999). بناء فريق كرة القدم. ط. 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. نبيلة احمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شبيحة، مها محمود شفيق، ياسمين حسن البحار . (2011) سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية -9- المدرب والتدريب (مهنة وتطبي). القاهرة : دار الفكر العربي .
32. نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.

المراجع باللغة الفرنسية:

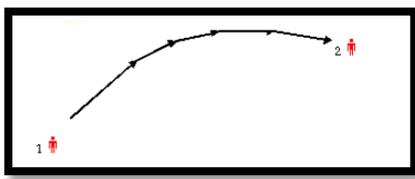
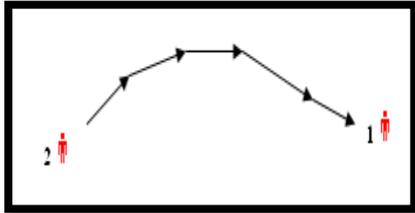
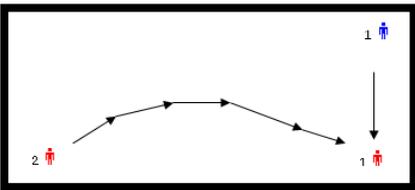
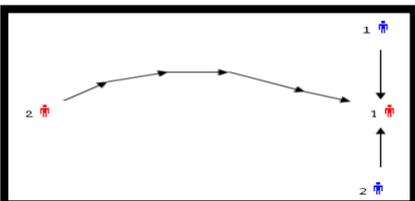
1. Garel (Pedro). (1977). Football technique, jeu, entraînement (traduit par le chercheur). Paris: éd Anphora.
2. Michael Attali, Jean Saint Martin. (2010). dictionnaire culturel du sport. paris: dictionnaire culturel du sport.

المفرد فقط

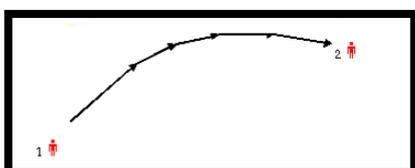
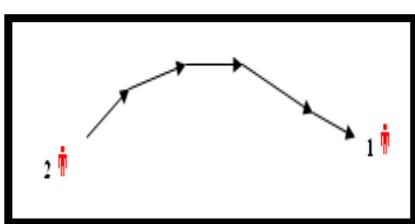
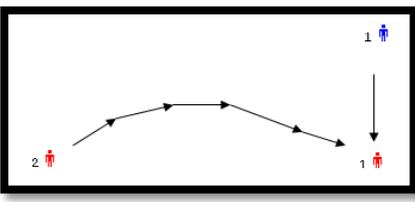
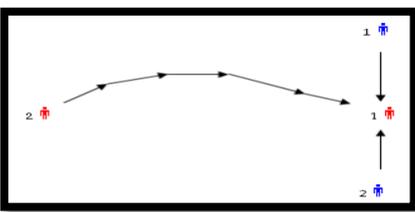
رقم الحصة (01):	الوقت: 90 دقيقة
هدف الحصة: تنمية مهارة إستقبال الكرة بالرأس للأمام و للجانب	الشدة: 65%
الوسائل المستعملة: كرات - شواخص - صافرة - ميقاتي - أقماع - حواجز	

المراحل	محتوى الحصة	الزمن	الرسم البياني
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تجميع اللاعبين ✓ جري لمدة 7 دقائق ✓ الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية 	15 د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين (01): اللاعب (01) يناول كرة عالية إلى (02) الذي يعمل على إخمادها بالرأس للأمام 05 تكرارات ويتبادل اللاعبان.</p> <p>التمرين (02): اللاعب رقم (02) يعمل مناولة مرتفعة إلى (01) الذي يستقبلها بالرأس للجانب، بعد (05) تكرارات يتم الاستبدال فيستقبل اللاعب (02).</p> <p>التمرين (03): التمرين السابق نفسه ولكن بوجود منافس من الجانب يضغط على اللاعب المستقبل.</p> <p>التمرين رقم (04): التمرين السابق نفسه ولكن بوجود منافس من الجانب يضغط على اللاعب المستقبل.</p>	12 x 4 د تدخلها دقائق للراحة بين كل تمرين	   
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ جري خفيف حول نصف الملعب. ✓ تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة 	15 د	

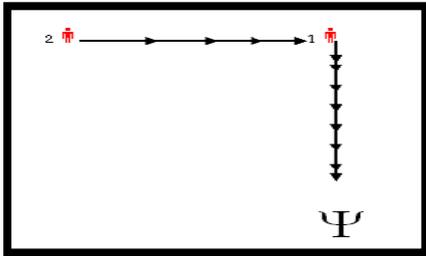
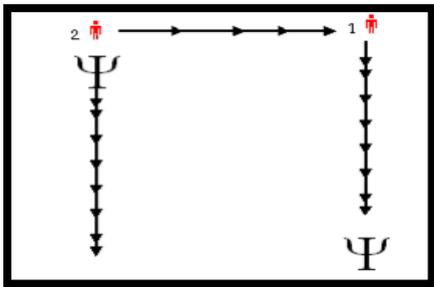
رقم الحصة (02):	الوقت: 90 دقيقة
هدف الحصة: تنمية مهارة إستقبال الكرة بالصدر للأمام و للجانب	الشدة: 65%
الوسائل المستعملة: كرات - شواخص - صافرة - ميقاتي - أقماع - حواجز	

المراحل	محتوى الحصة	الزمن	الرسم البياني
المرحلة التحضيرية	<p>✓ جميع اللاعبين</p> <p>✓ جري لمدة 7 دقائق</p> <p>✓ الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية</p>	15 د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين (01): اللاعب (01) يناول كرة عالية إلى (02) الذي يعمل على إخمادها بالصدر للأمام 05 تكرارات ويتبادل اللاعبان.</p> <p>التمرين (02): اللاعب رقم (02) يعمل مناولة مرتفعة إلى (01) الذي يستقبلها بالصدر للجانب، بعد (05) تكرارات يتم الاستبدال فيستقبل اللاعب (02).</p> <p>التمرين (03):</p> <p>التمرين السابق نفسه ولكن بوجود منافس من الجانب يضغط على اللاعب المستقبل.</p> <p>التمرين (04):</p> <p>التمرين السابق نفسه ولكن بوجود منافس من الجانب يضغط على اللاعب المستقبل.</p>	<p>4 x 12 د</p> <p>تخللها دقائق للراحة بين كل تمرين</p>	   
المرحلة الختامية	<p>✓ جري خفيف حول نصف الملعب.</p> <p>✓ تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة</p>	15 د	

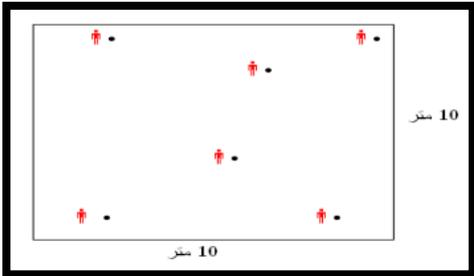
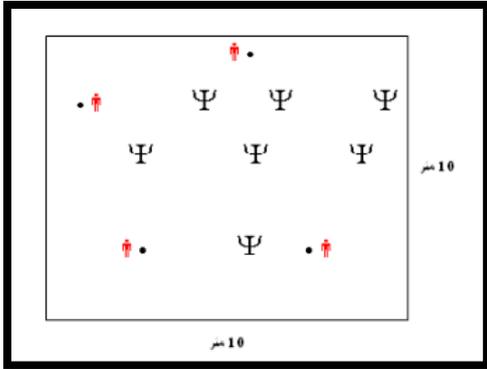
رقم الحصة (03):	الوقت: 90 دقيقة
هدف الحصة: تنمية مهارة إستقبال الكرة بالفخذ للأمام و للجانب	الشدة: 65%
الوسائل المستعملة: كرات - شواخص - صافرة - ميقاتي - أقماع - حواجز	

المراحل	محتوى الحصة	الزمن	الرسم البياني
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تجميع اللاعبين ✓ جري لمدة 7 دقائق ✓ الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية 	15 د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين (01): اللاعب (01) يناول كرة عالية إلى (02) الذي يعمل على إخمادها بالفخذ للأمام 05 تكرارات ويتبادل اللاعبان.</p> <p>التمرين (02): اللاعب رقم (02) يعمل مناولة مرتفعة إلى (01) الذي يستقبلها بالفخذ للجانب، بعد (05) تكرارات يتم الاستبدال فيستقبل اللاعب (02).</p> <p>التمرين (03): التمرين السابق نفسه ولكن بوجود منافس من الجانب يضغط على اللاعب المستقبل.</p> <p>التمرين (04): التمرين السابق نفسه ولكن بوجود منافس من الجانب يضغط على اللاعب المستقبل.</p>	4 x 12 د تنخللها دقائق للراحة بين كل تمرين	   
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ جري خفيف حول نصف الملعب. ✓ تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة 	15 د	

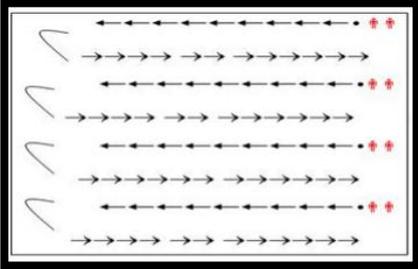
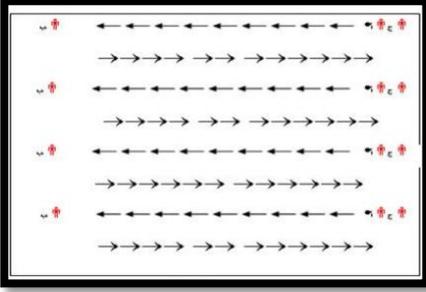
الوقت: 90 دقيقة	الحصة (04):
الشدة: 65%	هدف الحصة: تنمية مهارة الجري بالكرة
الوسائل المستعملة: كرات - شواخص - صافرة - ميقاتي - أقماع - حواجز	

المراحل	محتوى الحصة	الزمن	الرسم البياني
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تجميع اللاعبين ✓ جري لمدة 7 دقائق ✓ الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية 	15 د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين (01): اللاعب رقم (02) يعمل مناولة إلى (01) الذي يستقبل الكرة من الحركة ثم يستدير ويعمل دحرجة إلى الشاخص لمسافة (10) متر ذهابا و إيابا.</p> <p>التمرين(02): التمرين السابق نفسه على ان ينطلق (02) بموازة اللاعب الذي يجري بالكرة ، (01) يعمل مناولة إلى (02) الذي يستقبل الكرة ويعيد الجري وعند وصوله إلى الشاخص المقابل يعمل مناولة إلى اللاعب الأول وهكذا يستمر التمرين.</p> <p>التمرين (03): التمرين الأول نفسه بوجود منافس غير فعال.</p> <p>التمرين (04): التمرين الثالث نفسه بوجود منافس بنصف فعالية</p> <p>التمرين (05): التمرين الثالث نفسه بوجود منافس بنصف فعالية</p>	10 x 5 د تخللها دقائق للراحة بين كل تمرين	 
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ جري خفيف حول نصف الملعب. ✓ تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة 	15 د	

الوقت: 90 دقيقة	الحصة (05):
الشدة: 65%	هدف الحصة: تنمية مهارة المراوغة
الوسائل المستعملة: كرات - شواخص - صافرة - ميقاتي - أقماع - حواجز	

المرحلة	محتوى الحصة	الزمن	الرسم البياني
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تجميع اللاعبين ✓ جري لمدة 7 دقائق ✓ الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية 	15 د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين (01): لاعبين في داخل مربع (10x10م) متر مع كل لاعب كرة وعمل حركات مراوغة، شريطة عدم الاصطدام مع بعضهم ومحاولة النظر للأعلى.</p> <p>التمرين (02): التمرين السابق نفسه بوجود (04) لاعبين ، في المربع مع وجود شواخص</p> <p>التمرين (03): التمرين السابق نفسه مع إبدال الشواخص بلاعبين غير فعالين.</p> <p>التمرين (04): التمرين السابق نفسه مع إبدال الشواخص بلاعبين فعالين.</p>	12 x 4 د تخللها دقائق للراحة بين كل تمرين	 
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ جري خفيف حول نصف الملعب. ✓ تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة. 	15 د	

الوقت: 90 دقيقة	الحصة (06):
الشدة: 65%	هدف الحصة: تنمية مهارة دحرجة الكرة
الوسائل المستعملة: كرات - شواخص - صافرة - ميقاتي - أقماع - حواجز	

المراحل	محتوى الحصة	الزمن	الرسم البياني
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تجميع اللاعبين ✓ جري لمدة 7 دقائق ✓ الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية 	15 د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين (01): الدحرجة في المستطيل إذ تكون الكرة مع اللاعب الأول ويذهب مدحرجا الكرة باليمين والعودة باليسار ثم يسلم الكرة للزميل الذي خلفه .</p> <p>التمرين (02): في هذا التمرين يقف اللاعبان (أ، ج) في بداية المستطيل ويقابلهم اللاعب (ب) في نهاية المستطيل كما في الشكل (2) تكون الكرة مع (أ) الذي يدحرج بالكرة حتى يصل إلى نهاي المستطيل ليسلمها إلى الزميل (ب) في نهاية المستطيل والذي يعود مدحرجا بالكرة ليسلمها إلى اللاعب (ج) الذي يدحرج الكرة وهكذا يستمر التمرين .</p> <p>التمرين رقم 03: مربع مساحته (25x25) ياردة يتوزع فيه اللاعبون ومع كل لاعب كرة يدحرجون في داخل المربع بحرية ودون الارتطام مع بعضهم.</p>	15 x 3 د تخللها دقائق للراحة بين كل تمرين	 
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ جري خفيف حول نصف الملعب. ✓ تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة. 	15 د	