

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في:

النشاط البدني المكيف

تحت عنوان

إقتراح وحدات تدريبية خاصة بالمهارات الأساسية لكرة القدم  
لفئة أقل من 13 سنة

بحث تجريبي أجري على فرق الجهوي الثاني لولاية غليزان

من إعداد الطالبان: تحت إشراف الأستاذ:

- طالب رؤوف - د/ بن قاصد علي الحاج محمد

- طاهر الميلود

السنة الجامعية: 2019/2018

## ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 13 سنة وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 13 سنة، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 06 مدربين، تم اختيارهم بطريقة عشوائية فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى تقديم دليل اختبارات مقننة لتطوير المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية الصغرى تحت سن 13 سنة، والتي تم اقتراحه من طرف الطالبان بالاعتماد على إغاثة الأستاذ المؤطر ومناقشة المدربين ومن خلال الدراسة النظرية ، وأوصى الباحث على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي ، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

## قائمة الجداول و الأشكال

### 1. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
41	يمثل شهادات المدربين	01
42	يمثل سنة الخبرة للمدربين	02

### 2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
41	يمثل النسب المئوية لأجوبة الجدول رقم (01)	01
42	يمثل النسب المئوية لأجوبة الجدول رقم (02)	02

## الفهرس

الصفحة	المحتويات
	إهداء
	كلمة شكر
	قائمة المحتويات
د	ملخص البحث
هـ	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	الفهرس
	الإطار المنهجي: التعريف بالبحث
2	1. مقدمة البحث وأهميته
3	2. أهداف البحث
3	3. فرضيات البحث
4	4. ماهية وأهمية البحث
5	5. مصطلحات البحث
6	6. الدراسات السابقة
	الإطار النظري
	الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم
11	تمهيد:
12	1. مفهوم المهارات التقنية الأساسية
12	2. أقسام المهارات الأساسية
12	1-2. المهارات الأساسية بدون كرة
13	2-2. المهارات الأساسية بالكرة
13	1-2-2. مهارة الإحساس بالكرة
13	2-2-2. مهارات تمرير الكرة بالقدم
14	2-2-3. تقنية الجري بالكرة
14	2-2-4. السيطرة على الكرة

14	5-2-2. تقنيات التصويب
15	6-2-2. تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع
16	7-2-2. تقنيات مهاجمة الكرة
16	8-2-2. مهارة رمية التماس
17	9-2-2. حراسة المرمى
18	3. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
18	4. مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية
18	4-1. المرحلة العقلية
19	4-2. المرحلة العملية (التطبيقية)
19	4-3. المرحلة الآلية
19	5. علاقة التكنيك بالتكتيك
21	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: خصائص الفئة العمرية أقل من 13 سنة	
23	تمهيد
24	1. مفهوم الطفولة
24	2. النضج عند الأطفال
24	3. مفهوم عملية النمو
25	4. العوامل المؤثرة في النمو عند الطفل
25	4-1. العوامل الوراثية
25	4-2. العوامل أو المؤثرات البيئية
25	5. مرحلة الطفولة المتأخرة (09-12) سنة
26	5-1. النمو العقلي
27	5-2. النمو الإنفعالي
28	5-3. النمو الإجتماعي
28	6. المراهقة
29	6-1. مفهوم المراهقة
30	6-2. المرحلة التي تغطيها المراهقة
31	6-3. المراهقة المبكرة (11-14) سنة
31	6-3-1. النمر الفيسيولوجي لمرحلة المراهقة المبكرة

31	2-3-6. النمو البدني والحركي
33	3-3-6. النمو الاجتماعي
34	4-3-6. النمو الإنفعالي
34	7. خصائص النمو في المراهقة
35	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: التعريف بالبحث و إجراءاته الميدانية	
38	تمهيد
38	1-1. منهج البحث
38	2-1. مجتمع وعينة البحث
39	3-1. مجالات الدراسة
39	4-1. أدوات البحث
39	خلاصة
الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج	
41	2. تحليل ومناقشة النتائج
الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
45	3-1. مناقشة الفرضيات
45	3-2. الإستنتاجات
46	3-3. الأقتراحات والتوصيات
48	الخاتمة
51	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	

1. مقدمة البحث:

تعد 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.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء

واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

## 2. مشكلة البحث

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظ الباحث أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكبر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم للمبتدئين إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارياً وفنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنناً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بما قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية وتأثيره في تطوير المهارات الأساسية للاعب كرة القدم للمبتدئين ومن خلال ما سبق تم طرح التساؤل العامل على الشكل التالي:

- هل للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل الوحدات التدريبية تساعد في التطوير الأداء المهاري.
- هل الوحدات التدريبية تتناسب مع الفئة العمرية أقل من 13 سنة.

## 3. فرضيات البحث :

الفرضية العامة:



- للوحدات التدريبية تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين المبتدئين لكرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- الوحدات التدريبية المقترحة تساعد في تطوير الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم
- الوحدات التدريبية المقترحة تتناسب مع الفئة العمرية لأقل من 13 سنة.

4. أهداف البحث :

- إقتراح وحدات تدريبية خاصة بالمهارات الاساسية للاعبين المبتدئين لكرة القدم.
- التعرف على تأثير الدليل التدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين المبتدئين لكرة القدم.

5. ماهية وأهمية البحث :

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 كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ، إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى مدارس كرة القدم، وكذلك من معاشته ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم

الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب 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.

#### 6. مصطلحات البحث:

- الوحدات التدريبية: الوحدة التدريبية بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح (حلمي، 2002)، وهي عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.
- المهارات الأساسية: هي كل الحركات الضرورية والمهذبة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1994)، وهي عبارة عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في (قذف الكرة استقبال الكرة، اللعب بالرأس، التماس ، تمرير الكرة ، مراقبة الكرة ..... الخ.
- مدارس كرة القدم: هي منشأة تعليمية رياضية تضم مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية والرعاية المتكاملة من جميع النواحي (محمد، 2005)، وهي عبارة عن مدرسة متكونة من

مجموعة من اللاعبين في إطار مقنن ومنظم مع توفر جميع الإمكانيات المادية والبشرية من أجل هدف محدد والوصول باللاعبين إلى المستويات العليا.

- الحصة التدريبية: هي عبارة عن حصة تنقسم إلى ثلاث أجزاء أساسية: الجزء التحضيري الجزء الرئيسي والجزء الختامي، تقام طبقاً للأسس ومبادئ علمية وذلك من خلال عدد من التمرينات وفقاً لهدف مسطر وتوقيت محدد.

#### 7. الدراسات السابقة:

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.

#### 6-1. الدراسة الأولى: دراسة مسالتي لخضر (2008).

موضوع الدراسة: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

#### أهداف الدراسة:

- 1- تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعب كرة القدم الأواسط (16-18 سنة) لتنمية القوة العضلية .
- 2- معرفة مامدى تأثير برنامج التدريبي بالأثقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .
- 3- معرفة مامدى تأثير برنامج الأثقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

عينة الدراسة:

اختيرت بطريقة عمدية قدرت بـ: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين ( 18/16 سنة) وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي.

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، بطارية اختبار روسية الاختبارات البدنية والمهارية.

نتائج الدراسة:

1- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين .

2- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج و رمية التماس).

الدراسة الثانية: دراسة بلعروسي سليمان(2008)

موضوع الدراسة: "توظيف الألعاب التمهيديّة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات

الأساسية لناشئي كرة القدم" .

أهداف الدراسة:

1- تصميم برنامج تجربي مقترح باستخدام الالاعاب التمهيديّة يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات

لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة

القدم.

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.  
نتائج الدراسة:

- 1- إن توظيف الألعاب التمهيدي في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .
- 2- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

تمهيد:

تعتبر مباراة كرة القدم وحدة تنظيمية موجهة إلى تحقيق هدف معروف و محدد مقسم إلى وظائف و مهام متشابهة الأجزاء، فمثال في مراكز اللاعبين، يحاول كل جزء أن يكمل بقية الأجزاء لتحقيق ذلك الهدف ففي هذه الحالة تكون مشكلة اتخاذ القرارات بسيطة و عندما تأتي للتعامل مع فريق ككل يكون التعامل أكثر تعقيدا و لذ لكي نقنع اللاعبين بالقيام بعمل بشكل إيجابي يجب أن تجعلهم يشاركون في صنع القرار و ذلك من خلال القواعد الأساسية الأولى من قواعد التفكير الخططي و عملية اتخاذ القرار. كثيرا ما تبحث الفرق عن لاعبين متميزين بإمكانهم إحداث الفرق في المباريات و ذلك بأثمان باهظة، و هؤلاء اللاعبين هم المتميزون بدرجة عالية من المهارات. بما أن هذه الدراسة تقوم على إمكانية تطوير المهارات عند لاعبي كرة القدم بفعل التدريب العقلي على مهارة التصور العقلي، خصصنا هذا الفصل لتكلم على الأداء التقني و تكتيكي لكرة القدم، كما نتعرف على المهارات و مقوماتها.

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

2. أقسام المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات في كرة القدم إلى قسمين:

- مهارات أساسية بدون كرة.
- مهارات أساسية بالكرة.

2-1. 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)

2-2. 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)

2-2-1. مهارة 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. تنمي هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات مختلفة من القوة طبقاً لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 3)

2-2-2. مهارات تمرير الكرة بالقدم:

- التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيداً 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 بزاوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.



- التمرير بالرأس: تثبيت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

### 2-2-3. 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.

### 2-2-4. السيطرة على الكرة:

نتطرق في كالمنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين و هما كتم الكرة الملامسة للأرض و امتصاص الكرات في الهواء.

### 2-2-5. تقنيات التصويب:

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

### 2-2-5-1. 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 موجهها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب

### 2-2-5-2. التصويب بخارج الرجل: يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع

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

2-2-5-3. التصويب الصاعد للكرة الهابطة: عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفروود لضرب الكرة بعد

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

2-2-5-4. التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

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

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

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

2-2-6. 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 للتمرير 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).

## 2-2-7. 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).

## 2-2-8. مهارة رمية التماس:

لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة و ميل الجذع للخلف، ثم المرحة 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.

9-2-2. حراسة المرمى:

طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق حيث

يختلف أداؤه 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 الفني 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 لمسئوليته. من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط الدفاع فلهذا يتحمل مسؤولية كبيرة في توجيه زملائه و أخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة (مفتي إبراهيم حماد، 1994، صفحة 328).

### 3. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

- تكوين الصورة العقلية للمهارة في ذهن اللاعب.
- تلخيص المهارات.
- استخراج البرنامج الحركي للمهارة.

### 4. مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثالث مراحل رئيسية كما يلي

#### 4-1. 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.

4-2. 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.

4-3. 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 للدافعية و درجة عالية من المرونة و التكيف مع الظروف لأداء المحيطة بالمباراة.

5. علاقة التكتيك بالتكتيك:

يذكر الدكتور بوداود في بحثه بأن تكتيك كرة القدم يشمل مجموع طرق الهجوم و الدفاع الفردية و الجماعية المستخدمة لتحقيق أفضل نتيجة مع مراعاة قانون اللعبة و أسلوب الخصم في اللعب. إن اللاعب الذي يمتلك تكتيكا جيدا يستطيع أن يستخدم جميع وسائل اللعب في المباراة بفاعلية عالية، لكي يسير اللعب بأقل جهد، و بصورة هادفة و ناجعة، و يتوقف المستوى التكتيكي أساسا على:

- القدرات البدنية.
- القدرات التكتيكية أو المهارية.
- القدرات النفسية.

يوجد ترابط وثيق بين التكنيك و التكتيك خاصة التكتيك الفردي، الأمر الذي يتطلب أن يرتبط التدريب التكتيكي مبكراً. بمتطلبات خاصة بالتصرف التكتيكي الجيد عن تأدية مهارة تكتيكية معينة، و يتلخص الهدف من تعليم و تدريب اللعب في إعداد العب متقن للتكنيك و بإمكانه تطبيق مهارات التكتيكية على ضوء المتطلبات التكتيكية المختلفة التي تفرضها مقابلات كرة القدم".

نظراً للعلاقة الوطيدة التي تميز التكنيك بالتكتيك و بالخصوص التكتيك الفردي يشترط على المدربين اخذ بعين الاعتبار هذا الأمر مبكراً خلال مراحل تكوين الناشئين حتى يكون التكامل بين الجانبين، و هذا رامية لتحقيق مردود اللاعب بأكثر فعالية . و من أهم الجوانب التكتيكية التي ذكرناها أعلاه، من مهارات أساسية لكرة القدم بالكرة و بدون كرة . أما بالنسبة للجانب التكتيكي سنخوضه الآن بالتفصيل في البنود الموالية:

- التكتيك الجماعي.
- التكتيك الفردي.
- التكتيك الهجومي.
- التكتيك الدفاعي

خلاصة الفصل:

مما سبق يمكننا القول أننا تناولنا معظم المهارات للعبة الأكثر شعبية في العالم والتي يستوجب التطرق إليها باعتبارها العمود الفقري لكرة القدم، من خلال تعليم و تدريب الناشئين عليها في المراحل الأولى وتطويرها للارتقاء بالمستوى المطلوب وتحقيق النتائج المرجوة و الإستعداد للمنافسة.



تمهيد:

من الأهمية أن يدرس مدربو الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات أو بنين، لأن من شأن ذلك مساعدتهم على إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤدوه من خلال أجسامهم وما لا يستطيعون نظرا لأن كل مرحلة سنوية لها المظاهر التي تميزها عن المراحل السنوية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي.

ولقد 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.

## 1. 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. 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).

## 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 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).

4. العوامل المؤثرة في النمو عند الطفل:

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.

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 وغطاء 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 المثيرات التي تثير الفرد، ذلك لأن هناك بعض المثيرات الداخلية في داخل الفرد ذاته (عبد الرحمن العيسوي، 2009، الصفحات 23-24).

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

تتميز هذه المرحلة بزيادة سرعة النمو البدني نسبياً 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 فيميلن 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.

#### 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).

## 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 مجرد 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 والفرش 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) .

## 5-3. النمو الإجتماعي:

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 تلقائيا 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 لحريةهم 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 تماما للقيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها (أحمد أمين فوزي ، 2003، الصفحات 61-62).

## 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 بميكلة شخصيته وهويته (Michael Attali, Jean Saint Martin, 2010, p. 414).

1-6. مفهوم المراهقة:

- لغة: جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام 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 الانجليزية 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 الإنتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمن العيسوي ، 1999 ، صفحة 100) .

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الإنتقال 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).

## 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 وضوحا عندما يصبح الفرد في مرحلة عمرية محددة (صالح محمد أبو جادو، 2011، الصفحات 408-409).

3-6. المراهقة المبكرة (11-14) سنة:

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

1-3-6. النمر 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 اكبر من نمو الأوردة والشرايين، ويزداد ضغط الدم، وتنمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم النامي، وتنمو أعضاء الجهاز الهضمي بالنسبة نفسها تقريبا. ويتذبذب التمثيل الغذائي مما يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل عند المراهق (سامي محمد ملحم، 2014، صفحة 356).

2-3-6. 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.

### 3-3-6 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 والنجمل 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 وإثبات رجولته في وعظم تصرفاته فنلاحظه دائم الاهتمام

بملابسه وهندامه وطريقة كالمه وتصنيف شعره، وكذلك نلاحظه متمردا على تعليمات الأسرة والمدرسة، وكل

ذلك من أجل تأكيد ذاته كعضو في المجتمع.

## 6-3-4. النمو الإجتماعي:

الميل إلى الابتعاد عن الأسرة للتحرر 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)

## 7. 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 الشباب، 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.

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 اتخاذ شكل جديد تماما (محمد بن محمود آل عبد الله ، 2014، الصفحات 70-71).

## خلاصة الفصل:

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.

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها البحث تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات ولهذا قمنا بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية وهذا لأن كل بحث نظري يشترط تأكيداً ميدانياً إذا كان قابلاً للدراسة.

### 1-1. منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي والذي يعتبر من أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة.

### 2-1. مجتمع وعينة البحث:

#### 1-2-1. مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في فرق أمل عمي موسى، وفاق عمي موسى، ووداد عين طارق وهي فرق من مدينة

غيليزان تنشط في القسم الجهوي الثاني

### 2-2-1. عينة البحث:

تم اختيارها بطريقة عشوائية وتمثلت في 16 مدرباً في فريق الجهوي الثاني (أمل عمي موسى، وفاق

عمي موسى، ووداد عين طارق) للمراحل العمرية أقل من 13 سنة

### 3-1. مجالات الدراسة:

1-3-1. المجال البشري: و تمثل في مدربي فرق الجهوي الثاني (أمل عمي موسى، وفاق عمي موسى، ووداد

عين طارق)

1-3-2. المجال الزمني: وهي الفترة التي تم فيها إجراء البحث وتنقسم إلى قسمين حيث بدأت الدراسة النظرية من من بداية شهر جانفي إلى غاية أواخر ماي. أما الدراسة التطبيقي فتمت من 15 ماس إلى غاية 02 جوان.

1-3-3. المجال المكاني: جرت هذه الدراسة بولاية غليزان، وتحديدًا ببلدية عمي موسى

1-4-4. أدوات البحث:

1-4-1. الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية على المصادر العربية والأجنبية وبعض المذكرات تتقارب من القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بالموضوع.

1-4-2. الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على دليل تدريبي تم تقديمه إلى المدربين و استمارة قدمت لإبداء رأيهم وتحتوي أيضا معلومات شخصية  
خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الجانب التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث بإعطاء نظرة عن البرنامج المستخدم كما أحطنا بظروف اختيار العينة ووضع حدود الزمانية المكانية كما أوضحنا الأدوات الإحصائية المستعملة تمهيدا للوصول إلى النتائج لتحليلها ومناقشتها.

2. تحليل و مناقشة النتائج:

2-1. المحور الأول:

الجدول رقم (01): يبين شهادات المدربين محور الدراسة

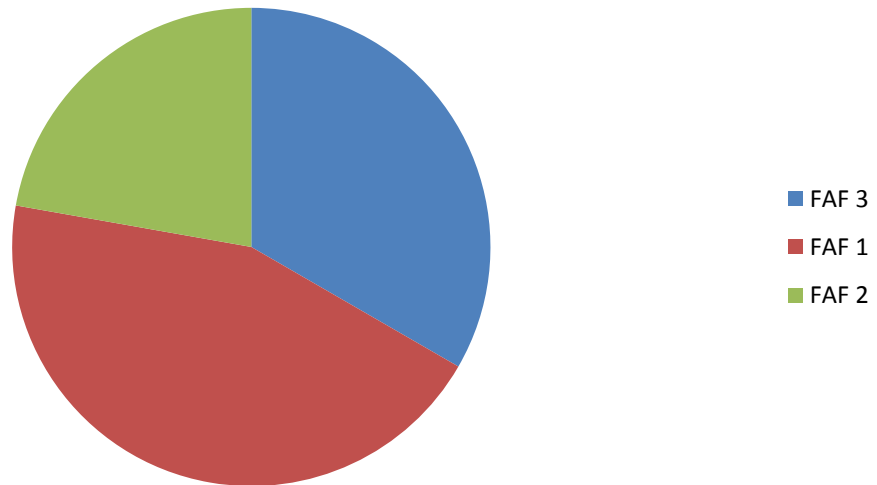
النسبة	التكرار	الشهادات
33.33 %	3	<b>FAF 3</b>
44.44 %	4	<b>FAF 1</b>
22.22 %	2	<b>FAF 2</b>

ملاحظة: ثلاث مدربين يملكون شهادتين:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المدربين المتحصلين على شهادة FAF2 كانت بنسبة 33.33%، ونسبة المدربين المتحصلين على شهادة FAF1 بنسبة 44.44%، أما نسبة المدربين المتحصلين على شهادة FAF2 فكانت نسبتهم 22.22%.

ملاحظة: ثلاث مدربين يملكون شهادتين.

الشكل رقم (01): يمثل النسب المئوية للجدول رقم (01)



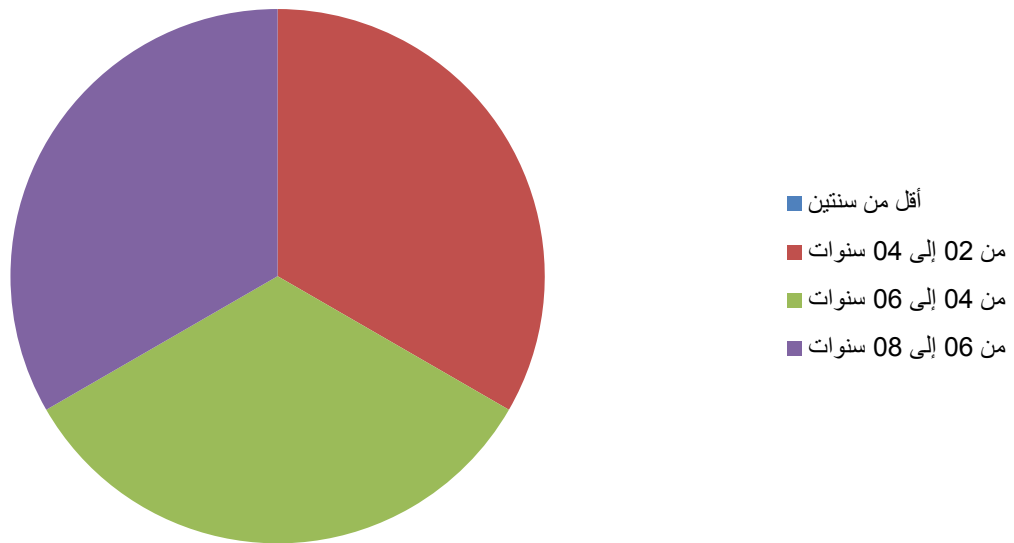


الجدول رقم (02): يمثل سنة الخبرة للمدرين

النسبة %	التكرار	الخبرة
00%	0	أقل من سنتين
33.33%	2	من 02 إلى 04 سنوات
33.33%	2	من 04 إلى 06 سنوات
33.33%	2	من 06 إلى 08 سنوات

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن النسب متساوية بين سنوات الخبرة المبينة في الجدول بينما تنعدم النسبة بالنسبة لخبرة المدرين أقل من سنتين.

الشكل رقم (02): يبين النسب المئوية لأجوبة الجدول رقم (02)



## 2-2. المحور الثاني:

يشمل هذا المحور على إجابات المدربين على الدليل التدريبي المقترح من طرفنا والذي قدمناه للمدربين لتقييمه وقد كانت الأجوبة تختلف بين سلبيات و إيجابيات وهي كالتالي:

### 2-2-1. الإيجابيات:

- تناسب التمارين مع المرحلة العمرية.
- تناسب التمارين مع الجانب الفيسيولوجي للاعبين.
- تساعد التمارين على تطوير الناحية الفنية والتقنية.
- تساعد التمارين الناشئين على تطوير الناحية مهارية.

### 2-2-2. السلبيات:

- عدم الإهتمام بالصفات الأخرى.
- إهمال التوقيت الزمني.

3-1. مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجداول و الأشكال الموضحة و من خلال الإيجابيات المذكورة من طرف المدربين تبين لنا أن الوحدات التدريبية المقدمة تساعد على تطوير الأداء المهاري لكرة القدم وهذا ما يتلائم مع دراسة مساليتي لخضر(2008) المذكورة في الدراسات السابقة سالفا، ومنه فالفرضية تحققت

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال إجابة المدربين على الإستبيان المقدم لهم بعد تطبيق الواحدات التدريبية المقدمة من طرفنا فقد أجاب المدربون على أن الوحدات التدريبية تتلائم مع الفئة العمرية لموضوع البحث و أنها تساعد الناشئ في التطور ومن هنا فقد تحققت الفرضية الثانية.

مناقشة الفرضية العامة

من خلال الإستمارة المقدمة لمدربي فرق أمل (عمي موسى، وفاق عمي موسى، و داد عين طارق) معظم الإجابات كانت إيجابية وتلخصت في أن الدليل التدريبي المقترح من طرفنا يتوافق مع الفئة العمرية أقل من 13 سنة وأنه يتناسب مع الجانب الفيسيولوجي، كما تساعد التمارين المقترحة في الدليل على تطوير الناشئين من الناحية والمهارية و الناحية التقنية وبهذا ما يثبت الفرضية العامة للدراسة.

3-2. الإستنتاجات:

من خلال الدراسة الميدانية للفرق السالفة الذكر استخلصنا بعض النتائج وهي كالتالي:

- البرامج التدريبية تساعد على تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم.

- الفئة العمرية أقل من 13 سنة تتجاوب مع التمارين وتعتبر سريعة التطور في المجال المهاري والتقني.

- المهارات الأساسية لكرة القدم تعتبر العمود الفقري للعبة.

- المدربين يولون اهتمام كبيرا للمهارات الأساسية في صنف الناشئين.

### 3-3. الإقتراحات والتوصيات:

- تجهيز الملاعب بكافة التجهيزات الرياضية اللازمة.

- تأطير و تكوين المدربين للفرق الناشئة والإهتمام بهذه الفئة العمرية كونها النواة الأساسية للعبة.

- البرامج التدريبية يجب أن تلقى العناية اللازمة وتواكب الدول الرائدة في مجال كرة القدم.

## الخاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه و جب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم، فالبرامج التدريبية المقننة و المبنية على أسس سليمة تحترم القوانين و نظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل، و من هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعليم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم تحت 13 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم و تحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية . لقد حاولت مقارنتي الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية و الكيفية الصحيحة في بنائها و تقويمها تقويماً علمياً موضوعياً مراعيّاً الأسس و المبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة و عدد الممارسات أسبوعياً و زمن الحصة و تكرار التمرين إلى غير ذلك... و يبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة التي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة لضرورة الوصول في نهاية البحث إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح يركز على الجانب المهاري حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس و إعداد النشء و رفع مستواهم مهارياً و فنياً. لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة

ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير ، وبالتالي وجب العناية بما قصد الاستفادة منها

مستقبلاً.

## قائمة المصادر والمراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

- 1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين .(2003). فيسيولوجية اللياقة البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 2) أحمد أمين فوزي .(2003). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، الإسكندرية :دار الفكر العربي.
- 3) أحمد أمين فوزي .(2003). مبادئ علم النفس الرياضي -المفاهيم والتطبيقات .الإسكندرية :دار الفكر العربي.
- 4) بشير معمريه .(2007). بحوث ودراسات في علم النفس ، ج4، الجزائر :منشورات الحبر.
- 5) بطرس رزق الله .(1992). متطلبات العب كرة القدم البدنية و المهارية .مصر : مطبعة الإسكندرية.
- 6) جون فيف برانشوا وآخرون .(1993). موسوعة عالم الأسرة (مراحل الطفولة، التربية، علاقة الآباء بالأبناء .(طنجة -المغرب :ترجمة علماء جامعة فهد مطابع عكاظ .
- 7) حسام أحمد محمد أبو سيف .(2011). علم نفس النمو .القاهرة :إيثراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- 8) حسن عبد الجواد .(1998). كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 9) حلمي ح .ع .(2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي ولتطوير مستولا أداء مهارة إستقبال إرسال للاعبى كرة الطائرة .القاهرة ،مصر.
- 10) د .مفتي إبراهيم حماد.(1999) .
- 11) سامي محمد ملحم .(2014). علم نفس النمو (دورة حياة الإنسان ، ط3، عمان :دار الفكر.
- 12) صالح محمد أبو جادو .(2011). علم النفس التطورري الطفولة والمراهقة ، ط3، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- (13) عبد الرحمن العيسوي .(1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني .بيروت :دار الراتب الجامعية.
- (14) عبد الرحمن العيسوي .(2009). سيكولوجية الطفل والمراهقة .عمان :دار أسامة للنشر.
- (15) محمد بن محمود آل عبد الله .(2014). المراهقة والعناية بالمراهقين .الإسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- (16) محمد ب. ق .(2005). تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية .الجزائر :جامعة الجزائر.
- (17) مختار ح. م .(1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .القاهرة ,مصر :دار الفكر العربي.
- (18) مفتي إبراهيم حماد .(1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- (19) مفتي إبراهيم حماد .(1990). الهجوم في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- (20) مفتي إبراهيم حماد .(1999). بناء فريق كرة القدم ، ط1 ، القاهرة :دار الفكر العربي.
- (21) 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 .

ب. المراجع باللغة الأجنبية:

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.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# دليل مدربي كرة القدم لتنمية المهارات الأساسية لفئة أقل من 13 سنة

المهارات الأساسية في كرة القدم:

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة

\*المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والألية أي القدرة على حل الواجب الحركي . وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بايعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة . فهي المهارة تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفا فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور

## تمارين تطوير المهارات الأساسية بدون كرة:

1. تمارين تطوير مهارة اجري وتغيير الاتجاه : يجري اللاعب اثناء المبارات بالكرة و بدون كرة حيث يمتاز جري اللاعب بخصائص معينة ومنها الجري مع تغيير الاتجاه

## تمرينات:

(1) تدريبات على بدايات مختلفة من مراكز مختلفة

(2) الجري المتعرج بين القمامع مع تغيير الاتجاه

(3) لعبة المسالك ينتشر اللاعبون داخل منطقة الجزاء يقوم لاعب (1) بدور المسالك ويحاول امسك احد اللاعبين (2مثالا) فاذا مر لاعب (3) بينهما اثناء المطاردة عندئذ يكون على اللاعب (1) أن يتحول إلى مطاردة اللاعب (3) وهكذا حتى يتمكن من امسك كل اللاعبين فيصبح هو المسالك

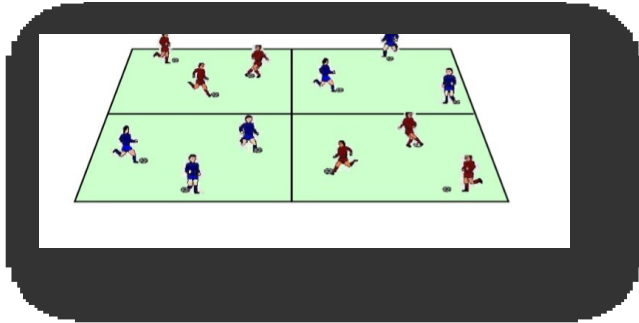
من إعداد الطالبين:

الأستاذ المشرف:

- طال رؤوف

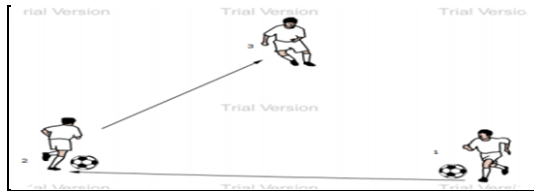
- طاهر المبلود

- بن قاصد علي الحاج محمد

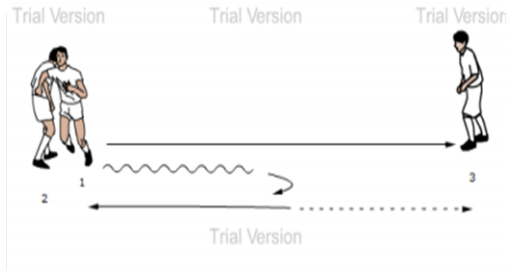


### التمرين:

التمرين (01): يمرر (1) الكرة إلى (2) وفي نفس الوقت يمرر (2) الكرة إلى (3)، وهكذا يستمر دوران الكرة في اتجاه دوران عقارب الساعة.



التمرين (02): يجري (1) بالكرة عدة خطوات ثم يسيطر على الكرة بالإيقاف ويستدير ليمررها إلى (2) ويجري ليوقف خلف (3)، وأخيرا يمرر (2) الكرة إلى (3) ليكرر التمرين من الجهة الثانية.



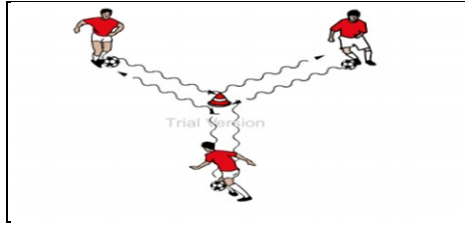
### تمارين تطوير مهارة الوثب:

- (1) الوثب فوق شريط منخفض ذهاب ورجوعا على التوالي من 8 الى 15 تكرار
- (2) الوثب فوق مسيطة وثب مزدوج للساقين على نحو غير متسلسل مباشرة (تكون هناك برهة صغيرة عند وضع القدمين على سطح الأرض)
- (3) تمرين القفز العميق تكون بداية فوق صندوق إرتفاعه ما بين 25 إلى 45 سم والمواجه أمام 5-6 كرات طيبة تبعد مسافة 0.5م عن بعضها البعض وتوضع فوق خط مستقيم، القيام بالدفع القوي والمباشر بالرجلين من فوق سطح الأرض لإجتياز الكرات باتجاه أمامي وبأقصر فترة ممكنة وبأقل إنثناء ممكن بالركبتين مع المحافظة على التوافق والدقة والتوازن الحركي المطلوب مع إنهاء التمرين يقفزة إرتدادية عالية التي يسجل فيها الرياضي بمد ذراعه الأعلى لمسافة ما بين 1,60 إلى 2 متر وتكرار التمرين 3-5 مرات بوجود راحة بينية مناسبة 1-2 دقيقة

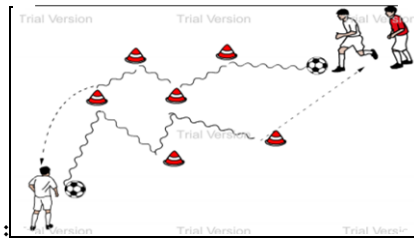
### تمارين تطوير المهارات الأساسية بالكرة:

#### مهارة الإحساس بالكرة:

التمرين (1): تكون عبر تشكيل ملعب بمساحة 10م × 10م فيه ثلاثة لاعبين يحملون الكرات معهم وعليم ان يحسنوا السيطرة على الكرة ويكون من خلال لمسها والهولة بها وعليم التحرك بمختلف الاتجاهات وعليم بلمس الكرة من كل مناطق القدم والسيطرة عليها خلال التمرين و الهدف من هذا التمرين هو تقوية التحكم بالكرة والسلاسة باستخدام القدم ,, وبالطبع اثناء التمرين على المدرب ان يسرع رتم او نمط التمرين .. اي عليهم بلمس الكرة بشكل سريع تدريجياً دون فقدان السيطرة



التمرين (02): يجري اللاعبون بالكرة ويؤدون المحاورات المختلف على العلامات كما توضح الأسهم مع تبادل الأماكن.



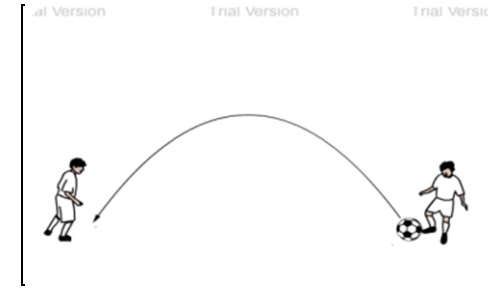
### المراوغة:

التمرين (01): المراوغة بالتمويه:

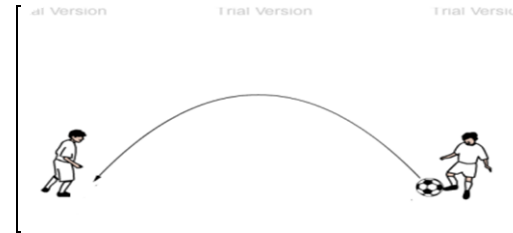
- يجري الناشئ بالكرة جهة اليمين، ثم يقف فجأة وسيطر على الكرة بإيقافها بوجه القدم الخارجي.
- يلف الناشئ بجسمه حتى تصبح الكرة أمام وجه القدم الخارجي الأيمن، والرجل اليسرى على يسار الكرة وعل مسافة مناسبة منها، مع ضرورة ثني الركبتين قليلا والذراعين في الجنب لحفظ التوازن والتحجيز على الكرة.

### استقبال الكرة:

التمرين رقم (01): يمرر اللاعب كرة عالية لصديقه ليستقبل الكرة برجل ويعيدها له صديقه بنفس الطريقة ويكرر التمرين هكذا.



التمرين رقم (02): يمرر للاعب كرة عالية ليستقبلها بالصدر ويعيدها له صديقه بنفس الطريقة ويكرر التمرين هكذا.



### الجري بالكرة:

التمرين (01): يجري كل لاعب بالكرة إلى علامة المنتصف ويؤدي التمويه جهة اليمين ثم المراوغة جهة اليسار ويجري ليحل محل صديقه كما توضح الأسهم.

- يجري الناشئ بسرعة إلى جهة اليسار



التمرين 2:

مربع 10\*10 متر اللاعب (1) يدحرج الكرة واللاعب (2) ينتظر اللحظة المناسبة لمهاجمة الكرة وقطعها .

التمرين 3:

تطوير التمرين من خلال زيادة فعالية المهاجم .

التمرين 4:

تنوع المهاجم من الجانِب والخلف

التمرين (02): المراوغة بالمواجهة:

وهذه الطريقة تعتمد على مواجهة اللعب الخصم والتخلص منه باعتماد طريقة مراوغة

عشوائية من اختيار اللاعب حيث لا يفرض المدرب على اللاعب طريقة المراوغة وإنما يعتمد للاعب

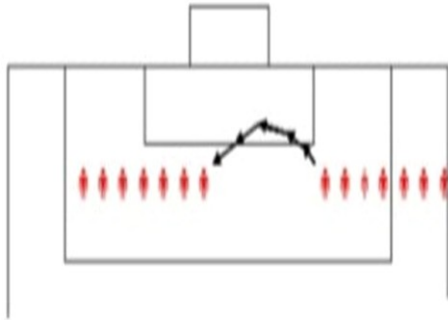
على نفسه في إيجاد طريقة للتخلص من الخصم.



ضرب الكرة بالرأس:

اللاعبون يقفون أمام الهدف، على شكل قاطرة، ويقابلهم العدد نفسه من اللاعبين، اللاعب الأول

يرمي الكرة إلى اللاعب الذي يقابله ليقوم بتصويبها إلى الهدف . كما في الشكل



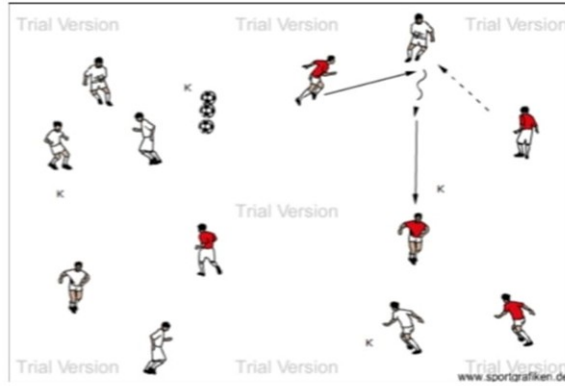
مهاجمة الكرة:

التمرين 1:

وضع مجموعة كرات متباعدة ، ينطلق اللاعب لعمل الزحلقة ومهاجمة الكرة .

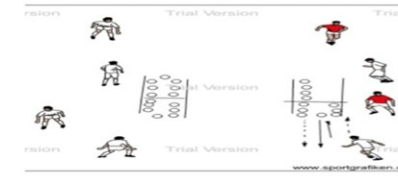
يوضح تمرين التصويب بالرأس

يمكن تغيير أماكن اللاعبين ، لضرب الكرة من الأمام ومن اليمين أو من الطيران أو من القفز وهكذا



### التصويب :

**التمرين (1):** يؤدي هذا التمرين بدون حراسة مرمي، يمرر (1) الكرة الى (2) ويجري ليحل محله، يستقبل الكرة ويجري ليصوب على المرمي ثم يقف مكان (1) يكرر الأداء



### حراسة المرمى:

**التمرين (1):** التقاط الكرة براحة اليدين - يقف الحارس بشكل ثابت ومتأهب ويمد ذراعيه على جانبي الجسم. يقف المدرب أو لاعب آخر مساعد على بعد قرابة المترين مواجهاً للحارس. يرمي المدرب الكرات باتجاه الحارس بسرعة وبشكل متتالي، بحيث لا يسمح له بالراحة خلال الرميات. يُراعى خفض اليدين على جانبي الجسم بعد كل رمية استعداداً لالتقاط الكرات التالية.

**التمرين (2):** صد الكرة بيد واحدة فقط - يقف الحارس بشكل ثابت ومتأهب ويمد ذراعيه على جانبي الجسم. يرمي المدرب الكرة باتجاه بعيد عن الحارس ضمن حدود المرمى. يصد الحارس الكرة بدفعها بعيداً عن المرمى بإحدى يديه مستخدماً قبضة اليد أو راحتها حسب المناسب له

**التمرين (3):** صد الكرة من جهات متعددة - يقف ثلاث مساعدين مقابل الحارس باتجاهات مختلفة. يرمي المساعدان الكرات باتجاه الحارس بشكل متتالي وسريع من جميع الجهات. يستطيع الحارس صد الكرات بكلتا يديه أو بيد واحدة وبسرعة.

**التمرين (2):** يتم التدريب بوجود 4 حراس مرمي يقوم اللاعب برفع الكرة عالية تشب الى الحارس من جميع الجهات، ويعتبر هذا التدريب من التدريبات الهامة لتعليم ركل الكرة بوجهي القدم الداخلي والخارجي

**التمرين (3):** اللاعب (1) ثابت، يمرر (1) الى (2) الذي يستقبل الكرة ويرaug المدافع السلبي (3) ويصوب على المرمي، يتبادل (2) و (3) الأماكن، بعد ذلك يتم تبديل اللاعب الثابت

استمارة

موجهة للمدربين

معلومات شخصية :

الاسم واللقب: ..... السن: .....

الشهادة التدريبية:

.....  
.....  
.....

عدد المواسم في التدريب:

.....

النوادي:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

الرأي الشخصي حول الدليل :

.....  
.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....