



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد إبن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم



القسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي بعنوان:

## أثر البرامج التدريبية في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم لأقل من 13 سنة

بحث تحليلي أجري على بعض الدراسات السابقة و المشابهة

من إعداد الطلبة:

- فقير فوزي  
- سي طيب حاج قدور

تحت إشراف:

د/ بن قاصد علي الحاج  
محمد

السنة الجامعية: 2019-2020

## كلمة شكر

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

نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبعى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ العمل برضا الدكتور " د/ بن قاصد علي الحاج محمد" الذي نخصه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان

لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية

بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين)

## إهداء

إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي

إلى نبع الحنان سر الوجدان أمي الحنونة

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس

إلى أوسط أبواب الجنة أبي الحنون

إلى الأستاذ " د / بن قاصد علي الحاج محمد "

إلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية

وإلى كل من فاته قلبي.

حاج قدور

## إهداء

إلى من تعجز الكلمات عن إيفائه حقه

إلى والدي العزيز أطل الله في عمره

ورزقه الصحة والعافية وأحسن عمله

إلى صاحبة القلب الصابر الحنون

إلى من أنار لي دعائها حياتي

والدتي العزيزة أطل الله في عمرها

إلى الأستاذ المشرف "د/ بن قاصد علي الحاج محمد"

فوزي

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إظهار أثر برامج التدريب في تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للناشئين وكان الفرض من الدراسة أن للبرامج التدريبية أثر في تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 13 سنة و تم اختيار المنهج التحليلي في هذه الدراسة حيث قام الباحثون بتحليل و مقارنة الدراسات السابقة المشابهة و توصل الطلبة إلى أن للبرنامج التدريبي أثر في تنمية مهارات التوافق و مهارات الجري بالكرة و الدرجة و دقة التصويب، وخلص الباحثون إلى ضرورة تسطير البرامج التدريبية من قبل المدربين على أسس علمية مقننة مع مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية، وكذا توفير الوسائل المادية و المستلزمات التدريبية من قبل إدارة النادي لتسهيل عمل المدرب.

## الكلمات المفتاحية:

- المهارات الأساسية في كرة القدم
- التدريب
- المراهقة

## **Résumé de l'étude**

L'étude vise à montrer l'impact des programmes de formation sur le développement des compétences de base des footballeurs juniors. L'hypothèse de l'étude était que les programmes de formation avaient un impact sur le développement des compétences de base des footballeurs de moins de 13 ans.

L'approche analytique a été choisie dans cette étude, où les chercheurs ont analysé et comparé des études antérieures similaires

les étudiants ont conclu que le programme de formation avait un impact sur le développement des compétences de course avec le ballon, de roulement et de précision de tir.

Les deux chercheurs ont conclu que les programmes de formation devraient être établis par les entraîneurs sur des principes scientifiques codifiés, en tenant compte des caractéristiques de croissance pour le stade d'âge, ainsi que de la fourniture de moyens matériels et des exigences de formation par la direction du club pour faciliter le travail du formateur.

### **les mots clés:**

- **Compétences de base en football**
- **Formation**
- **Adolescence**

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
61	(: يبين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في إختبار كازولا بدون كرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13.	01
62	يبين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في إختبار كازولا بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13.	02
63	يبين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في إختبار الجري المتعرج بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13.	03
64	يبين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في إختبار تنطيط الكرة مع التنقل إلى الأمام عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13.	04
65	يبين قيمة ت المحسوبة في الإختبارات البعدية لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 26.	05
67	يبين نتائج الإختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة البحث	06
68	يبين نتائج الإختبارات المهارية القبلية و البعدية لعينة البحث	07
70	يبين الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية للمهارات التمير والتسديد بالقدم الغير المميزة	08
71	(: يبين الإختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة للمهارات التمير و التسديد بالقدم الغير المميزة	09

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء 1
د	إهداء 2
هـ	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات
<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>	
02	1. مقدمة
03	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات الدراسة
05	4. أهمية البحث
06	5. أهداف البحث
06	6. مصطلحات البحث
<b>الإطار النظري</b>	
<b>الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم</b>	
10	تمهيد
11	1-1. تعريف كرة القدم
12	1-2. مفهوم وأهمية المهارات الأساسية في كرة القدم
12	1-3. أقسام المهارات الأساسية
12	1-3-1. المهارات الأساسية بدون كرة



15	1-3-2. المهارات الأساسية بالكرة
18	1-4. أهمية الإعداد المهاري
19	1-5. مراحل تطور الأداء المهاري
20	1-6. مراحل تعلم الأداء المهاري
20	1-6-1. مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي)
21	1-6-2. مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد)
22	1-6-3. مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي)
24	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: مدرب كرة القدم</b>	
26	تمهيد:
27	2-1. مفهوم التدريب الرياضي
28	2-2. التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
30	2-3. أهداف التدريب الرياضي
31	2-4. قواعد التدريب الرياضي
32	2-5. المدرب الرياضي
33	2-5-1. تعريف المدرب الرياضي
34	2-5-2. تعريف مدرب الناشئين
34	2-6. مبادئ المدرب
35	2-7. خصائص المدرب
37	2-8. واجبات المدرب

37	1-8-2. الواجبات التعليمية
38	2-8-2. الواجبات التربوية النفسية
38	3-8-2. الإعداد البدني
39	4-8-2. الإعداد المهاري
39	5-8-2. الإعداد الخططي
39	6-8-2. الإعداد الذهني
40	خلاصة الفصل

### الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة

42	تمهيد
43	1-3. المرحلة العمرية لأقل من 13 سنة
43	2-3. مفهوم عملية النمو
44	3-3. خصائص النمو لمرحلة أقل من 13 سنة
45	1-3-3. النمو البدني والحركي
46	2-3-3. النمو الجسمي
47	3-3-3. النمو الإنفعالي
48	4-3-3. النمو الإجتماعي
49	5-3-3. النمو الجنسي
50	6-3-3. النمو الأخلاقي
51	خلاصة الفصل

### الإطار التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

54	1-1. منهج البحث
----	-----------------

55	2-1. مجتمع وعينة البحث
56	3-1. متغيرات البحث
56	7-1. مجالات البحث
57	5-1. أدوات البحث
58	6-1. الدراسة الإستطلاعية
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
61	1-2. عرض و تحليل النتائج
72	2-2. مناقشة الفرضيات
75	3-2. الإستنتاجات
75	4-2. الإقتراحات و التوصيات
77	قائمة المصادر و المراجع

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف (أبو عبده، 2001، صفحة 127)

إن التطور العلمي الأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور (البساطي م.، 2000، صفحة 13).

ويساعد استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة على الارتقاء بالأداءات الحركية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد عن الأساليب التقليدية في طرق التدريب وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنوية إلى مرحلة سنوية أكبر .

و يعد الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في كرة القدم نتيجة لتفاعل مجموعة من الأبعاد النفسية والبدنية والمهارية، فوصول اللاعب إلى مستوى عالي من الأداء لا يتحقق الي إذا كان هناك تكامل بين الإعداد النفسي والبدني والمهاري، فالتخطيط الجيد لعملية التدريبية يعتبر من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتحقيق أعلى المستويات. وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (أبو عبده، 2001، صفحة 127)

## 2. مشكلة البحث:

تعد قدرات المتعلمين ومراعاة الفروق الفردية من أهم وأكبر نقاط الضعف الموجهة إلى طرق التدريب التقليدية وهذه الطرق لا يمكن قبولها ونحن في الألفية الثالثة حيث نسعى إلى استغلال إمكانيات المتعلمين الذاتية ومحاولة تطويرها وترقيتها فكان الاتجاه المعاصر في أساليب التدريب الحديثة هو الاتجاه إلى البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية مقننة و تراعي خصائص المراحل، ويشير ياسر عبد العظيم (1998) أن عمليات التدريب في كرة القدم للفئات الناشئة من أهم جوانب العملية التربوية والتي تتطلب دأمة البحث عن حلول

منطقية لكل معوقاتهما ومشكلاتهما باعتبار أن نجاح العملية التدريبية ككل مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق مختلفة لإنجاح عملية التدريب يرى الباحثان أنه بالرغم من أهمية مهارات كرة القدم الأساسية (التمرير والإستلام ، الجرى بالكرة ، التحكم والسيطرة، المحاورة، رمية التماس التصويب على المرمى) على نتائج المباريات فقد لاحظ الباحثان من خلال متابعته لمباريات الناشئين وتدريبهم قلة عدد مرات التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء وكذا ضعف مهارات التمرير والمراوغة والسيطرة والتحكم لدى ناشئي كرة القدم وقد يرجع السبب في ذلك إلى طريقة التدريب المتبعة والتي قد يرجع إلى عدم استعانة القائمين بالتدريب بأساليب التدريب الحديثة والتقدم التكنولوجي لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين مما قد يكون له الأثر على تحسن المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين مما يؤثر على نتائج المباريات بالإيجاب الأمر الذي دعا الباحث لإجراء دراسته الحالية.

### التساؤل العام:

- هل للبرامج التدريبية أثر في تنمية الصفات المهارية عند لاعبي كرة القدم لفئة أقل

من 13 سنة ؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل للبرامج التدريبية أثر في تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة؟

▪ هل للبرامج التدريبية أثر في تنمية مهارات التحكم و السيطرة على الكرة و استلام الكرة  
لناشئي كرة القدم دون 13 سنة ؟

▪ هل للبرامج التدريبية أثر في تنمية مهارات دقة التسديد و دقة التهديف لناشئي كرة القدم  
دون 13 سنة ؟

### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

• للبرامج التدريبية أثر في تنمية الصفات المهارية عند لاعبي كرة القدم لفئة أقل من  
13 سنة

#### الفرضيات الجزئية:

- للبرامج التدريبية أثر في تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة.
- للبرامج التدريبية أثر في تنمية مهارات التحكم و السيطرة على الكرة و استلام الكرة  
لناشئي كرة القدم دون 13 سنة.
- للبرامج التدريبية أثر في تنمية مهارات دقة التسديد و دقة التهديف لناشئي كرة القدم  
دون 13 سنة.

### 4. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في إبراز دور البرامج التدريبية في تنمية المهارات الأساسية عند  
اللاعبين الناشئين أقل من 13 سنة، حيث أن المدربين يعتمدون على تطوير المهارات



البدنية و المهارية و الخططية و النفسية، باعتماد برنامج تدريبي مبني على أسس علمية، مع مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية.

#### 5. أهداف البحث:

- إظهار مدى فعالية البرامج التدريبية المبينة على أسس علمية في تنمية المهارات الأساسية للاعبين الناشئين في كرة القدم.
- إظهار أهمية مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية في تطوير البرنامج التدريبي لناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة.
- إبراز دور البرامج التدريبية في تنمية مهارات التحكم و السيطرة على الكرة و استلام الكرة لناشئي كرة القدم دون 13 سنة.
- إبراز دور البرامج التدريبية في تنمية مهارات دقة التسديد و دقة التهديف لناشئي كرة القدم دون 13 سنة.

#### 6. مصلحات الدراسة:

##### كرة القدم:

- **التعريف الإصطلاحي:** كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين ادهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (الدليمي، 1997، صفحة 10)

- **التعريف الإجرائي:** وهي لعبة جماعية تمارس بالقدم و تخضع لقوانين الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA و تلعب على أرضية مستطيلة معشوشبة، و يتواجه في المباراة فريقين لكل منهما 11 لاعبا، يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف للفريق الخصم.

### المدرّب:

- **التعريف الإصطلاحي:** وهو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، ويطلق على المدرّب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنهل المعرفة والخبرة" (الحسين، 2004، صفحة 121).

- **التعريف الإجرائي:** وهو الشخص الذي يشرف على تدريب الفريق، حيث يقوم بتطوير اللاعبين بنديا مهاريا خطبيا و نفسيا، وهو من يرسم خطة الفريق في المنافسة و يختار اللاعبين المشاركين في المباراة و البدلاء.

### المراهقة:

- **التعريف الإصطلاحي:** المراهقة هي إحدى مراحل النمو البشري تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج أي اكتمال وظائف الإنسان الجسمية والعقلية وقدرتها على أداء رسالتها، ويعرفها مصطفى فهمي أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي

والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج ". (فهيمى، 1986، صفحة 189)

- **التعريف الإجرائي:** مرحلة المراهقة تسبق مرحلة الطفولة و تليها مرحلة الشباب و هي من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان لما لها من تغيرات نفسية و عقلية و بدنية و جنسية تؤثر على حياة الإنسان.

# الإطار النظري

# الفصل الأول: المهارات الأساسية

## في كرة القدم

**تمهيد:**

تُعتبر التقنيات والمهارات التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم من الأمور الأساسية في هذه اللعبة؛ إذ إن رياضة كرة القدم تحتاج إلى المهارات التقنية أكثر من الحاجة إلى استخدام القدمين فقط، كما أنها تحتاج إلى وجود لاعبين ذوي كفاءة مُتميزة ومهارات تقنية كبيرة من أجل إتمام مهامهم في الملعب وتحقيق الغاية الأولى من اللعبة وهو تسجيل الأهداف، ولا بد من الإشارة إلى أن هذه المهارات قد تختلف تبعاً لاختلاف مركز وجود اللاعب على أرض الملعب

## 1-1. تعريف كرة القدم :

## 1-1-1. التعريف اللغوي :

كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة مايسمى عندهم بالRugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها تسمى "Soccer" (جميل، 1986).

## 1-1-2. الاصطلاحى :

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين ادهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (الدليمي، 1997، صفحة 10).

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمي يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس

المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة .

### 1-2. مفهوم وأهمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. (حماد، 1999)

### 1-3. أقسام المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم الى قسمين:

- مهارات أساسية بدون كرة.
- مهارات أساسية بالكرة.

### 1-3-1. المهارات الأساسية بدون كرة :

معروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة، ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي ان هناك ارتباط



بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر. (بطرس، 1992، صفحة 85)

### الجري وتغيير الاتجاه :

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الركض في ساحة الملعب، فهو يقوم بانطلاقات كثيرة متعددة ولمختلف الاتجاهات طول زمن المباراة، نظرا لمتطلبات اللعب ومواقفة التي تتطلب منه أن يتحرك لاستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من لاعب الخصم والركض لاحتلال موقع مناسب في اللعب أو لتبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم والدفاع، وهذه تقتضي منه الركض بأقصى سرعة من أجل الوصول للكرة، وقد يكون الركض بخطوات كبيرة أو قصيرة وقد تكون بطيئة أو سريعة وحسب الموقف ويكون اللاعب متهيأ لتغيير اتجاهه في أي ناحية يتطلبها موقف اللعب وهو في أقصى سرعته وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون مقتصد خداع الخصم، ان جوهر الركض في كرة القدم هو السرعة ووفق الموقف الذي تفرضه حركة الكرة أو اللاعب في الملعب.

### الخداع :

هو التخلص من اللاعب المدافع الخصم ومحاولة خداعه وعدم تمكينه من معرفة اتجاه اللاعب المهاجم ويلعب الخداع دورا أساسيا هاما بالنسبة للاعب الفريق الخصم في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم الى مرمى الفريق الخصم، فمن

الملاحظ بأن الخداع يعطي اللاعبين المهاجمين أفضلية الحصول على المساحة في الملعب اذ يتمكن فيها من التعرف الخططي السليم.

وان ذلك متأني من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل زمن ممكن، وهناك طرق عديدة للخداع فيجب على اللاعب أن يتقنها جميعا من أجل استخدامها في مختلف مواقف اللعب وحسب قدراته البدنية والفنية والتي تتطلب منه ذلك.

### القفز :

يعتبر القفز من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لكثرة استخدامه في اللعب، وخاصة في ضرب الكرة بالرأس، وفي القفو لإجتياز الخصم أو لإبعاد كرة من منطقة المرمى، ولا بد من ارتباط القفز بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة، فالقفز السليم وبتوقيت مضبوط يؤدي إلى إنجاز جيد وقد يكون سببا في فوز الفريق في حالة إحراز هدف أو انقاذ الفريق من خسارة محتمة عن طريق قطع وإبعاد للوصول إلى الكرة بالوقت المناسب وتنفيذ الهدف المطلوب مما يتطلب التدريب المستمر على القفز وتطوير مقدرة اللاعب في القفز وذلك لأن القوة عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكد على تمارينات القفز لأعلى ما يمكن من الثبات ومن الحركة ويجب على المدرب ملاحظة ما يأتي:

- متابعة اللاعب للركض بعد هبوطه من القفزة مباشرة.

- التدريب على القفز من الركض أماما والتقهقر خلفا
- توقيت القفز له أهمية في وصول اللاعب للكرة في اللحظة المناسبة. (كماش، 2016، صفحة 111)

### 1-3-2. المهارات الأساسية بالكرة :

#### الجري بالكرة :

إن اللاعب يجري بالكرة إذا وجد أن دفاع فريق الخصم بطيء، ففي هذه الحالة يمكن سحب دفاع الخصم إلى منتصف الملعب وتمير الكرة للزميل السريع خلف الدفاع نحو المرمى. وعند استعمال الخصم لمصيصة التسل - يمكن للاعب الجري بالكرة لاخترق خط الدفاع نحو المرمى.

#### ضرب الكرة بالقدم :

يعتبر ضرب الكرة بالقدم أهم المهارات جميعا - لأن مهارات الجري بالكرة والسيطرة عليها والمحاورة والمهاجمة ماهي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم وغالبا ما تؤدي هذه الإصابات بضرب الكرة بالقدم وفي بعض الحالات بالرأس، ومن أنواع ضرب الكرة بالقدم. (بطرس، 1992، صفحة 90)

- ضرب الكرة بوجه القدم الامامي
- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

### ضرب الكرة بالرأس :

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما، حيث تعتبر الرأس قدما ثالثة للاعب خصوصا إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة أثناء فترات المباراة، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم. (عبده، 2002، صفحة 39)

تظهر أهمية ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق :

- التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.
- التمير للزميل في حالة اللعب.
- لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع.

### السيطرة على الكرة:

تعد السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية في كرة القدم، وهي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه، وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية لتنفيذ خطة اللعب الدفاعية منها والهجومية، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها متدرجة أو عالية

**دحرجة الكرة :**

تعد الدحرجة بالكرة من أساسيات كرة القدم الفنية، والتي تعني بها الحركة بالكرة للأمام بدفعها بقدم اللاعب والتحكم بها أثناء الدحرجة وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملائه مراقبين من قبل مدافعي الفريق المنافس.

(كماش، 2016، صفحة 41)

**أنواع الدحرجة بالكرة :**

- دحرجة الكرة بوجه القدم الداخلي.
- دحرجة الكرة بوجه القدم الخارجي.
- دحرجة الكرة بوجه القدم الأمامي.

**مهارة رمية التماس :**

لأدائها يجب امسك الكرة بأصابع اليدين بقوة وميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس ومتابعة الحركة.

يمكن القول أن رمية التماس من المهارات الأساسية التي 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 في القانون، كما أصبحت

تستعمل كالركنية ولهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف. (حسن،

1998، صفحة 78)

#### حراسة المرمى :

طبيعة المهارات الأساسية تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق حيث يختلف أدائه عنهم اختلافا ملحوظا ويرجع ذلك بطبيعة الحال الى امكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة جزاءه، كما أن اسهامه في الجوانب الخطئية للفريق يختلف أيضا عن باقي زملائه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل منطقة جزاء فريقه. (حماد م، 1994، صفحة 204).

#### 1-4. أهمية الإعداد المهاري :

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يتخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

ولما كان تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هو العملية التي يتم عن طريقها تعديل السلوك المهاري للاعب أو تغييره، فإن هذا التعديل أو التغيير لا بد وأن يكون محصلة أو نتيجة لما قد يطرأ على شخصية اللاعب بإنهاء الموقف التعليمي، وحيث أن التعلم الحركي للأداء المهاري هو عملية تطوير القدرة الحركية للفرد لأداء المهارة وإتقانها بشكل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية وإستعداداته النفسية، لذا فمن المهم أن نرى كيف يتعلم اللاعب وكيف نحدد إطار التوجيه من أجل تطوير وتحسين ممارسته للأداء المهاري في كرة القدم. (عبده، الاعداد المهاري للاعب كرة القدم، 2002)

### 1-5. مراحل تطور الأداء المهاري:

يمر تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم بثلاث مراحل أساسية :

وهذه المراحل توضح القاعدة التي يجب ان يسير عليها تطور الأداء المهاري، واكتساب الحركات الجديدة المنظمة، فزمن تعلم كل مرحلة يختلف من مرحلة إلى أخرى طبقاً لطبيعة المهارة والمستوى الحركي وخبرات اللاعب السابقة.

إذ أن وصف مراحل التعليم الحركي أثناء تطور المهارات الأساسية لا يقتصر على الناحية الشكلية الظاهرية فقط بل يجب الأخذ بنظر الاعتبار معرفة النواحي الفسيولوجية والنفسية، كما أن هذا التقسيم لمراحل تطور الأداء المهاري لا يعني بأن هناك فواصل بين مرحلة

تعليمية وأخرى بل تمر هذه المراحل بانسيابية فيما بينها وهي متداخلة ولا يمكن الفصل بينها. (كماش، المهارات الأساسية في كرة القدم، 2016).

### 1-6. مراحل تعلم الأداء المهاري:

يرى مانيل: "أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة التكامل والإتقان يمر تعلم المهارة بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها" (كورت مانيل ، 1987 ، صفحة 136).

- المرحلة الأولى: مرحلة التعلم الخام للحركة.
- المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- المرحلة الثالثة: مرحلة التوافق الآلي للحركة.

### 1-6-1. مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي):

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة نجد حركاته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب (مختار . ح . م ، 1980 ، صفحة 108)

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، ويجب أيضا أن يكون



الشرح اللفظي واضحاً ومناسباً مع المستوى الفكري للاعبين، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات (ع.عبد الخالق، 1992، صفحة 178).

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماماً، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ومن هنا لا بد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور و الأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال عمل نموذج الحركة.
- يقوم اللاعبون بأداء المهارة ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة، ويزداد توفقه العضلي و العصبي و أثناء أداء اللاعبون للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة (حمادة م. ا. ، 1994 ، الصفحات 137-138).

### 1-6-2. مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد):

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة، وحذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في

أداء الحركة. وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة.

وإن المطلب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ، حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومستواهم الفني. ويمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين:

- تنمية المهارة من خلال التمرينات .
- تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة و الكبيرة (مختار . ح .م ، 1994 ، صفحة 205).

### 1-6-3. مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي):

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد عليه أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظروف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخطئية المعينة (مختار . ح .م ، 1980 ، الصفحات 108-109).

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات

---

---

المتنوعة، وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً وانسيابية، يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم و التدريب عليها. (مختار . ح .م ، 1994، صفحة 23).

## خلاصة الفصل:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تحتم أكثر بما وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب .

## الفصل الثاني: مدرب كرة القدم

**تمهيد:**

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية مهمة في أي مجال رياضي سواء كان فردي أو جماعي، فلا يمكن لأي رياضي القيام بإعداد نفسه بدنيا، مهاريا أو نفسيا دون الحاجة إلى مدرب، و يعتبر المدرب العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب حيث يقوم بإعداد اللاعب أو مجموعة من اللاعبين من خلال الحصص التدريبية إعداد متكامل يمكنه من المنافسة، ويرتكز النجاح في عملية التدريب على المدرب و اللاعب معا، ويكمل كل منها الآخر.

## 2-1. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (مفتي، 1998، صفحة 19).

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (سكر، 2002، صفحة 09).

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (علاوي، 2002، صفحة 17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (قاسم، 1997، صفحة 78).

## 2-2. التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا .

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي " (علاوي، 2002، صفحة 21).

يرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجية الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.



▪ علم الاجتماع الرياضي.

▪ الإدارة الرياضية (مفتي، 1998، الصفحات 21-22).

### 2-3. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي: الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية.

الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة، القوة التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،....

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعدل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي" (أليساطي، 1998، صفحة 12).

## 2-4. قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

### 2-4-1. التنظيم: يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بجدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

2-4-2. التدرج: أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في

التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج

يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي :

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول (حنفي، صفحة 46).

## 2-5. المدرب الرياضي

تحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي

الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول

لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي و تطوير الجوانب الفنية والبدنية

والنفسية ..... الخ، ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضاً أحد أهم

المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات

الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة. فالمدرب المتميز لا يصنع

بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث

طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه (زيد، 2003، صفحة 05) .

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا ومرتزا، لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة. ويطلق على المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة" (الحسين، 2004، صفحة 121).

## 2-5-1. تعريف المدرب الرياضي:

المدرب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه كرة المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير (زيد، 2003، صفحة 15).

## 2-5-2. تعريف مدرب الناشئين:

تشير الدلائل إلى أن هناك اختلافا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائما موقف و خبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل. إن الأطفال الناشئين من 6-14 سنة يعتبرون في مرحلة نمو وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة، وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم ولهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل.

وتعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب و كذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها ومدى تطابقها مع القيم الرياضية، و الأهداف التربوية أمرا هاما في تحديد مواصفات مدرب الناشئين، فالقيم التي يؤمن بها المدرب تلعب دورا مؤثرا في حياته بشكل خاص، وإذ أنها تؤثر على كفاءة العمل، وعلى نظرتة و تفاعله مع المواقف المختلفة التي يقابلها خلاله (الحسين، 2004، الصفحات 27-28).

## 2-6. مبادئ المدرب:

والشيء المؤكد أن المبادئ التي يؤمن بها المدرب تنعكس بشكل مباشر على عمله مع الناشئين، وعلى سبيل المثال إذ كان المدرب يؤمن بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء هام للمنافسة فقط فإنه يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريبي، أما إذا كان يؤمن بالإضافة إلى ذلك بأن تعلم الناشئين المهارة جديدة إنما يزيد من حصيلة

المعلومات و المعارف، والجوانب التربوية لديهم مما يسهم في الإلقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في المجتمع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل وسينعكس على تخطيط، وتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي.

## 2-7. خصائص المدرب:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و الاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين (سكر، 2002، صفحة 131).

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرب الرياضي وهي كما يلي:

أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.

- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيراً واضحاً.
- إن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب.

- أن يكون ذكياً، ممتعاً بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.
- أن يبني علاقته على الحب: المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها الجهاز الفني الإداري. الطبي - الحكام - الجمهور).
- وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف كما يضيف " الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون عليها المدرب الرياضي، وهي كآآتي (أبو عبده، 2001، صفحة 30):
- حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.
- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضية التخصصية، والمقدرة على تطبيقها.
- التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية الصدق).
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية ، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي.
- يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي به محباً لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة )

**2-8. واجبات المدرب:**

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات فيما يلي (علاوي، 2002، صفحة 31):

▪ الواجبات التعليمية.

▪ الواجبات التربوية النفسية.

**2-8-1. الواجبات التعليمية:**

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات و معلومات و معارف اللاعب الرياضي و تشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على مايلي:

▪ التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية،

السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

▪ التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي

يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

▪ تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول

إلى أعلى مستويات الرياضية (علاوي، 2002، صفحة 51).



## 2-8-2. الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

تربية الناشء على حب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

- تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، بما بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها ناهد رسن سكر و المتمثلة في ما يلي (سكر، 2002، صفحة 27):

## 2-8-3. الإعداد البدني :

وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.

**2-8-4. الإعداد المهاري:**

وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا .

**2-8-5. الإعداد الخططي:**

لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

**2-8-6. الإعداد الذهني:**

إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة (سكر، 2002، صفحة 28).

---

---

**خلاصة الفصل:**

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية

أقل من 13 سنة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

**3-1. المرحلة العمرية لأقل من 13 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 المسؤولة 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.

**3-2. 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 أسلوبين 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).

### 3-3. خصائص النمو لمرحلة أقل من 13 سنة:

يمكننا 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 فتهدم وتحدد معالم مزاج كل فرد، وهكذا يأخذ المراهق شكله، وهذا ما سنجده أيضا في المجال النفسي.

## 3-3-1. النمو البدني والحركي:

من أكثر مظاهر النمو في هذه المرحلة ظهور أعراض الجنسي الذي يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة وتحت الإبطن 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.

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 عالمات 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 اعتباراً 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.

### 3-3-2. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (قاسم المندلوي وآخرون، 1990، صفحة 21)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف

الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (محمد عوض

البيوني- فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 147)

### 3-3-3. النمو الإنفعالي:

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 والخجل 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 التخلي 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 واثبات 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.

### 3-3-4. النمو الإجتماعي:

الميل إلى الابتعاد عن الأسرة للتححرر من سلطتها، ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحرية 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).

## 3-3-5. النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج , ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية , ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر , والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي, واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق, نوع المجتمع الذي يعيش فيه, الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر, والاتجاه الديني.

## 3-3-6. النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية (حامد عبد السلام زهران، صفحة 394).

---

---

**خلاصة الفصل:**

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصاً من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

# الإطار التطبيقي

## الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته



## 1-1. منهج البحث:

تم الإعتماد في هذا البحث على المنهج التحليلي حيث لجأ الطالبان الباحثان إلى تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث، بعد أن كان مقرر الاعتماد على المنهج الوصفي ولكن نظرا لاستحالة إجراء الدراسة الاستطلاعية من قبل الطالبان بسبب الظروف الوبائية من خلال انتشار جائحة كورونا (Covid19) وبناءا على طلب الأستاذ المشرف، تم التخلي عن المنهج الوصفي و استبداله بالمنهج التحليلي و قد قام الطالبان الباحثان بتحليل الدراسات التالية:

■ **الدراسة الأولى:** دراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) بعنوان:

"دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليا - القابلين للتعلم"، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف و الصحة بمعهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

■ **الدراسة الثانية:** دراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء،

2015-2016) بعنوان: "دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الصم البكم (18-25) سنة"، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الحركي المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

▪ **الدراسة الثالثة:** دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم ، 2014) بعنوان : "أنشطة

الحياة اليومية كمدخل لتنمية بعض المفاهيم الرياضية لدى الأطفال المتخلفين

عقليا" كلية رياض الأطفال - جامعة بورسعيد.

## 1-2. مجتمع و عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مجموع عينات الدراسة التي قمنا بتحليلها بحيث في دراسة

(بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) تمت الدراسة على عينة من

المعاقين عقليا الممارسين النشاط البدني الرياضي المكيف بمختلف أنواعه فردي

وجماعي ولجنس الذكور لمدة سنة كاملة على الأقل وتكونت من 30 طفل معاق عقليا

القابلين للتعلم تتراوح أعمارهم بين 12-14 على مستوى مراكز نفسية بيداغوجية للأطفال

المعاقين عقليا بولاية معسكر، تم اختيارها بالطريقة مقصودة لمعرفة دور النشاط البدني

الرياضي المكيف في بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم، حيث

تم توزيع المقياس. أما في دراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد

زكرياء، 2015-2016)تمثلت في 60 تلميذا من فئة الصم البكم لولاية غيليزان،

وقسمت إلى مجموعتين من 30 فردا من الممارسين و 30 فردا من الغير الممارسين

للسياط الحركي المكيف و تحتوي كل مجموعة على نفس العدد من الذكور و الإناث.

وبالنسبة لدراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم ، 2014) تم اختيار عينة الدراسة من

أطفال مدرسة أحباب الله لذوى الاحتياجات الخاصة ،اقتصر البحث على عينة مكونة

من (16) طفلا من فئة للأطفال المتخلفين عقليا "التخلف العقلي البسيط" ممن تتراوح أعمارهم العقلية من (5-6) سنة ، ونسبة ذكائهم من (50-70) وهم المنتظمون بالمدرسة. وانقسمت العينة إلى مجموعتين: المجموعة ضابطة وعددها (8) أطفال ، ويتم التعليم والتدريب لها بالبرنامج التعليمي المتبع بالمدرسة، والمجموعة تجريبية: وعددها (8) أطفال، ويتم التعليم والتدريب لها باستخدام البرنامج المقترح وتطبيق كافة الأنشطة.

### 1-3. متغيرات البحث:

اختلفت المتغيرات من دراسة لأخرى ، حيث اعتمد (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) على النشاط البدني الرياضي المكيف ك متغير و مستقل و المهارات الحياتية كمتغير تابع، أما (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) فكان المتغير المستقل: "النشاط الحركي المكيف" و المتغير التابع: "المهارات الحياتية" بمختلف محاورها. بينما في دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم ، 2014) تمثل المتغير المستقل في "المفاهيم الرياضية" و المتغير التابع في "أنشطة الحياة اليومية"

### 1-4. مجالات البحث:

أجريت دراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) بمركزين بيداغوجيين للأطفال المعاقين عقليا بولاية معسكر وتكون المجال البشري من 30 معاقا عقليا و 10 مربين وتمت من 2019/01/06 إلى غاية 2019/04/04. أما بالنسبة

لدراسة دراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) تم القيام بها في مركز التكوين المهني و التمهين للمعاقين بواد جمعة ولاية غيليزان. وتكونت من 30 فردا من الممارسين (15 ذكور و 15 إناث) و 30 فردا من غير الممارسين (15 من الذكور و 15 من الإناث) و تمت في السنة الجامعية 2015-2016. بينما اقتصرت دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم ، 2014): على عينة من الأطفال المتخلفين عقليا مكونة من " 16 " طفلا من فئة الأطفال المتخلفين عقليا "التخلف العقلي البسيط" ممن تتراوح أعمارهم الزمنية من (6-9) سنة وأعمارهم العقلية من 5-6 سنوات ، ونسبة ذكائهم من (50-70) وهم المنتظمون بمدارس التربية الفكرية " أحباب الله بالقاهرة " وشارك الباحث الأطفال في تنفيذ البرنامج في حجرة داخل المركز ، حيث تم تجهيز حجرة تتناسب مع أهداف البرنامج. و تم تنفيذ الدراسة التجريبية لمدة (ستة عشرة أسبوع)، في الفترة من 26 / 1 / 2014م إلى 25 / 5 / 2014م.

### 1-5. أدوات البحث:

لقد تم استعمال الإستمارة (مقياس المهارات الحياتية). و المقابلة الشخصية إلى جانب الملاحظة كأدوات للبحث في دراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) ، بينما اعتمد (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) في دراستهم على المصادر و المراجع إضافة إلى إستمارة إستبائية، أما في دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم ، 2014) فقد وقع اختيار أدوات البحث

على اختبار الذكاء لجود انف هاريس ، مقياس المفاهيم الرياضية للأطفال المتخلفين عقليًا المصور.(إعداد الباحث) و برنامج قائم على عادات الحياة اليومية لتنمية بعض المفاهيم الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليًا.(إعداد الباحث)

### 1-6. الدراسة الإستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية لدراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019):  
 يوم الأحد في الصباح: 2019/01/06 على عينة عددها 10 المربين الذين يشرفون على المعاقين عقليا القابلين للتعلم الممارسين لنشاط البدني الرياضي المكيف. وكذا استرجاعها يوم الأربعاء في الصباح: 2019/01/09 بعد توزيع المقياس على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية. بينما في دراسة (المحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) و اتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجرائها و تم اختيارها بالطريقة العشوائية وفيما بعد تم استبعادهم من التجربة الأساسية أما في دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم ، 2014) فتقرر إجراء مقابلة مع بعض المشرفين والمشرفات ، للتعرف على مدى إدراك الطفل المتخلف عقليًا لبعض المهارات الرياضية المقدمة بالدراسة ، وذلك بهدف إعداد مقياس لقياس المهارات الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليًا، وبالرجوع إلى المقاييس المختلفة تم بناء مقياس للمهارات الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليًا.

❖ إعداد برنامج الأنشطة المعتمد على السلوك الحياتي اليومي لتنمية بعض المهارات

الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً.

❖ تحديد عينة الدراسة ومجانستها.

❖ إجراء القياس القبلي لمقياس المهارات الرياضية للأطفال المتخلفين عقلياً على عينتي

الدراسة.

❖ تطبيق برنامج الأنشطة على المجموعة التجريبية .

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج  
ومناقشة الفرضيات و الاستنتاجات

## 2-1. عرض و تحليل النتائج:

2-1-1. عرض و تحليل نتائج الدراسة الأولى: (غلمية عبد الحميد و بن عبد الرحمن العيد، 2014-

(2015)

الجدول رقم (01): يبين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في إختبار كازولا بدون كرة عند مستوى الدلالة

0.05 و درجة الحرية = 13.

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	2.16	8.01	0.33	7.38	0.54	8.35	14	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائيا	2.16	0.88	0.59	8.04	0.67	8.19	14	المجموعة الضابطة

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن المجموعة التجريبية حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي قدرة 8.35 و انحراف معياري قدره 0.54، أما في الإختبار البعدي فقدّر المتوسط الحسابي بـ 7.38 و الانحراف المعياري بـ 0.33، وبلغت قيمة ت المحسوبة 8.01 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13 و هي أكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 2.16 و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين لصالح



الإختبار البعدي، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة ففي الإختبار القبلي كان المتوسط الحسابي 8.19 و انحرافه المعياري 0.67 و بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 8.04 و الإنحراف المعياري 0.51، أما قيمة ت المحسوبة فبلغت 0.88 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 13، وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.16 و هذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي.

الجدول رقم (02): يبين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في إختبار كازولا بالكرة عند

مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13.

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	2.16	6.15	0.74	9.48	0.94	11.08	14	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	2.16	2.65	0.86	10.74	0.91	11.18	14	المجموعة الضابطة

من خلال الجدول رقم (02): نلاحظ أن المجموعة التجريبية حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 11.08 و انحراف معياري قدره 0.94 أما في الإختبار البعدي قدر المتوسط الحسابي 9.48 و انحراف معياري قدره 0.74، و بلغت قيمة ت المحسوبة 6.15

و هي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره ب 2.16. و بالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي. و بالنسبة للمجموعة الضابطة كمن المتوسط الحسابي 11.18 و الانحراف المعياري 0.91 في الإختبار القبلي و بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 10.74 و الإنحراف المعياري 0.86، أما ت المحسوبة فبلغت 2.65 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين.

الجدول رقم (03): يبين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في إختبار الجري المتعرج

بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13.

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	2.16	8.10	0.90	15.11	1.56	16.94	14	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	2.16	3.11	0.81	15.89	1.01	16.34	14	المجموعة الضابطة

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدر ب 16.94 و انحراف معياري قدره 1.56 في الإختبار القبلي أما في الإختبار

البعدي فقدر المتوسط الحسابي بـ 15.11 و انحراف معياري 0.90، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت 8.10 وهي أكبر من ت الجدولية المقدر بـ 2.16، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين لصالح الإختبار البعدي. أما المجموعة الضابطة فبلغت فيها قيمة ت المحسوبة 3.65 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13، وهي أكبر من ت الجدولية، و بالتالي فإن الفرق دال إحصائياً لصالح الإختبار بين الإختبارين.

الجدول رقم (04): يبين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في إختبار تنطيط الكرة مع

التنقل إلى الأمام عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 13.

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	2.16	6.15	1.85	8.07	2.61	4.28	14	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائياً	2.16	2.08	2.00	6.21	2.07	5.14	14	المجموعة الضابطة

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن المجموعة الضابطة بلغ فيها متوسط الحساب في الإختبار القبلي 5.14 و انحراف معياري قدره 2.07 و قدر المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 6.21 و انحراف معياري قدره 2.00، أما قيمة ت المحسوبة فقدرت بـ 2.08 و هي

أصغر من ت الجدولية المقدره ب 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =13، ما يدل على عدو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقدرت ت المحسوبة ب 6.15 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =13 و هي أكبر من ت الجدولية المقدره ب 2.16 و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي.

الجدول رقم (05): يبين قيمة ت المحسوبة في الإختبارات البعدية لعينة البحث عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 26.

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الدراسة الإحصائية الإختبارات
			ع	س	ع	س	
دال	3.39	2.00	2.16	8.04	0.33	7.38	إختبار كازولا بدون كرة
دال	3.97		0.86	10.74	0.74	9.48	إختبار كازولا بالكرة
دال	2.31		0.81	15.89	0.90	15.11	إختبار الجري المتعرج بالكرة
دال	2.44		2.00	6.21	1.85	8.07	إختبار تنطيط الكرة بالتقدم نحو الأمام

من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين قيمة ت المحسوبة لعينة البحث يتبين ما يلي:

✓ قيمة ت في الإختبارات قد بلغت كالتالي: 3.39 في اختبار كازولا بدون كرة، 3.97

في إختبار كازولا بالكرة، 2.31 في إختبار الجري المتعرج بالكرة و 2.44 في

إختبار تنطيط الكرة بالتقدم نحو الأمام.

✓ كل قيم ت المحسوبة في كل الإختبارات الأربعة هي أكبر من قيمة ت الجدولية

المقدرة ب 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 26.

✓ كل الإختبارات تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاصح العينة التجريبية في

الإختبارات البعدية.

## 2-1-2. عرض و تحليل نتائج الدراسة الثانية: (أ. محمد حجار خرفان، 2011)

الجدول رقم (06): يبين نتائج الإختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة البحث

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن		
			ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	2.02	5.80	0.23	5.13	0.22	5.71	25	العينة التجريبية	إختبار الجري 30م
دال إحصائيا		15.17	0.14	5.24	0.17	5.77	25	العينة الضابطة	
دال إحصائيا		2.46	2.82	28.2	3.98	25.84	25	العينة التجريبية	القفز العمودي للأعلى
دال إحصائيا		2.36	3.27	28.0	5.18	25.16	25	العينة الضابطة	
دال إحصائيا		10.30	0.32	8.54	0.47	9.57	25	العينة التجريبية	الجري بين الحواجز
دال إحصائيا		2.66	0.99	9.08	0.57	9.60	25	العينة الضابطة	

يتضح من خلال الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الإختبارات القبلية و البعدية لصالح الإختبارات البعدية، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (2.64 إلى 10.30) و هي قيم أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ (2.02) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 48، كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة للعينة الضابطة و

التي تراوحي بين (2.36 إلى 15.14) و هي قيم أكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (2.02) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 48 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات لصالح الإختبار البعدي.

الجدول رقم (07): يبين نتائج الإختبارات المهارية القبلي و البعدي لعينة البحث

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	العينة التجريبية	إختبار السيطرة على الكرة
			ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	2.02	7.90	17.12	46.48	8.77	23.84	25	العينة التجريبية	إختبار السيطرة على الكرة
دال إحصائيا		2.03	4.69	29.04	9.86	24.52	25	العينة الضابطة	
دال إحصائيا		4.73	1.43	19.16	2.16	12.21	25	العينة التجريبية	إختبار الجري بالكرة بين القوائم
دال إحصائيا		2.80	2.45	16.94	2.74	21.32	25	العينة الضابطة	
دال إحصائيا		6.78	3.85	64.12	4.51	70.08	25	العينة التجريبية	إختبار التمير و الإستلام و التحكم
دال إحصائيا		2.50	4.05	67.08	3.15	69.68	25	العينة الضابطة	

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (07): نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة التجريبية في الإختبارات المهارية لصالح الإختبار البعدي

حيث أن قيم ت المحسوبة و التي تراوحت بين (4.73 و 7.90) كانت أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره ب (2.02)، أم بالنسبة للعينة الضابطة فكانت قيم ت المحسوبة بين (2.03) و (2.80) وهي أكبر من ت الجدولية المقدره ب (2.02) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 48، هذا ما يفسر وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية لصالح الإختبارات البعدية.



## 3-1-2. عرض و تحليل نتائج الدراسة الثالثة: (عيسى سعودي و محمد الأمين سرطوط،

(2017-2016)

الجدول رقم (08): يبين الإختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية للمهارات التمير و

## التسديد بالقدم الغير المميزة

إختبار دقة التسديد بالقدم الغير مميزة للمجموعة التجريبية							
القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	$\alpha$	sig	الدلالة
قبلي	7.82	2.49	10.33	06	0.05	0.000048	دال
بعدي	11.71	2.13					
إختبار دقة التهديد بالقدم الغير مميزة للمجموعة التجريبية							
القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	$\alpha$	sig	الدلالة
قبلي	5.00	1.15	17.67	06	0.05	0.000002	دال
بعدي	8.57	0.97					
إختبار التمير العكسي و الأمامي بالقدم الغير مميزة للمجموعة التجريبية							
القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	$\alpha$	sig	الدلالة
قبلي	8.14	1.77	5.09	06	0.05	0.002229	دال
بعدي	12.57	1.61					

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) الذي يمثل القياسات القبلية و البعدية للعينه

التجريبية في إختبارات (التسديد، التهديد، التمير الأمامي و العكسي) للقدم الغير المميزة

نرى أن جميع قيم sig و التي تراوحت بين (0.000048 - 0.000005 - 0.002229)

كانت أقل من قيمة  $\alpha = 0.05$  و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح القياسات البعدية للعيينة التجريبية تويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

الجدول رقم (09): يبين الإختبارات القبليّة و البعدية للعيينة الضابطة للمهارات التمير و

### التسديد بالقدم الغير المميزة

إختبار دقة التسديد بالقدم الغير مميزة للمجموعة الضابطة							
القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	sig	الدلالة
قبلي	9.57	2.57	0.67	06	0.05	0.522236	غير دال
بعدي	9.00	1.29					
إختبار دقة التهديد بالقدم الغير مميزة للمجموعة الضابطة							
القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	sig	الدلالة
قبلي	4.71	1.60	1.73	06	0.05	0.133975	غير دال
بعدي	5.71	1.70					
إختبار التمير العكسي و الأمامي بالقدم الغير مميزة للمجموعة الضابطة							
القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	sig	الدلالة
قبلي	10.14	3.07	0.85	06	0.05	0.426230	غير دال
بعدي	9.42	1.51					

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) و الذي مثلت القياسات القبليّة و البعدية للعيينة الضابطة في إختبارات (التسديد، التهديد، التمير الأمامي و العكسي) للقدم الغير المميزة نرى أن جميع قيم sig و التي تراوحت بين (0.133975 - 0.522236 -

0.426230) كانت أكبر من قيمة  $\alpha = 0.05$  و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية

لصالح القياسات البعدية للعينه التجريبية و لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

## 2-2. مناقشة الفرضيات:

### 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: "البرنامج التدريبي أثر في تنمية التوافق الحركي

#### لناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة".

اعتمادا على النتائج المبينة في الجداول رقم (01، 02، 03، 04) نرى أن عينة البحث في دراسة (غالمية عبد الحميد و بن عبد الرحمن العيد، 2014-2015) حققت فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات بالنسبة للعينه التجريبية، ويعزوا الطالبان هذه الفروق للوحدات التدريبية المقترحة حيث أن تطبيق التمارين من خلال التكرار لتمرين التوافق الخاص و التوافق العام يؤثر على الناشئين إيجابا في تنمية صفة التوافق حيث ركزت العملية على قابلية التعلم للأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة، ويقول (مفتي إبراهيم حماد، 1994، الصفحات 37-38) في هذا الصدد: "إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ حيث يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومشوارهم الفني، ويمكن التركيز على أداء مهارة في مسارين متوازيين، تنمية المهارة من خلال التمرينات و تنمية

المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والكبيرة والمتوسطة" ومنه فإن

الفرضية الجزئية الأولى للدراسة صحيحة.

2-3-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: للبرامج التدريبية في الملاعب المصغرة أثر في

تنمية المهارات الأساسية (التحكم في الكرة، السيطرة على الكرة، استلام الكرة) لناشئي كرة

القدم دون 13 سنة.

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية لصالح الإختبارات البعدية في جميع الإختبارات

البدنية (الجري 30م، القفز العمودي للأعلى، الجري بين الحواجز) وهذا إن دل على شيء

فإنما يدل على فعالية البرنامج التدريبي فب الملاعب المصغرة حيث يسمح للاعب بامتلاك

اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء البدني و هذا نتيجة تراكم اللاعبين في مساحة صغيرة من

الملعب وهذا ما يخلق عبئا بدنيا حيث يقول (حماد، 1987) و (حنفي، 1994) في هذا

الصدد: "إن التدريبات و فق تقسيمات سواء مع الزميل أو من دونه في حيز ضيق من

الملعب تعطي اللاعب القدرة على اقتصاد المجهود و القدرة على أداء التكرارات)، أما من

خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية

لصالح الإختبارات البعدية بالنسبة للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبارات المهارات

الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة بين القوائم، التمرير و الإستلام و التحكم)

ويرجع هذا إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح حيث يتفق (البساطي، 2000) مع (مفتي،

1994) على أنه يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية من خلال خلق مواقف تشابه و ما يحدث في المباريات و مثل تلك المواقف 2 ضد 2، 4 ضد 4، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية.

2-3-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: "للبرامج التدريبية أثر في تحسين مهارات (دقة التمرير و دقة التسديد) لناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة".

كما سبق و لاحظنا في النتائج المبينة في الجدول رقم (08) وجود فروق معنوية لصالح القياسات البعدية ترقى إلى الدلالة الإحصائية بالنسبة للعينة التجريبية بينما أظهرت النتائج المبينة في الجدول رقم (09) عدم وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي، و هذا ما يدل إلى أن العينة التجريبية و التي خضعت للبرنامج التدريبي أثر عليها في تحسين مهارات التسديد و التهديد و التمرير و بالتالي يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثالثة ثابتة وصحيحة.

2-3-4. مناقشة الفرضية العامة: "للبرامج التدريبية أثر في تنمية المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة"

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (01، 02، 03، ..... ، 09) نرى أن جميع النتائج أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينات التجريبية في الإختبارات البعدية التي طبقت عليها البرامج التدريبية من خلال خضوعها للوحدات التدريبية من طرف

الطلبة الباحثين، وهذا ما يدل على صحة الفرضية العامة للبحث والتي تنص على أن "للبرنامج التدريبي أثر في تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم دون 13 سنة"

## 2-3. الإستنتاجات: .

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة.
- للبرنامج التدريبي أثر في تنمية مهارات التحكم و السيطرة على الكرة و استلام الكرة لناشئي كرة القدم دون 14 سنة.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية مهارات دقة التسديد و دقة التهديف لناشئي كرة القدم دون 13 سنة.

## 2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة اعتماد مدربي كرة القدم للناشئين على الاعتماد على أسس علمية مقننة في تخطيط العملية التدريبية.
- مراعاة خصائص مرحلة النمو عند الناشئين في تخطيط العملية التدريبية.
- ضرورة توفير الوسائل المادية و المستلزمات الضرورية للعملية التدريبية لتسهيل عمل المدرب.
- إجراء بحوث مماثلة على المراحل العمرية الأخرى لناشئي كرة القدم.

# قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع:

### أ. المصادر باللغة العربية:

1. أ. محمد حجار خرفان .(2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعي مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .مستغانم -الجزائر : معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم، المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية الجزائر.
2. إبراهيم ,ح .م .(2001). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة .(دار الفكر العربي.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين .(2003). فيسيولوجية اللياقة البدنية . القاهرة :دار الفكر العربي.
4. أبو عبده ,ح .ا .(2001). الإتجاهات الحديثة في التخطيط و التدريب في كرة القدم . الإسكندرية :مكتبة و مطبعة الإشعاع الدولية.
5. أثر الوحدات التدريبية المقترحة على تحسين بعض المهارات الأساسية لفاعلية كرة الطائرة جلوس لفئة المعاقين حركيا أكابر 2012
6. أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين عقليا 2019مجلة العلوم النفسية والتربوية 44-150333
7. أحمد أمين فوزي .(2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم التطبيقات .) الإسكندرية :دار الفكر العربي.



8. أحمد أمين فوزي (2003). مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات - الإسكندرية: دار الفكر العربي.
9. إبراهيم رحمة (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
10. البساطي م. ش. (2000). أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار). (المنصورة).
11. البساطي م. ك. (2000). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
12. الحسين م. ح. (2004). طرق التدريب. عمان: دار مجدلاوي.
13. الحميضي، أ. ع. (2004). فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم -رسالة ماجيستر. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
14. الخالدي ، محمد علي أديب (1975). سيكولوجية المتفوقين عقليا. بغداد: مطبعة دار السلام.
15. الخولي، أ. أ. (2001). الرياضة و المجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
16. الدليمي ل. ع. (1997).
17. الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء (2015-2016). دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الصم البكم (18-25) سنة. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية -جامعة عبد الحميد بن باديس.

18. أليساطي، أ. أ. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية : الناشر للمعارف.
19. أمين أنور الخوري. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت :سلسلة عالم المعرفة.
20. أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب. (1992). التربية الحركية للطفل (Vol. ط. (2)القاهرة :دار الفكر العربي.
21. أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. مصر :المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون.
22. بسيوني، ف. ي. (1992). نظريات و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية . ديوان المطبوعات الجامعية.
23. بطرس، ر. أ. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر :دار المعارف.
24. بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور. (2018-2019). دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليا -القابلين للتعلم. مستغانم :مهد التربية البدنية و الرياضية -جامعة عبد الحميد ابن باديس.
25. جزار جلال، فاروق الروسان. (1995). دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا. عمان :مطبعة الجامعة الأردنية.
26. جميل، ر. (1986). فن كرة القدم. بيروت :دار النفائس.
27. حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو والطفولة والمراهقة .
28. حزام محمد رضا القزوني. (1978). التربية الترويحية. بغداد :دار العربية للطباعة.

29. حسن عمر سعيد السوطري (2006). أثر استخدام أساليب التدريس الحديثة في  
توظيف المهارات الحياتية .
30. حسن ,ع .ا . (1998). كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
31. حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات . (1998) . التربية الرياضية والترويح للمعاقين .  
القاهرة :دار الفكر العربي.
32. حماد ,م .إ . (1987). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم .القاهرة :مركز  
الكتاب للنشر.
33. حماد ,م .ا . (1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
34. حمادة .م .ا . (1994). المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و التدليل  
المصور .
35. حمد حسن علوي . (2001). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية .القاهرة :دار  
الفكر العربي للنشر.
36. حنفي ,م .م . (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .القاهرة :دار الفكر  
العربي.
37. خليل ,ع .ب . (2003). التخلف العقلي :تعريفه-تصنيفاته-أساليب شخصيته .  
مؤتمر إتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة و المعوقين -نشرة دورية العدد .66
38. د .عبد الحميد محمد إبراهيم . (2014). أنشطة الحياة اليومية كمدخل لتنمية بعض  
المفاهيم الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليا .كلية رياض الأطفال -جامعة بورسعيد.

39. درويش وأمين أنور الخولي. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. دار الفكر العربي.
40. زيد، ل. ف. (2003). المدرب الرياضي. مصر: الناشر للمعارف.
41. سعيد حسين العزة. (2000). الإعاقة الحركية و الحسية. عمان: دار النشر و التوزيع.
42. سكر بن ر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية. عمان: دار الثقافة للنشر و التوزيع.
43. سلمان، ع. ا. (2008). صعوبات التعلم: النمائية و الأكاديمية و الإجتماعية و الإنفعالية. القاهرة: مكتبة الأنجلومصرية.
44. ع. عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعرفة.
45. عبد الرحمن العيسوي. (1994). التخلف العقلي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
46. عبده، ح. ا. (2002). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم. مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
47. عبده، ح. ا. (2002). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم. القاهرة: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
48. عصام عبد الخالق. (1982). التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات). (مصر: دار المكتبة الجامعية.

49. علا, ع. ا. (1993). برنامج تدريبي للأطفال ذوي الإعاقة العقلية. كلية التربية - جامعة عين شمس.
50. علاوي, م. ح. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب الحيث و المنافسات . القاهرة :دار الفكر العربي.
51. عيسى سعودي ومحمد الأمين سرطوط. (2016-2017). أثر برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى التمير و التسديد بالقدم غير المميزة للاعبى كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة. الجلفة -الجزائر :معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة.
52. غالمية عبد الحميد و بن عبد الرحمن العيد. (2014-2015). أثر وحدات تدريبية مقترحة على تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة العمرية أقل من 13 سنة . مستغانم :جامعة مستغانم -معهد التربية البدنية و الرياضية.
53. فاروق الروسان. (1998). سيكولوجية الاطفال غير العاديين .عمان :دار الفكر للطباعة و النشر.
54. فاروق الروسان. (1983). مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا .البحرين : مطابع وزارة الإعلام.
55. فاطمة, م. ا. (2000). تصور مقترح لتطوير مدارس التربية الفكرية في جمهورية مصر العربية في أهم اتجاهات الحياة المعاصرة .مجلة التربية المجلد 02العدد 01.
56. قاسم المندلوي وآخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية .بغداد :دار المعرفة.

57. قاسم ح. ح. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمال المختلفة. عمان: دار الفكر و الطباعة للتوزيع.
58. كماش, ي. ل. (2016). المهارات الأساسية في كرة القدم. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.
59. كماش, ي. ل. (2016). المهارات الأساسية في كرة القدم. عمان: دار الخليج للنشر و التوزيع.
60. كورت مانيل. (1987). التعلم الحركي. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
61. لطفي بركات أحمد. (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا (Vol. ط 1). الرياض: دار المريخ للنشر.
62. ماجدة السيد عبيد. (2000). الإعاقة العقلية. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع .
63. ماجدة السيد عبيد. (2000). تعليم الاطفال المتخلفين عقليا. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
64. محمد بن محمود آل عبد الله. (2014). المراهقة والعناية بالمراهقين. الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
65. محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
66. محمود محمد رفعت حسن. (1977). الرياضة للمعوقين. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

67. محمود مختار حنفي. لأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة نصر: دار الفكر العربية.
68. مختار ح. م. (1994). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
69. مريم السيد. (2007). جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، العدد 47. مجلة إتحاد الجامعات العربية.
70. مصري عبد الحميد حنورة. (1991). رعاية الطفل المعوق. القاهرة: دار الفكر العربي.
71. مفتي إبراهيم حماد. (1994). التربية الحركية و تطبيقاتها. مؤسسة المختار للنشر و التوزيع.
72. مفتي ح. إ. (1998). التدريب الرياضي الحديث -تخطيط، تطبيق، قيادة . - القاهرة: دار الفكر العربي.

#### ب. المراجع باللغة الأجنبية:

73. Signorelli, V. (1991). Daily living and physical Education skills for Elementary Mild Retarded pupils. Los Anglos: City Schools, instrucional programs.

