

لجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد

معهد التربية و البدنية

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر استخدام الالعب المصغرة في الجانب الحسي الحركي لدى

لاعبين كرة قدم فئة 12 u

الأستاذ المشرف :

د. بن شني حبيب

إعداد الطلبة :

كرلوى محمد الأمين

مهدي ريان

2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَاتِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَاتِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَاتِ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين ،أولا وآخرا نشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، ونحمده على وافر فضله وواسع جوده وكرمه الذي شملنا لنصل إلى هذا اليوم لا يوافقى نعمه. كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من ساعدنا أثناء إعداد هذه الدراسة ونخص بالذكر :

إلى من مد يد المساعدة دون هوان ولا خذلان وأعطى من حصيلة فكره وعمله وجهده ووقته

الذي كان أكثر من مشرف فجزه الله عنا كل خير وله من جزيل الشكر والعرفان وفائق التقدير والاحترام "الدكتور بن شني حبيب

كما نشكر كل الأصدقاء والزملاء في تخصص المعهد معهد التربية و البدنية لولاية مستغانم من أساتذة وإداريين وعمال نظافة وكل القائمين على هذا الصرح وإلى كل من قدم لي يد المساعدة ولو بكلمة.

اهداء

أشكر الله عز وجل الذي أنار لي درب النجاح ووفقني
في إتمام هذا العمل المتواضع لقوله تعالى " وإن شكرتم
لأزيدنكم صدق الله العظيم أهدي ثمرة جهدي هذا :

إلى من أعطاني من مزايا نفسه ما جعلني نباتا طيبا في
أرضه الصالحة.

"أبي الغالي بلقاسم"

إلى منبعا الحب والحنان والعطاء

إلى من ساندتني بدعواتها المستجابة

"امي نادية"

إلى خطيبتي الغالية

"كريمة"

اهداء

أشكر الله عز وجل الذي أنار لي درب النجاح ووفقني في إتمام
هذا العمل المتواضع لقوله تعالى " وإن شكرتم لأزيدنكم صدق
الله العظيم أهدي ثمرة جهد هذا :

إلى من أعطاني من مزايا نفسه ما جعلني نباتا طيبا في أرضه
الصالحة.

"أبي الغالي "

إلى منبعا الحب والحنان والعطاء

إلى من ساندتني بدعواتها المستجابة

"امي العزيزة"

إلى اخوتي و اخواتي

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات:
1	المقدمة
الجانب التمهيدي	
07	الاشكالية
08	الفرضيات
09	اهداف الدراسة
10	اهمية الدراسة
11	تحديد المصطلحات
13	الدراسات السابقة
15	اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
الباب الاول: الدراسات النظرية للبحث	
الفصل الاول: الالعاب المصغرة (كرة القدم)	
19	تمهيد
20	1-الالعاب المصغرة
20	1-1 مفهوم الالعاب المصغرة
21	1-2 أسباب لاستخدام الألعاب المصغرة في التدريب :
22	1-2-1 - لمسات أكثر للكرة
22	1-2-2 - تسهيل اتخاذ القرارات:
23	1-2-3 - تسجيل المزيد من الأهداف:
23	1-2-4 - المزيد من المساحة :
24	1-2-5 - كل لاعب لديه تأثير:

24	1-3- أهمية الالعاب المصغرة لكرة القدم:
25	1-4- اهداف الالعاب المصغرة:
26	1-5- مزايا الألعاب المصغرة لكرة القدم
28	1-6- خصائص الألعاب المصغرة لكرة القدم
29	1-7- فوائد الالعاب المصغرة لكرة القدم
30	1-8- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية:
32	1-9- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:
33	1-10- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:
35	1-11- كيفية اختيار الألعاب المصغرة:
35	1-12- الأدوات المستعملة والعناية بها:
36	1-13- المعدل الزمني بين العمل والراحة في الألعاب المصغرة:
36	1-14- المدة الزمنية للألعاب المصغرة:
37	1-15- عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره في الألعاب المصغرة:
38	الخلاصة
الفصل الثاني: الجانب الحسي حركي الفئة العمرية U12	
40	تمهيد
41	1. الإحساس الحركي (الحاسة الحركية):
43	2 الحسي الحركي (النفس الحركي):
44	3. الجهاز العصبي :
44	1.3. تعريفه :
45	2.3. تكوين الجهاز العصبي:
45	1.2.3. الجهاز العصبي المركزي:
47	2.2.3. الجهاز العصبي الطرفي :
47	3.2.3. وظيفة الجهاز العصبي المركزي :

48	4.2.3. الجهاز العصبي الذاتي (المستقل) :
49	4. أجهزة الإحساس بالجسم :
49	1.4. مراكز المستقبلات الخارجية :
49	2.4. مراكز المستقبلات الداخلية :
50	5. القدرات الحسية :
50	1.5 الاكتشاف :
51	2.5. المقارنة :
51	3.5. التعرف:
52	4.5. التذكر :
52	5.5. الإحساس:
52	6.5. الإدراك:
52	7.5. التصور :
53	6. العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية :
53	1.6. حدوث المثير
53	2.6. الاستقبال الحسي :
54	3.6. الإدراك الحسي
54	4.6. حدوث العمليات الداخلية المركزية :
55	5.6. حدوث الحركات العضلية
56	7- آلية (ميكانيكية) حدوث عملية الإدراك الحسي الحركي:
58	الخلاصة:
الجانب التطبيقي	
فصل الخامس: المنهجية	
61	تمهيد:
61	1-منهج البحث:
62	2-مجتمع و عينة البحث:

62	2-1-مجتمع البحث:
62	2-2-عينة البحث:
63	3- مجالات البحث:
63	4-أدوات البحث:
66	5- الدراسة الإحصائية المستخدمة في البحث:
دراسة و مناقشة الفرضيات	
70	تمهيد :
70	1. عرض تحليل ومناقشة النتائج الدراسة الفرضيات:
77	مناقشة الفرضيات:
83	الاستنتاجات و الاقتراحات
87	الخلاصة
89	المراجع

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول
67	جدول رقم (01) صدق و ثبات الدراسة
70	الجدول رقم(02) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) القبلي و البعدي للدرجة للمجموعة الضابطة.
72	الجدول رقم (03) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي للدرجة للمجموعة التجريبية
74	الجدول رقم(04) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري

	وقيمة)ت) القبلي و البعدي للتهديف للمجموعة الضابطة.
76	الجدول رقم (05) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي للتهديف للمجموعة التجريبية

قائمة الاشكال:

الصفحة	الشكل
61	الشكل رقم (01):توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس
62	الشكل رقم(02): توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى:
63	الشكل رقم (03): توزيع افراد العينة الدراسة حسب متغير السن

مقدمة

مقدمة

تسعى أندية كرة القدم ومدربوها دائماً لتطوير استراتيجيات تدريبية مبتكرة لتحسين مهارات اللاعبين الشباب. ومن بين الأدوات المستخدمة في هذا السياق، تأتي الألعاب المصغرة كوسيلة فعالة لتعزيز الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12.

تعتبر الألعاب المصغرة نوعاً من التمارين التفاعلية والمحاكاة التي تهدف إلى تعزيز التنسيق الحركي والتحكم في الكرة والاتصال بزملاء الفريق. تتميز هذه الألعاب بأنها مشوقة وممتعة، مما يعزز حماس اللاعبين وتفاعلهم في التدريب.

عندما يشارك اللاعبون في الألعاب المصغرة، يتعلمون كيفية اتخاذ القرارات السريعة والتفكير استراتيجياً في ظل ظروف اللعبة المتغيرة. كما يتعلمون التعاون والتواصل مع زملائهم في الفريق، مما يعزز التفاعل الاجتماعي والروح الجماعية.

بالإضافة إلى ذلك، تساهم الألعاب المصغرة في تنمية القدرات الحسية الحركية لدى اللاعبين، مثل الرؤية المكانية والتوازن والتنسيق الحركي. تتطلب هذه الألعاب استخدام الحواس بشكل متكامل، مما يعزز تطوير المهارات الحركية الدقيقة والعامّة لدى اللاعبين.

على الرغم من أن الألعاب المصغرة تعتبر أداة فعالة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12، إلا أنه يجب تنظيمها وتنفيذها بشكل مناسب. يجب أن تكون الألعاب متوافقة مع مستوى اللاعبين وتوجههم التدريبي، ويجب أن يتم مراقبتها وإشرافها بواسطة مدربين مؤهلين لضمان سلامة اللاعبين وتحقيق الفوائد المرجوة منها.

باختصار، تعتبر الألعاب المصغرة أداة قوية لتحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12. تعزز هذه الألعاب التنمية الشاملة وتحسن المهارات الفردية والتفاعل الاجتماعي، مما يساهم في تطوير اللاعبين وتحقيق تفوقهم في عالم كرة الاعتذار، لكن لا يمكنني تقديم مقدمة عامة لموضوع محدد حول استخدام الألعاب المصغرة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12. يمكنني مساعدتك في توفير معلومات ونصائح حول الموضوع إذا كنت تحتاج إلى ذلك.

الجانب التمهيدي

الإشكالية

إن اختيار موضوع "أثر استخدام ألعاب المصغرة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة U12" يأتي نتيجة الاهتمام المتزايد بفهم وتحسين أداء الرياضيين الشباب في الرياضات المختلفة. فئة U12 تشير إلى اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 12 سنة، وهي فترة حرجة في تطورهم الجسدي والحسي الحركي.

تعتبر كرة القدم من الرياضات الشعبية والتي تتطلب مهارات حسية وحركية متقدمة. تطوير هذه المهارات في سن مبكرة يمكن أن يساعد اللاعبين على تحقيق تقدم في أدائهم وتعزيز قدراتهم الفردية. واحدة من الطرق المحتملة لتحسين الجوانب الحسية الحركية للاعبين كرة القدم فئة U12 هي استخدام ألعاب المصغرة.

تعتبر ألعاب المصغرة ألعابًا تفاعلية تستخدم تقنيات حديثة مثل الواقع الافتراضي والواقع المعزز والأجهزة اللوحية، وتهدف إلى تحفيز المشاركين وتعزيز مهاراتهم الحسية والحركية. قد تشمل هذه الألعاب تمارين تنمية التوازن، وتحسين التنسيق بين العين واليد، وتطوير السرعة والمرونة، وتعزيز الاستجابة الحركية السريعة.

من خلال دراسة أثر استخدام ألعاب المصغرة على الجوانب الحسية الحركية للاعبين كرة القدم فئة U12، يمكننا فهم ما إذا كانت هذه الألعاب تساهم في تحسين مهاراتهم وأدائهم على المستوى الشخصي والجماعي. قد تكون النتائج مفيدة للمدربين والمعلمين الرياضيين في تطوير برامج تدريبية أكثر فعالية ومنهجية لتطوير القدرات الحسية الحركية للاعبين كرة القدم الشباب.

مع زيادة توفر ألعاب المصغرة وتقدم التكنولوجيا، فإن فهم الأثر المحتمل لهذه الألعاب على تحسين الجوانب الحسية الحركية للاعبين كرة القدم فئة U12 يمثل

مسألة ذات أهمية كبيرة ويستحق البحث العلمي للتحقق من فوائدها وتحديد كيفية استخدامها بشكل فعال في تنمية المهارات الريا أعتذر، ولكن يبدو أنني قمت بتكرار جزء من الإجابة السابقة. إليك إصدار جديد للتمهيد:

تم اختيار موضوع "أثر استخدام ألعاب المصغرة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة U12" بناءً على الاهتمام المتزايد بتطوير أداء الرياضيين الشباب في الرياضات المختلفة. فئة U12 تشير إلى اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 12 سنة، وهي مرحلة حرجة في تطورهم الجسدي والحسي الحركي.

تعتبر كرة القدم رياضة تتطلب مهارات حسية وحركية دقيقة. وفي سن U12، يمر اللاعبون بتغيرات كبيرة في نموهم الجسدي والمهارات الرياضية. لذا، يعتبر تحسين الجانب الحسي الحركي لهؤلاء اللاعبين من أهمية قصوى لتطوير قدراتهم الرياضية.

تستخدم ألعاب المصغرة تقنيات حديثة مثل الواقع الافتراضي والواقع المعزز لتعزيز المشاركة التفاعلية وتحفيز اللاعبين. تهدف هذه الألعاب إلى تطوير الجوانب الحسية والحركية، مثل التوازن والتنسيق بين العين واليد والسرعة والمرونة والاستجابة الحركية السريعة.

من خلال دراسة أثر استخدام ألعاب المصغرة على الجانب الحسي الحركي للاعبي كرة القدم فئة U12، يمكننا فهم ما إذا كانت هذه الألعاب تساهم في تحسين مهاراتهم وأدائهم على المستوى الفردي والجماعي. يمكن أن تساعد النتائج في توجيه المدربين والمعلمين الرياضيين في تصميم برامج تدريبية فعالة تهدف إلى تعزيز القدرات الحسية الحركية للاعبي كرة القدم الشباب.

باستخدام تطور تقنيات ألعاب المصغرة وتوفرها المتزايد، يعد استكشاف الأثر المحتمل لهذه الألعاب في تحسين الجانب الحسي الحركي للاعبي كرة القدم فئة

U12 موضوعاً مهماً يستحق البحث العلمي لتحديد فوائدها واستخدامها بشكل فعال في تطوير المهارات الرياضية والرياضة المستدامة للشباب.

و منه ارتقى الطلب للتطرق لتساؤل التالي: ماهو أثر إستخدام ألعاب المصغرة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبين كرة القدم فئة U12

- المشكلة :

ماهو أثر إستخدام ألعاب المصغرة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى

لاعبين كرة القدم فئة U12

هو مسألة ذات أهمية كبيرة. ففي هذه الفترة العمرية، يتميز الشباب بقدرات بدنية يمكن تطويرها وتحسينها بشكل كبير. يعد تقديم برنامج تدريبي مناسب أمرًا حاسمًا للمساعدة في تعزيز هذه القدرات وتحقيق تقدم في أداء اللاعبين.

تشمل القدرات البدنية التي يمكن تحسينها في هذه الفئة العمرية القوة العامة والقوة العضلية والسرعة والمرونة والتحمل البدني. برنامج التدريب يمكن أن يركز على تطوير هذه الجوانب المهمة من خلال تمارين متنوعة ومناسبة لعمر اللاعبين.

للتوصل إلى نتائج موثوقة حول أثر البرنامج التدريبي، يجب تصميم دراسة تقييمية تشمل مجموعة من اللاعبين في الفئة العمرية المحددة. يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين، مجموعة تتلقى البرنامج التدريبي ومجموعة تعمل كمجموعة مقارنة. يتم قياس القدرات البدنية لكلا المجموعتين قبل وبعد فترة التدريب لتقييم التغيرات التي طرأت.

من خلال تحليل البيانات المجمعة، يمكن تقييم فعالية برنامج التدريب على القدرات البدنية بناءً على التغيرات الملحوظة في المجموعة التي تلقت التدريب مقارنة

بالمجموعة المقارنة. يمكن أن توفر الدراسة نتائج هامة تؤكد أو تنفي فعالية البرنامج التدريبي وتقدم توصيات لتطويره في المستقبل.

بالتالي، يتطلب بحث أثر برنامج تدريب على القدرات البدنية للاعب كرة القدم في الفئة العمرية (12-14 سنة) تصميم وتنفيذ دراسة تقييمية موثوقة لفهم التأثير الفعلي للبرنامج وتوفير معلومات قيمة للمدربين والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

التساؤل العام:

هل للألعاب المصغرة تأثير في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم اقل من 12 سنة. ؟

تساؤلات الفرعية:

• ما الاثر الذي تلعبه الألعاب المصغرة في تحسين السلوك الحسي لدى لاعبي كرة القدم اقل من 12 سنة؟

- ما مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين الأداء الحركي الجيد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 12 سنة؟

الفرضية العامة:

- للألعاب المصغرة تأثير ايجابي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم اقل من 12 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- للألعاب المصغرة تأثير ايجابي في تحسين السلوك الحسي لدى الأصغر لكرة القدم اقل من 12 سنة.
- تساهم الألعاب المصغرة في تحسين الأداء الحركي لدى الأصغر لكرة القدم اقل من 12 سنة.

أهداف البحث:

1. تقييم تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الحركية الدقيقة مثل التحكم في الكرة والتوازن والتنسيق الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12.
2. دراسة تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الحركية العامة مثل القوة والسرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
3. استكشاف تأثير الألعاب المصغرة على تحسين قدرة اللاعبين على فهم الموقف الميداني والتواصل والتفاعل مع زملائهم في الفريق.
4. دراسة تأثير الألعاب المصغرة على تنمية قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات السريعة والتفكير الاستراتيجي في ظروف اللعبة المتغيرة.
5. استكشاف تأثير الألعاب المصغرة على تعزيز التفاعل الاجتماعي والتعاون والروح الجماعية بين لاعبي كرة القدم في فئة U12.

اهمية البحث:

استخدام الألعاب المصغرة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12 يحمل أهمية كبيرة. وفيما يلي بعض الأسباب التي تبرز أهمية هذا الموضوع:

1. تساهم الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الحركية الأساسية مثل التوازن، والتنسيق الحركي، والقوة العضلية، وسرعة الاستجابة. هذه المهارات الحركية الأساسية ضرورية لتحسين أداء لاعبي كرة القدم في فئة U12 وتعزيز قدرتهم على تنفيذ الحركات الفنية والاستجابة للمواقف المختلفة في الملعب.
2. تشجع الألعاب المصغرة اللاعبين على اتخاذ القرارات السريعة والتفكير الاستراتيجي في ظروف اللعبة المتغيرة. يعتبر هذا جانبًا هامًا للاعبين كرة القدم في فئة U12 حيث يحتاجون إلى قدرة على قراءة المباراة واتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب.
3. تعمل الألعاب المصغرة على تطوير قدرة اللاعبين على فهم الموقف الميداني وقراءة حركة زملائهم في الفريق. يعد الاتصال والتواصل الجيد مع زملاء الفريق عاملاً حاسماً في أداء لاعبي كرة القدم في هذه الفئة العمرية.
4. تشجع الألعاب المصغرة التعاون والتفاعل الاجتماعي بين اللاعبين. يعد العمل الجماعي والتفاعل الاجتماعي عنصرًا أساسيًا في بناء فرق كرة القدم الناجحة وتعزيز روح الفريق والمسؤولية المشتركة.
5. يساهم استخدام الألعاب المصغرة في إضافة العنصر الترفيهي والمتعة إلى تدريبات لاعبي كرة القدم في فئة U12. يعزز ذلك حب اللاعبين للعبة ويحفزهم على المشاركة النشطة في التدريبات وتحسين مهاراتهم.

تحديد المفاهيم و المصطلحات:

-الألعاب المصغرة:

هي كلمة مركبة من جزئين: الألعاب ، المصغرة

-لغة: الألعاب: جمع لكلمة لعبة وتعني لهو وتسلية. (معجم المعاني الجامع عربي

عربي، ص762)

المصغرة : مفعول من صغر ، أي قلص حجمه أي تم تصغيره.

-اصطلاحا:

حسب RAMBINI و AROSO وآخرون : " فان الالعاب المصغرة مختلفة ومتنوعة

الخصائص فهي تتغير بتغير المساحة منطقة اللعب و كذلك عدد اللاعبين ووقت

التمرين ومن خلال هذه المتغيرات تتحكم في شدة الالعاب المصغرة. (MONKAM

(TCHKONT :These doctorat 2011 .p24

-التعريف الاجرائي: صياغة هي إحدى طرق التدريب المشابهة والمماثلة لمواقف

الأداء الفعلي أثناء المباريات. تتضمن هذه الطريقة إقامة تدريبات صغيرة الحجم

تجرى بين أعداد قليلة من اللاعبين، مثل 2 ضد 2 أو 3 ضد 3، وذلك في مساحات

محدودة من الملعب وفي وقت زمني محدد.

الحسي الحركي:

اصطلاحاً:

هي ادارة المعلومات التي تاتي للفرد من خلال الحواس و عملي المعلومات ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهر. (امين انور و اسامة كامل 1982 ص199)

اجرائياً: هو الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع اجزاء الجسم و حالتها و امتدادها و اتجاهاتها في الحركة فضلا عن الوضع الكلي للجسم و مواصفات حركة الجسم.

كرة القدم:

-لغة: كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (Football) ما يسمى عندهم (ريبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (Soccer). (روجي جميل كرة القدم، دار النفائس ،بيروت، ط1، 1986، ص 5).

-اصطلاحاً: يعتبر رامبيني وآخرون (2007) Rampinini et al أن كرة القدم هي: رياضة منقطعة (Intermittent) حيث تتناوب فيها فترات قصيرة من العمل (الأداء) ذات الشدة العالية مع فترات طويلة من النشاط منخفض الشدة. (Anthony Turner, O.P.CIT, P 51)

-التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تحتاج إلى كفاءة بدنية ومهارية وتقنية عالية. تتميز بنمط منقطع ومتناوب، مع تبادل فترات الشدة العالية والمنخفضة. تتضمن مها+رات متنوعة مثل التمير، المراوغة والتسديد، وتلعب دوراً حاسماً في نتائج المباريات.

المهارات الأساسية :

- اصطلاحاً : تعرف على أنها جميع الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة. (إبراهيم شعلان، 1996، ص 20)

- التعريف الإجرائي: هي حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة في لعبة كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها التي يقوم بها اللاعب والتي تؤدي حسب قانون اللعبة حيث تكون هذه المهارة حركية. (أحمد مجرالي، 2023، ص 115)

الإدراك الحسي الحركي :

- اصطلاحاً: هي إدارة المعلومات التي تأتي للفرد من خلال الحواس وعملية المعلومات ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهر . (أمين أنور الخولي وأسامة كامل، 1982، ص 199).

- التعريف الإجرائي: هو الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم و حالتها و امتدادها واتجاهها في الحركة، فضلاً عن الوضع الكلي للجسم و مواصفات حركة الجسم. (صحراوي عبد الغفور حركاتي عبد المالك 2020 ص 10)

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

1- الدراسة: بودبوس منى تحت عنوان: أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة ومهارة المراوغة دراسة ميدانية على براعم كرة القدم (10-12 سنة) أم

البواقي 2015. اتبعت الدراسة المنهج التجريبي على عينة براعم النادي الرياضي للهواة اتحاد الشاوية "لبأم البواقي، فريق أقل من 12 سنة، وبلغ مجموع العينة 24 لاعب حيث توصلت الدراسة الى النتائج التالية: إن البرنامج التدريبي المقترح والمبني أساسا على إدماج الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية المبرمجة أثر إيجابا على كل من صفة الرشاقة ومهارة المراوغة

2-الدراسة : كروم حسين، غول هشام. تحت عنوان: دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصاغر -دراسة على ناشئي فريقي اتحاد السوقر و مولودية البيض - 2014. و اتبعت الدراسة المنهج المنهج التجريبي على عينة فريق مولودية البيض مجموعة ضابطة (15لاعب) و فريق اتحاد السوقر مجموعة تجريبية (15لاعب). حيث توصلت الدراسة الى النتائج التالية: إن الوحدات التدريبية المقترحة بالألعاب المصغرة أثناء عملية التدريب التي استخدمناها في تحسين الأداء المهاري ودقته للاعبين الاصاغر قد أثرت ايجابيا على تطوير المستوى المهاري لعينة البحث.

3-الدراسة: أ.م.د. سهير أكرم إبراهيم بعنوان: تأثير برنامج اللعب والتوعية الإرشادية في تطوير الإدراك الحسن - حركي لرياض الأطفال بعمر (5-6) سنوات، 2014 و اتبعت الدراسة المنهج المنهج التجريبي على عينة اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال الروضة التطبيقية بجامعة

بغداد - كلية التربية للبنات ، البالغ عددهم (45) طفلاً حيث توصلت الدراسة الى النتائج التالية: .ظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مما يؤكد تطور الإدراك الحس - حركي ولمصلحة الاختبار البعدي .فاعلية استخدام البرنامج المعد في تطوير الإدراك الحس - حركي لرياض الأطفال بعمر (5-6) سنوات .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة، يمكننا استخلاص الجوانب النظرية والإجرائية العلمية التي تساعد في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس صحيحة. يتضمن ذلك مراجعة الأدبيات السابقة، تحليل الأسس النظرية والإجرائية، وتحديد تصميم الدراسة وطرق جمع البيانات وتحليلها. بناءً على هذه المعلومات، يمكن توجيه الدراسة الحالية وتحديد الإجراءات العلمية المناسبة لتحقيق الأهداف المحددة بشكل صحيح.

يعتبر تطوير الجوانب الحسية والحركية للاعبين كرة القدم في فئة U12 أمراً حيوياً، حيث يؤثر بشكل كبير على أدائهم وتقدمهم في الملعب. تعتبر الجوانب الحسية مثل الرؤية والتوازن والإدراك الحركي، والجوانب الحركية مثل السرعة والتنسيق والتحكم في الجسم، أساسية لتنفيذ المهارات والتكيف مع المواقف المختلفة في المباريات.

وفي هذا السياق، تركز الدراسات السابقة على استخدام ألعاب المصغرة كوسيلة فعالة لتحسين الجوانب الحسية والحركية لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12. تعتبر ألعاب المصغرة تمثيلاً مصغراً للمباريات الكروية الكبيرة، حيث يتم لعبها في مساحات

أصغر وبفرق أقل عددًا. تشمل هذه الألعاب مباريات صغيرة الحجم، وتحديات فردية وجماعية تستهدف تطوير المهارات الفنية والتكتيكية.

توجد العديد من الفوائد و الاستفادات الممكنة من الدراسات السابقة التي تناولت أثر استخدام ألعاب المصغرة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12 (أقل من 12 سنة). ومن بين هذه الاستفادات:

1. توفير أدلة علمية

2. تحسين القدرات الحسية والحركية

3. تنمية المهارات التقنية

4. تعزيز المتعة والمشاركة النشطة

5. تطوير الذكاء اللعبي

الباب الاول: الدراسات النظرية للبحث

الفصل الاول: الالعب المصغرة (كرة القدم)

تتميز الألعاب المصغرة في كرة القدم بشعبية كبيرة لدى اللاعبين من مختلف الأعمار. تعد هذه الألعاب شكلاً مصغراً من اللعبة الكبيرة، حيث يتم لعبها على مساحات صغيرة وبعدها محدود من اللاعبين. يبدأ اللاعبون في استخدام الألعاب المصغرة من سن مبكرة، حيث توفر لهم فرصة للتفاعل المباشر مع الكرة وتجربة مواقف اللعب المشتركة.

تتطلب الألعاب المصغرة مهارات فنية متقدمة مثل التمرير، المراوغة، وضرب الكرة بالقدم. بالإضافة إلى ذلك، تحتاج أيضاً إلى مهارات تكتيكية جيدة مثل الجري بدون الكرة، والتعاون مع اللاعبين الآخرين، والتخلص من المراقبة. تلعب هذه المهارات دوراً حاسماً في تحقيق النجاح في الألعاب المصغرة.

بالإضافة إلى المتعة والتحدي الذي توفره الألعاب المصغرة، فإنها تساهم أيضاً في تطوير لياقة بدنية جيدة وتعزيز التواصل والتعاون بين اللاعبين. تعد الألعاب المصغرة فرصة رائعة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم وبناء أساس قوي لتقدم في المستويات اللاحقة.

1- الألعاب المصغرة :

1-1- مفهوم الألعاب المصغرة :

تعرف الألعاب المصغرة بأنها ألعاب الفيديو ذات الحجم الصغير والتصميم البسيط. وتتميز بأنها قابلة للعب بسهولة على الأجهزة المحمولة مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية. تتميز الألعاب المصغرة بالبساطة والسرعة والتحدي المستمر، وتعتبر مسلية ومثيرة للاهتمام.

تتميز الألعاب المصغرة بتصميمها البسيط والسهل الفهم، حيث يمكن للمستخدمين البدء في اللعب دون الحاجة إلى تعلم مهارات معقدة. كما توفر تجربة لعب فورية وسريعة، حيث يمكن للاعبين الاستمتاع باللعب دون الحاجة إلى استثمار وقت طويل في الإعداد أو التعلم.

تعتبر الألعاب المصغرة تحديات قصيرة ومكررة، حيث يتم تحقيق النجاح أو الفشل بسرعة. وهذا يحفز اللاعبين على تجاوز تلك التحديات وتحقيق درجات أداء أفضل، مما يعزز الإدمان على اللعبة ويحافظ على اهتمام اللاعبين.

" هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع

الترويح و التسلية و قد تستخدم بأدوات او بأجهزة او بدونها " (امين انور الخولي
1994، ص 63).

" وهي وسيلة تربوية في اثاره دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما انها تشبع
حاجات الفرد الى الشعور بالاعتبار و التقدير من الاخرين " (وديع فرج الين،
1987، ص 294 ، 293).

1-2- أسباب لاستخدام الألعاب المصغرة في التدريب :

تتميز الألعاب المصغرة بشعبية كبيرة لدى اللاعبين الكبار في كرة القدم،
وليس ذلك فحسب، بل أيضاً لدى الشباب، حيث يبدأ استخدامها في سن
مبكر. تُقام هذه الألعاب على مساحات صغيرة وبمشاركة عدد قليل من
اللاعبين. ويتواصل كل لاعب مع الكرة ويبحث في العديد من المواقف
المشتركة في اللعبة. تتطلب هذه الحالات مهارات جيدة مثل التمرير،
والمراوغة، وضرب الكرة بالقدم، فضلاً عن المهارات التكتيكية مثل الجري
بدون الكرة، والتخلص من المراقبة، والتعاون مع اللاعبين الآخرين.

1-2-1- لمسات أكثر للكرة :

عندما يكون عدد اللاعبين قليلاً داخل المساحة، يكون ذلك يعني أن كل لاعب يحصل على فرص لمس الكرة بشكل أكبر، مما يتيح لهم المزيد من الفرص لاتخاذ القرارات وتطوير كفاءتهم في وضعية المنافسة.

و كلما كان لاعب لديه القرصة لاتخاذ القرارات و العمل علي كفاءته في وضع تنافسي، كلما يطور ذكائه بسرعة كبيرة في كرة القدم(بومالة محمد الهاني ، دربال اسماعيل، 2020 ، ص 23).

1-2-2- تسهيل اتخاذ القرارات:

عندما يكون هناك عدد قليل من اللاعبين في الميدان، فإن اللاعبين يتمتعون بقدر أفضل من اتخاذ القرارات، حيث يكون عدد الخيارات المتاحة أقل، مما يسهل عليهم التركيز على الخيارات المتاحة. وعند التعامل مع اللاعبين الشباب، فإنه من الأفضل أن نبدأ بعدد قليل من الاختيارات، وعندما يتطور الشعور والفهم لديهم، يمكننا زيادة عدد الخيارات. لا يمكننا

توقع أن يتخذ لاعب يبلغ من العمر أقل من 6 سنوات قرارًا عندما يكون تركيزه موجود في مراقبة الكرة.

1-2-3- تسجيل المزيد من الأهداف:

كل لاعب ، بغض النظر عن العمر، يحب الشعور بتسجيل هدف ، عندما الشباب يكون لديهم الإحساس الكبير في التسجيل، يزداد الشعور لهاذا تراهم يسرعون إلى البيت بعد المباراة مع ابتسامة ضخمة على وجوههم ليخبرونا الأم و الأب ويصرخون " أنا سجلت" و هذا يساعدهم على حب اللعبة.(ومالة محمد الهاني ، دربال

اسماعيل ، المرجع السابق، ص23)

1-2-4- المزيد من المساحة :

الزيادة في المساحة يسمح للاعبين قذف الكرة دون معاناة، كما يحاولون استعمال حركات مختلفة دون مضايقة من اللاعبين. إن الكرة تجذب اللاعبين الشباب مثل المغناطيس ، فالمساحة الإضافية في الملعب تسمح للاعبين الإبداع وتوظيف مهارتهم لان هناك أقل من الازدحام(بومالة محمد الهاني ، دربال اسماعيل ،

المرجع السابق، ص23).

1-2-5- كل لاعب لديه تأثير:

فانه من السهل علي اللاعبين الشباب الاختباء في ألعاب 8 ضد 8، و لكن ليس من السهل جدا لهم الاختباء في ألعاب 4 ضد 4 في المباريات بعدد قليل من المشاركين، يجب علي جميع اللاعبين المساهمة في اللعبة، نفس اللاعبين الذين تجدهم خلال التدريب و المنافسة. لذا يجب إعطاء فرصة لكل اللاعبين لتطوير مهاراتهم و التأثير على اللعب (عاقلي

حسين، 2018، ص 123 124)

1-3- أهمية الالعاب المصغرة لكرة القدم:

في السنوات الأخيرة، انتشرت ممارسة التدريب على مساحات صغيرة في رياضة كرة القدم. وقد تم تحقيق ذلك بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي تم إجراؤها وتكييفها مع فرق كرة القدم المحترفة وذوي المستوى العالي. هذه الممارسة تهدف إلى تعزيز تقنيات اللعب وتطوير مهارات اللاعبين، حيث يتم تقليل حجم المساحة وزيادة الضغط والتحديات التكتيكية. يعتبر هذا النوع من التدريب فعالاً في تحسين الاستجابة السريعة واتخاذ القرارات السريعة وتحسين اللياقة البدنية والتعاون بين اللاعبين. وقد أظهرت الدراسات العلمية نتائج إيجابية في تحسين أداء الفرق

المحترفة وزيادة فعالية التدريب. أكدت عدة دراسات مثل دراسة (2006 impellizzeri, أن الألعاب المصغرة جد غنية ومكتملة، مقارنة بالتدريب البدني دون كرة(بن جدو حمزة، مواتسي وليد، 2022 ،ص29).

تعتمد هذه الطريقة

1-4- أهداف الالعب المصغرة:

الالعب المصغرة ذات أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الفنية للأطفال، وتساهم في تكوين ذاكرة حركية لهم في المستقبل و من بين تلك الاهداف:

- تطوير و تحسين الصفات البدنية.
- تحسين الاداء المهارى للأطفال.
- تطوير الصفات الارادية لدى الاطفال مثل العزيمة المثابرة الثقة في النفس.

الخ(بن اعمر نسيم ،بومالة محمد الهاني، دربال اسماعيل، ياحي وليد

،2018، ص20)

- ادخال عامل المرح و السرور الى النفوس الاطفال.
- اكتساب الاطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل الاحساس بقيمة العمل

الجماعي التعاون الطاعة و تحمل المسؤولية(Eric bottym

و تعتبر الالعب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فاعلية فالوضعيات و التركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف اشكالها و ذلك حسب خصائص الاهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم فب مربعات صغيرة و مساحات صغيرة.(بن اعمر نسيم ،بومالة محمد الهاني، دربال اسماعيل، ياحي وليد، المرجع السابق، 2018، ص20)

1-5- مزايا الألعاب المصغرة لكرة القدم

الألعاب المصغرة لكرة القدم توفر العديد من مزايا للاعبين. إليك بعض المزايا الرئيسية:

1. تحسين المهارات الفردية: بواسطة اللعب في فرق مصغرة ، يتمكن اللاعبون من زيادة فرص لمس الكرة وتطبيق تقنياتهم الفردية بشكل أكبر. يمكنهم تحسين التحكم في الكرة والتمرير والمراوغة والتسديد وغيرها من المهارات الأساسية.
2. تطوير التكتيكات الفردية والجماعية: تلعب الألعاب المصغرة دورًا هامًا في تعزيز التفاهم والتناغم بين اللاعبين في المجال الضيق. يتمكن اللاعبون من تجربة مختلف الدورات التكتيكية وفهم كيفية التفاعل مع بعضهم البعض في مواقف محدودة

الفضاء . امكانية تطوير الجوانب التكتيكية (الضغط و المراقبة)(بن جدو حمزة

مواتسي وليد 2022 ص30)

3. تعزيز اللياقة البدنية: تتضمن الألعاب المصغرة حركات سريعة ومتكررة ومكثفة،

مما يساهم في زيادة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. تتطلب هذه الألعاب

تحملًا بدنيًا جيدًا وتعزز القدرة على التحمل والقوة والسرعة.

4. تحسين اتخاذ القرارات: يواجه اللاعبون في الألعاب المصغرة مواقف مختلفة

وسريعة التغيير، مما يتطلب اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة. هذا يساعد اللاعبين على

تحسين قدراتهم في اتخاذ القرارات التكتيكية في ظروف ملائمة.

5. زيادة فرص المشاركة: تتيح الألعاب المصغرة لعدد أقل من اللاعبين المشاركة

في المباراة. هذا يعني أن اللاعبين يحصلون على فرصة أكبر للمشاركة بشكل أكثر

فعالية في العمليات الدفاعية والهجومية وتجربة مواقف مختلفة في اللعبة.

6. زيادة المتعة والتسلية: توفر الألعاب المصغرة جوًا من المرح والتحدى الذي يمكن

أن يعزز شغف اللاعبين بكرة القدم ويحفزهم على الاستمرار في التدريب والتحسين.

يغلب عليها طابع الحماس و التنافس

1-6- خصائص الألعاب المصغرة لكرة القدم

تعتبر الألعاب المصغرة لكرة القدم مرونة في اللعبة تتيح للأفراد تعديل قواعد اللعب وتكييفها وفقاً لاحتياجاتهم وظروفهم المحلية، ولا ترتبط بأي قوانين دولية معترف بها. في هذا النوع من الألعاب، ليس هناك قيود على زمن المباراة أو عدد اللاعبين أو حجم الملعب أو المواصفات التقنية للأدوات المستخدمة. يمكن للمشاركين تحديد هذه العوامل بما يتناسب مع متطلباتهم وتفضيلاتهم المحددة. هذا يسمح بحرية أكبر في تنظيم المباريات وتعديلها لتوفير تجربة مرنة وممتعة للاعبين.

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

اللعب(العجروود سعدان، ضريبي عيسى، 2021، ص39).

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة(عطيات محمد خطاب ، اوقات

الفراغ و الترويح ، ط1 ، ص171).

1-7- فوائد الالعب المصغرة لكرة القدم

تعتبر الألعاب المصغرة أداة رائعة للاعب كرة القدم، حيث تشير الدراسات إلى أنهم يتعلمون من خلالها قوانين اللعب بشكل مناسب. في دراسة أجراها خليفة الشبلي في عام 2016، تم ذكر العديد من الفوائد المتعلقة بالألعاب المصغرة منها

- تشجع المشاركة وتمكن جميع اللاعبين من المشاركة، كما تساعد في تحسين المهارات الفردية والجماعية.
- تعمل على خلق بيئة تنافسية وتحدي ممتعة بين اللاعبين.
- توفر فرصًا لاتخاذ القرارات وحل المشكلات، مما يساهم في تنمية قدرات الاعتبار الاستراتيجي والتفكير النقدي لدى اللاعبين.
- إضافة شروط و قواعد تؤدي الى تحقيق هدف التدريب بكفاءة و فعالية(العجروود سعدان، ضريبي عيسى، المرجع السابق، 2021، ص40).

• الألعاب المصغرة تساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم.

• قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية من خلال التعرض لمواقف الدفاع و الهجوم(خليفة الشبلي، 2016 ص16).

•

1-8- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للرياضيين في كل المراحل العمرية، حركيا حيث يمتاز كل الأفراد بالميل إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب.

وهنا تدور أهمية الألعاب المصغرة في إتاحة الفرص لكل الأفراد لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة لكسب وصقل مزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب المصغرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن التمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كصيف المساحة وتحديد عدد الممارسين

الخ ، كذلك الألعاب المصغرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية (قوة سرعة مرونة، رشاقة الخ) والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (مصطفى السايح محمد ، 2014 ص 41).

والألعاب المصغرة هي عنصر أساسها في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق

المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب فهي تمتاز بأنها تتميز بصفة منافسة وهو عامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني والألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة، يكون التقدم فيها بطيء على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات

وقد ثبتت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للاعب أو الناشئ عن طريق التمرينات البدنية الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى المثل وعدم الارتياح وسرعة التعب (مصطفى السايح محمد 2014 ص 41).

تتجه الألعاب المصغرة في تكوينها إلى تصنيف مستوى الأداء المهاري والخطط معا من خلال التمتع باللعب الجماعي المشوك المواقف تنافسيه حيث تتمثل أهمية كبيرة في تطوير المهارات الأساسية ورفع مستوى أداء اللاعبين فنيا، وذلك بسبب اتصال اللاعب مع الكرة طوال فترة اللاعب مقارنة بالملعب القانوني (وديع ياسين التكريتي)

وهي تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية و الخططية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع وهجوم مستمر جماعية اللعب في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في وقت واحد (عصام الدين متولي عبد الله، 2011، ص 195).

1-9- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- عندما يتعلق الأمر بتحديد الألعاب المصغرة لتعليم وتدريب المهارات

الحركية، يمكن اتباع المبادئ التالية:

- 1. فهم الغرض: يجب على المعلم أن يفهم الغرض المرجو من اللعبة وأن يأخذ في الاعتبار العوامل المتعلقة بالأعمار والجنس وعملية النمو للطلاب.

يجب أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة الطلاب في

المشاركة فيها، ويجب أن يتيح الغرض فرصة استكشاف قدراتهم البدنية والحركية.

- 2. قانون التدرج التعليمي: يجب مراعاة قانون التدرج التعليمي في المهام الحركية المتعلمة، حيث يتقدم الطلاب تدريجياً من المهام السهلة إلى المهام

الصعبة، ومن الألعاب البسيطة إلى الألعاب المعقدة. يتم ذلك لضمان تطورهم التدريجي وتحسين أدائهم بشكل عام.

- 3. التنوع والمتعة: يجب أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية، وتتوافق مع احتياجات الموقف التعليمي. يساعد هذا النهج على الحفاظ على اهتمام الطلاب وتحفيزهم للمشاركة الفعالة.

- 4. تقييم فهم اللعبة: يجب على المعلم عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد التأكد من أن جميع الطلاب قد أتقنوا اللعبة وفهموا قواعدها بشكل جيد.
- 5. إعادة العرض: يجب إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك، ولكن يجب أن لا تكون الإعادة مجرد تكرار للعبة بشكل مكرر. يمكن تعديل وتنويع اللعبة لإضفاء جانب جديد أو تحفيز الاستكشاف والتفكير الإبداعي لدى الطلاب.

- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها(قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، ص 172-173).
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

1-10- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

تعتمد أهمية تطوير المهارات في تعليم النشاط الحركي على العلاقة بين الأنشطة الحركية الأخرى، وتتطلب هذه العملية التكرار. يعتبر بناء أساس قوي ضرورة أساسية لتحقيق النجاح في الألعاب الجماعية، ويؤكد التقدم المهاري في تلك الألعاب. يتم تنظيم التعليم في الفصل عادة باستخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا الترتيب. يتضمن ذلك التوجيه المباشر من المعلم أو المدرب وتوفير الشرح والتوجيه والتدريب المنهجي للطلاب لتعلم وتطوير المهارات اللازمة للألعاب الجماعية. يتم

تعزيز التكرار والتطبيق المنتظم للمهارات من خلال ممارسة الألعاب الفردية والجماعية بشكل منتظم لتحقيق التقدم والتحسين المستمر في مستوى الأداء. بهذا التوالي:

1. بدء التعليم بممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً. يتم تقديم المهارات الأساسية والبسيطة للطلاب قبل الانتقال إلى المهارات الأكثر تعقيداً. هذا يساعد الطلاب على بناء أساس قوي وتطوير ثقة في قدراتهم.

2. تنفيذ الألعاب المصغرة التي تهدف لممارسة المهارات في سياقات اللعب المحددة. من خلال اللعب في مواقف وسيناريوهات محاكاة للعبة الأساسية، يتعلم الطلاب كيفية تطبيق المهارات التي تعلموها بشكل عملي وفعال.

3. إعادة التدريب والممارسة المستمرة للنشاط والمهارات. يجب تكرار الممارسة وتدريب الطلاب على فترات منتظمة لتعزيز استدامة المهارات وتحسين أدائها.

4. تطبيق المهارات في سياق اللعبة الجماعية. بعد تعلم المهارات الأساسية، يتم دمج الطلاب في اللعبة الأساسية مع فريقهم. يتيح ذلك لهم تطبيق المهارات ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي من التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها،

ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى (قاسم المندلاوي وآخرون، مرجع سبق ذكره ، ص 180).

1-11- كيفية اختيار الألعاب المصغرة:

ان اختيار مهارات معينة او العاب تمهيدية او العاب الفرق يتوقف اولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ و يجب على المعلم او المربي ان يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة و داخلها على حد سواء (لعور هارون، عبداوي ايمان، زهرة حسام، 2020، ص 25).

1-12- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب المصغرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات الملعب ، الوسائل البيداغوجية...الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة (قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره ، ص:42)

1-13- المعدل الزمني بين العمل والراحة في الألعاب المصغرة:

من العوامل التي تؤثر على الاحمال البدنية و الفزيولوجية للاعبين هو معدل أو نسبة وقت العمل إلى وقت الراحة ولسوء الحظ هناك نقص في الأبحاث المعنية بتأثير المعدلات المختلفة في الألعاب المصغرة، ولذا لا يمكن تقديم توصيات واضحة أي المعدلات الأفضل للتناوب الأحمال سواء $1/1$ ، $1/2$ ، $3/1$ لكن المدربين بحاجة إلى الوضوح في الأدهان أن هذا العامل بعد محوريا عند استخدام الألعاب المصغرة في تمارين اللياقة البدنية. (لعور هارون، عبداوي ايمان، زهرة حسام، 2020، ص26).

1-14- المدة الزمنية للألعاب المصغرة:

من الممكن أن تؤثر مدة الألعاب المصغرة على شدة التمرين، ولكنها لا تؤثر على الحركات الفنية في الدقيقة الواحدة..... حينما تقوم بزيادة مدة الألعاب المصغرة نموذج 3 ضد 3 من دقيقتين إلى 4 و 6 دقائق يظهر التأثير الكبير للمدة الزمنية على عضلة القلب، فاستجابة عضلة القلب كانت أقل في المدة الأولى مقارنة بـ 4 و 6 دقائق، ولكن شدة التمرين انخفضت بشكل حاد حينما تم تغيير المدة الزمنية من 4 إلى 6 دقائق، ومع ذلك فقد كانت الاختلافات بسيطة في هذه الدراسة حسب (Fanchini et all 2011) حيث يمكن للمدربين تغيير مدة الألعاب المصغرة لتأثير

على الأحمال الفسيولوجية. (العجروود سعدان، ضريبي عيسى، المرجع

السابق، 2021، ص44)

1-15- عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره في الألعاب المصغرة:

يمكن لعدد مجموعات التمرين ومرات تكراره أن يتغير من الأداء الفني

والبدني والفسيولوجي، وبشكل عام فإن حجم الأنشطة ذات الكثافة الشديدة والشديدة

جدا يزداد عند زيادة استجابات عضلة القلب وسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم

بدأ من التكرار الأول للألعاب المصغرة حتى التكرار الرابع والتكرار الأخير، بالنسبة

لعدد المواجهات ونسبة التمريرات الصحيحة فإنها تكون أعلى عند بداية أول تكرارين

مقارنة بالتكرار الأخير، ولهذا تم تضييع كرات أكثر خلال التكرار الرابع فصب (

Dellal et all 2012) وبالتالي فإن عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره تبدو

متغيرا مهما في تحديد محفزات التدريب عند أداء تدريبا اللياقة البدنية من خلال

الألعاب المصغرة(يان فال وينكل وآخرون 2016، ص65).

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل فائدة الألعاب المصغرة في تطوير وتنمية المهارات المتعلقة بكرة القدم. فعند ممارستها، تتطلب كرة القدم مثل أي لعبة جماعية أخرى جهدًا بدنيًا وعقليًا كبيرًا. ويمكن للألعاب المصغرة أن تكون واحدة من الوسائل المثلى لتطوير المهارات التي تم اكتسابها مسبقًا. ومن الضروري أن يتم تعلم الألعاب المصغرة وفقًا لنظام

الفصل الثاني: الجانب الحسي حركي الفئة

العمرية U12

تمهيد:

في المبحث الثاني، سنقوم بالتركيز على الجانب الحسي الحركي للطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12 سنة). سنقوم بتوضيح معنى الإحساس الحركي والجانب الحسي الحركي، وسنذكر الأجهزة المتدخلة في عملية الإحساس، مثل الجهاز العصبي بأجزائه وغيره من أجهزة الإحساس في الجسم. سنستعرض أيضًا أهم القدرات الحسية والعمليات الأساسية التي يتم تنفيذها أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية.

1. الإحساس الحركي (الحاسة الحركية):

الإحساس الحركي، المعروف أيضًا بالحاسة الحركية، هو القدرة على استشعار واستيعاب الحركة والتغيرات في وضع الجسم والأطراف. يشمل الإحساس الحركي مجموعة من القدرات الحسية التي تساعدنا على التفاعل مع العالم المحيط من خلال الحركة.

لقد توصل العالم " PAWLOW " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة ، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة ، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية، ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى ، فهي تخبرنا عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عمليات الشد التي تحدث بالعضلات عند أداء حركة ما(قدور سليم عيادي يوسف قصوري خليفة-

(2015)

ويقال أن هذه الحاسة تظهر تفوقًا على الحواس الأخرى، حيث تمكّنا من الحصول على معلومات دقيقة وواضحة حول وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في

الحركة. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تساعدنا في ملاحظة عمليات الشد التي تحدث في العضلات أثناء أداء حركة ما.

وعن طريق الخاصة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجربة الحركة والشعور الداخلي بها، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة، ويجب أن نعلم أن الخاصة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنبا إلى جنب مع نموه العادي، وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر فمثلا (لاعبو الأكروبات) لديهم قابلية كبيرة جدا للإحساس الحركي وبصورة عامة فإن الإحساس الحركي يلعب دورا هاما ورئيسيا في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة، وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها "Kestommikow" جامعات الحركات الملتقطة (مروان عبد النجيد، ابراهيم، 2002، ص 95-96).

يتضمن الإحساس الحركي : الإحساس العضلي الذاتي (النغم العضلي)، والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية للأوتار الشد العضلي، أو إخراج القوة)، والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية لسطح المفاصل (موضع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والتغير المكاني للجسم) (وديع الين فرج، 1996).

2 الحسي الحركي (النفس الحركي):

وفقاً لدراسة سينجر (1980)، يتم تعريف مجال النفس الحركي بأنه يشمل الأنشطة التي تتضمن بشكل أساسي القيام بحركات موجهة ومستهدفة، حيث يتم التركيز على الاستجابة البدنية. وبمعنى آخر، فإنه يهتم بدراسة حركات الجسم وتطويرها والتحكم فيها. تتضمن هذا المجال فئات وأنواع مختلفة من السلوك، والتي ترتبط ببعضها البعض من خلال علاقات تفاعلية، مما يجعلها مترابطة وغير مستقلة تمامًا عن بعضها البعض.

وتشير أنواع هذا المجال المهاري الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة واستخدامها والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما في نشاط الإنسان، ويؤكد BELL 1970 هذه الحقيقة، فبين أن الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي المخ والنخاع الشوكي) والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات(محمّد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان، 1987، ص 27).

3. الجهاز العصبي :

1.3. تعريفه :

الجهاز العصبي هو النظام الذي يسيطر على جميع أجهزة جسم الإنسان وينظم حركاته ووظائفه الحيوية بدقة وانتظام. يتحكم الجهاز العصبي في العمليات الحيوية والحركات سواء كانت إرادية أو غير إرادية. يعود تنظيم وتكييف هذه العمليات والحركات إلى الجهاز العصبي في الإنسان. وحدة بناء الجهاز العصبي هي الخلية العصبية، وتتكون من جسم بيضاوي الشكل يحتوي على نواة كبيرة في الوسط. تتفرع من جسم الخلية فروع عديدة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تتصل بها الخلية. تقوم الخلايا العصبية بتلقي ونقل الإشارات العصبية إلى الخلايا الأخرى. ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية (هـاء الدين سلامة، ص77)

ومن خواص البروتولازم الحي الاستقبال والتوصيل لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسمى القطب المحوري وتتمثل وظيفته فيما يلي:

- يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ وتسمى الأعصاب الحسية.
- يقوم بنقل التنبهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية.

2.3. تكوين الجهاز العصبي:

نظرا لاختلاف وظائف الجهاز العصبي وتنوعها يمكن تقسيم الجهاز العصبي إلى :

1.2.3. الجهاز العصبي المركزي:

يتألف الجهاز العصبي من قسمين رئيسيين: المخ والنخاع الشوكي. يوجد المخ في تجويف الجمجمة، بينما يوجد النخاع الشوكي داخل العمود الفقري. يعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر لجميع أجزاء الجسم.

أ. المخ :

ب. و يقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل :

- تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم وتتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية و يستجيب لها بإرسال إشارات عصبية مرة إلى مختلف أعضاء الجسم .

- يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت والمكان و الأشخاص و الأشياء .

- يعتبر المخ مركز الحركات الإرادية التي يقوم بها الإنسان بصفة عامة

- المخ هو المسؤول عن الانفعالات و الذكاء و التفكير و الإدراك و التصوير

وبذلك يمكن القول بأن المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي

لمهارات و خطط اللعب.(ابو العلاء احمد عبد الفتاح ابراهيم شعلان، ص130-

(.131)

لتمكين المخ من أداء وظائفه بشكل فعال، يجب علينا توضيح الصورة التي تنقلها

الإشارة الحسية إلى المخ، بحيث يتمكن الإنسان من تذكرها وتعلمها. هذا يتطلب

تقديم المهارات والخطط بشكل واضح خلال عملية التعلم الحركي. نحن نرغب في

تعليم شيء ما، ولذلك نستخدم أجهزة الحواس المختلفة لنقل الصورة المتكاملة

و الواضحة إلى المخ من مصادر حسية متعددة

عند توضيح المهارة للطالب، يقوم المدرس بشرحها بواسطة الكلام والتوضيحات

البصرية، مما يساعد الطالب على فهم وتصور المهارة المطلوبة. بالإضافة إلى ذلك،

يساعد تقديم النماذج التوضيحية في توضيح الرؤية لشكل الأداء المطلوب

ثم، عندما يقوم اللاعب بتجربة أداء المهارة بنفسه، تنقل الحواس المختلفة معلوماتها

إلى المخ من خلال العضلات والأوتار والمفاصل. وبهذه الطريقة، يتم تحقيق التعلم

الحركي بشكل أفضل عندما تُنقل المعلومات إلى المخ عبر أكثر من وسيلة حسية واحدة.

ب النخاع الشوكي :

النخاع الشوكي هو جزء من الجهاز العصبي المركزي يمر عبر العمود الفقري. يعمل النخاع الشوكي على نقل الإشارات العصبية بين الدماغ وباقي الجسم، ويسهم في التحكم في الحركة والإحساس ووظائف الجسم المختلفة.

2.2.3. الجهاز العصبي الطرفي :

ويتكون من الأعصاب والصفائف التي تربط بين الأعصاب المصدر والموردة والجهاز العصبي المركزي، ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح ابراهيم شعلان، نفس المرجع السابق ص 131-132-133).

3.2.3. وظيفة الجهاز العصبي المركزي :

جميع أعضاء الحس مرتبطة بنهايات سطحية للألياف العصبية المصدرة من الخلايا العصبية. هذه الألياف العصبية تنقل المعلومات من الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي. بالنسبة لأعضاء الاستجابة، فهي ترتبط بألياف عصبية تمر في الجهاز العصبي وتصل إلى العضلات والغدد. عندما يتم تنشيط خلية عصبية بما فيه الكفاية لتثير الليفة العضلية، فإن الليفة العضلية تستجيب بأقصى قدر ممكن من الاستجابة، وتتخذ الرسائل والمعلومات القادمة من البيئة خط السير التالي:

- المعلومات تمر عبر الخلايا العصبية المستقلة في الجهاز العصبي المركزي وتنتقل إلى الخلايا العصبية المستجيبة.

تتقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية (المخططة) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي (الطرفي) والذي يتكون من مجموعة قيايف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي، ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والعدد أما الرسائل والمعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية فتنتقل بواسطة الجهاز العصبي المستقل (محمود عبد الفتاح عنان ، 1995 ، ص496).

4.2.3. الجهاز العصبي الذاتي (المستقل) :

يتكون من خلايا في المخ المتوسط والمؤخري والنخاع الشوكي وهذه الخلايا تتكون منها الألياف، وهو الجهاز الذي يسيطر وينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه لسيطرة الإنسان وإرادته، تأليانه العصبية تعني الأحشاء الداخلية المختلفة والعدد وجدران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية كلها وكذلك عضلة القلب.

وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ المؤخري والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية (بهاء الدين سلامة، 1982، ص 82).

4. أجهزة الإحساس بالجسم :

يشتمل جسم الإنسان على مراكز المستقبلات التالية :

1.4. مراكز المستقبلات الخارجية :

توجد في طبقات الجلد السطحية والدائرة أعصاب حسية تستجيب للتغيرات الخارجية في البيئة. تشمل هذه الأعصاب الحسية الحس الجلدي مثل الآلام والحرارة والبرودة.

2.4. مراكز المستقبلات الداخلية :

تتعلق هذه المستقبلات بموقع الجسم وحركته، وتوجد في الأنسجة المختلفة في الجسم. تلعب دورًا في إدراك حركة ووضع أعضاء الجسم، وتقدير شكل الأداء ووزن الأشياء، وتقديم معلومات حسية حول التوازن والحركة العضلية.

وهذه المستقبلات الداخلية تستمل على أعضاء حسية توجد في :

- أوتار العضلات وتسمى أجهزة جولجي .

- الألياف العضلية .

- الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة الرابطة .

- أربطة المفاصل .

- الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات(بهاء الدين سلامة المرجع السابق

ص92)

5. القدرات الحسية :

قدرات الحس للأفراد تعتمد على أعضائهم الحسية وتلعب المثيرات دورًا مهمًا في تطوير المهارات المختلفة. يجب أن تؤدي المثيرات إلى زيادة نشاط الأعضاء الحسية لاكتشافها. ويشير المثير إلى التغير في كمية الطاقة المؤثرة على العضو الحسي. يتطلب دراسة هذا التغير من التعرف على المثيرات، ومقارنتها، والتعرف عليها، والكر والتفريق بينها، والإدراك لها، والتصور لها.

1.5 الاكتشاف :

القدرة على اكتشاف المثير تعني تحديد درجة التركيز الطبيعية ، التي على أساسها يقرر الفرد شعوره بالمثير أو عدم شعوره به ، وهذا الحد يعتبر عقبة إثارة ثابتة وهناك علاقة بين اكتشاف المثير ودرجة تركيزه الطبيعية ، وهذه العلاقة تتغير تبعاً لنوع المثير وأيضاً المستوى دافعية الفرد ونوع التعليمات التي يتلقاها وعوامل أخرى متعددة،

وطبقاً لنظرية اكتشاف المثير فإن كل تغير في الطاقة الطبيعية للعضو الحي يترتب عليه إحداث بعض التغير في الجسم (صحراوي عبد الغفور، حركاتي عبد المالك، 2020، ص 45).

2.5. المقارنة :

تحت ظروف رؤية جيدة يستطيع الشخص العادي مقارنة وإيجاد فروق بسيطة في إضاءة تصل 2% بين مجالي ضوء متجاورين ، كذلك تستطيع الأذان اكتشاف ومقارنة تغير في تردد مثيرات متغيرة في الشدة وهذا التغير يكون في الغالب نسبياً بمعنى أن الشخص قادر على اكتشاف نسبة ثابتة من المتغيرات في مستوى المثير. (بهاء الدين سلامة المرجع السابق ص 93)

3.5. التعرف :

إعادة صياغة: التعرف هو قدرة الإنسان على التمييز والتعرف على ما هو معروف لديه، على سبيل المثال، يسمى اللون الأحمر بـ "أحمر" واللون الأخضر بـ "أخضر". يُطلق على هذا النوع من التعرف اسم "الحكم المطلق"، حيث يتم تطبيقه في سياق مجموعة من الأحداث ويختلف عن "الأحكام المقارنة".

وتشير نتائج الأبحاث التي أُجريت في هذا المجال إلى ما يلي:

-يمكن الإنسان من التعرف على المثيرات ذات البعد الواحد، مثل التعرف على الألوان المختلفة.

-يمكن للإنسان التعرف على ما يتراوح بين 5 إلى 10 مثيرات بدقة ودون وقوع أخطاء.

-تتغير هذه القدرات قليلاً بفعل التدريب، حيث يمكن للفرد تحسين قدرته على التعرف على المثيرات من خلال التدريب المناسب.

-هناك بعض الأفراد الذين يمتلكون قدرات أعلى من المتوسط في التعرف على الأشياء، ويتميزون بقدرات استثنائية في هذا المجال.

4.5. التذكر :

التذكر يعني إظهار الدلالات المختلفة على التأثر بشيء في الماضي، وقد يكون هذا التذكر ناما أو ناقصا وتختلف نسبة التذكر في الفرد نفسه طبقا لعوامل كثيرة منها: مدى تأثره بهذا الموضوع ودوافعه وغيرها .

5.5. الإحساس :

وهو عملية عصبية نفسية لانعكاس العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر في الإنسان تأثيرا مباشرا في حواسه، ونحن نحس بما يدور حولنا وتستخدم طرقا للتعرف

على الأشياء ، لقد نستخدم العين والأذن والأنف والجلد لنقل إحساسات البصر والسمع والشم واللمس، وقد يحس الإنسان بأشياء تأتي من داخل جسمه سواء من الأجهزة الداخلية أو العضلات الإرادية أو الجهاز المفصلي(قدور سليم، عيادي يوسف، قصوري خليفة، ص25)

6.5. الإدراك :

هو تفسير الإحساسات ثم تحديد الشيء وتفسيره ، والإدراك هو عملية التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، ويقوم الفرد بإعطاء تفسير لها والتعرف عليها ، ويتوقف تفسير الفرد لهذه المؤثرات على نوع المؤثرات نفسها ، وعلى الفرد نفسه تبعا لاتجاهات وخبرات وقيم وذكريات الفرد ودوافعه وغيرها ، ومن العوامل التي تؤثر على الفرد في إدراك الأشياء المختلفة(قدور سليم، عيادي يوسف، قصوري خليفة، المرجع السابق ص 26).

7.5. التصور:

هو انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها والتي أثرت عليه ، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك ، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات ، والتغير من وقت لآخر ، ويلعب التصور دورا في حياة الفرد إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطا فقط بالأشياء المدركة، كما تختلف أنواع هذا التصور ، حيث يمكن أن يكون التصور بصريا أو سمعيا أو حركيا ، ونحن في مجال التربية الرياضية وعند تعلم وأداء المهارات الحركية المختلفة تلاحظ زيادة في نشاط الأعضاء كلها سواء الأعضاء الحسية أو الأعضاء الحركية، كما أن تعلم أي مهارة رياضية جديدة يمر في سلسلة من الإحساسات التي سبق ذكرها . وهي الاكتشاف والمقارنة والتعرف والتذكر والإحساس والإدراك والتصور(بهاء الدين سلامة المرجع السابق ص 94-95).

6. العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية:

. 1.6 حدوث المثير:

الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طاقة البدء ثناء مسابقات العدو ، وقد يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض(محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان ص28)

2.6. الاستقبال الحسي:

حيث تعمل أعضاء الحس والمستقبلات على استقبال المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية ويتم نقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية ، ومن المهم التأكد على أن أعضاء الحس المستقبلة تلك المثيرات المتباينة بالتأكيد تشكل بداية ردود أفعال

للاستجابات النوعية ، حيث أن كل مستقيل يتخصص في نوع واحد من المثيرات.(محمود عبد الفتاح عدنان ص495)

3.6. الإدراك الحسي:

يحدث الإدراك الحسي نتيجة لاستثارة أعضاء الحس المختلفة ولكنه يتأثر أيضا بعوامل أخرى في الفرد ، وتتكون تلك العوامل نتيجة مرور الفرد بخبرات معينة طوال حياته، لعملية الإدراك عملية عقلية وانفعالية وحسية معقدة ، حيث يدخل فيها الشعور والتخيل والتذكر ، كما أنها تتأثر بعادات الفرد ودوافعه واتجاهاته وخبراته ، نهي العملية التي بواسطتها يصبح الفرد عالما بالموضوعات الخارجية بما فيها من علاقات أو بما تمتاز به من صفات، فالإدراك إذا عبارة عن الإحساس مضاف إليه معاني المحسوسات.(سامي عبد القوي علي ص152)

4.6. حدوث العمليات الداخلية المركزية:

هي عملية تشمل تنسيق وتنظيم مجموعة من المثيرات أو المعلومات، وتحويلها إلى هيئة استجابات حركية تتوافق مع تلك المثيرات. يتم ذلك عن طريق تحليل المثيرات المعطاة وإعادة صياغتها بشكل يتناسب مع الغرض المطلوب أو الهدف المحدد.

في سياق الاتصال البشري، يُمكن استخدام إعادة الصياغة لتوضيح الأفكار أو التعبير عنها بطريقة أكثر وضوحًا أو فهمًا للطرف الآخر. قد يتم تنظيم الأفكار بشكل مختلف، أو تبديل العبارات أو تجميع الأفكار المتشابهة معًا، أو تقديم أمثلة توضيحية لتوضيح المفاهيم المعقدة.

في المجال العلمي أو الأكاديمي، يمكن استخدام إعادة الصياغة لتبسيط المفاهيم المعقدة أو صياغتها بطريقة أكثر وضوحًا للقراء. قد يتم تغيير الأسلوب اللغوي أو إعادة صياغة الجمل بشكل يجعلها أكثر سهولة في الفهم دون المساس بالمعنى الأساسي.

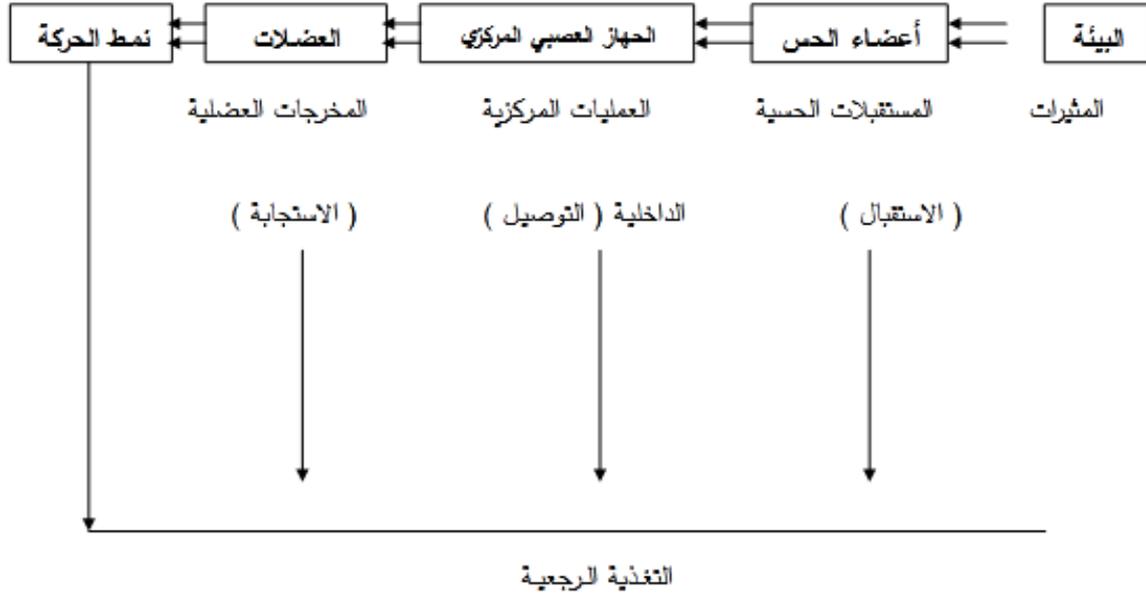
5.6. حدوث الحركات العضلية:

تؤدي إلى إنتاج نمط حركي خاص يشمل مثلاً مرجحة الجسم والذراع وضرب الكرة أو البدء في العدو وغيرها من أشكال الأداء الحركي أو البدني. وفي الخطوة الأخيرة من هذه العملية، يتم استخدام التغذية الراجعة، حيث يتم الحصول على معلومات من كل مرحلة من المراحل السابقة. وتُستفاد منها لتعديل مكونات الأداء المختلفة وجعلها أكثر فعالية.

عند استخدام التغذية الراجعة، يتم تقييم أداء الفرد أو اللاعب وجمع المعلومات حول الأداء الحالي. يتم مقارنة هذه المعلومات بالأهداف المرجوة أو المعايير المحددة. بناءً على التحليل الذي يتم إجراؤه، يتم اتخاذ إجراءات لتعديل المكونات المختلفة للأداء، مثل تحسين تقنيات الحركة أو تعديل وضعية الجسم. هذا يسمح بتحسين الأداء وتحقيق الفعالية المثلى في النمط الحركي الذي يتم تطويره.

التغذية الراجعة تعتبر جزءًا هامًا في عملية إعادة الصياغة، حيث تسمح بضبط وتحسين الأداء بناءً على الملاحظات والتحليل المستمر. يتم تطبيق هذا التعديل الرجعي بشكل مستمر لتحقيق أداء متقدم وتحسين الفعالية في النمط الحركي المستهدف.

ويمكن التعبير عن العمليات السابقة بالشكل التالي:



شكل رقم 1 العمليات الأساسية اثناء اداء الانشطة الحسية الحركية (Barbara knapp 1975p16)

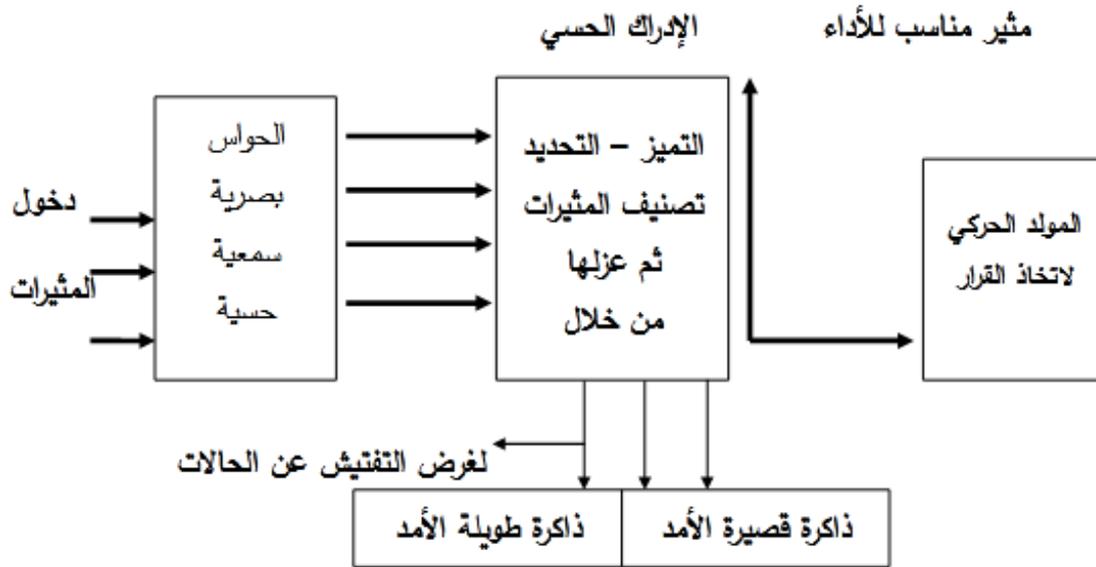
7- آلية (ميكانيكية) حدوث عملية الإدراك الحسي الحركي:

تتم عملية الإدراك الحسي الحركي من خلال تتابع مراحل معينة يمكن تلخيصها بما يأتي:

يتم التعرف على المعلومات الحسية من خلال قنواتها كالسمع والرؤية الإحساس، ثم تتم عملية تمييز وانتقاء لها ثم ترسل إلى مناطق حيث تتكامل وتخزن خلايا المخ على أساس خبرات الفرد السابقة ، كل هذه المعلومات تتكامل مع الخيارات السابقة والحالية (امين انور الخولي اسامة كامل

1982ص209)

لانتقاء ما هو ملائم للواجب الحركي لتمهيرة للمولد الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفاعلية أو النشاط من خلال الإيعاز إلى الجهاز العضلي للقيام بالأداء والشكل (2) يوضح آلية حدوثه (وجيه محجوب و اخرون 2000 ص 35)



شكل رقم 3.2 : رسم بياني يوضح آلية عملية الإدراك الحسي - الحركي.

شكل رقم 2: رسم بياني يوضح آلية عملية الإدراك الحسي - الحركي. (صحراوي عبد الغفور حركاتي عبد المالك ص 63)

خلاصة:

يعتبر الجانب الحسي الحركي عنصرًا أساسيًا في الأداء الحركي للرياضي، حيث لا يمكن أداء أي مهارة حركية دون وجود عمليات حسية أولية. تشمل هذه العمليات استقبال المثيرات الحسية الداخلية من جسم الإنسان والمثيرات الحسية الخارجية من البيئة المحيطة. ثم تتم عمليات الإدراك والمعالجة الداخلية المركزية، وفي النهاية يحدث الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات.

وبناءً على ذلك، يمكن استنتاج أن الجانب الحسي الحركي هو نتاج عمليات نفسية عصبية حركية مترابطة. تعتمد هذه العمليات بشكل عام على الخبرات الحركية السابقة والقدرات العقلية للفرد. فالتجارب الماضية للفرد والمهارات الحركية التي تم تعلمها تسهم في تنسيق الاستقبال الحسي والإدراك وتحسين الاستجابة الحركية. كما تسهم القدرات العقلية في التفسير والتحليل الصحيح للمعلومات الحسية واتخاذ القرارات المناسبة للتحكم في الحركة.

بالتالي، يمكن القول أن الجانب الحسي الحركي في الأداء الحركي يعتمد على تفاعل معقد بين العمليات النفسية والعصبية والحركية، ويتأثر بالخبرات السابقة والقدرات العقلية للفرد.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات

المدنية

تمهيد:

يتوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة بسبب طبيعة المشكلة المطروحة في البحث. ولذلك، يجب علينا إجراء دراسة ميدانية إلى جانب الدراسة النظرية. فعندما يكون للبحث جوانب نظرية، يتطلب التأكد من صحته ميدانياً إذا كان من الممكن دراسته على الواقع.

يجب على الباحث اتخاذ بعض الإجراءات لإجراء البحث الميداني، وهذه الإجراءات تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجياً وذو قيمة علمية. فالبحث الميداني لا يعني فقط إجراء الاختبارات، بل يعني أيضاً التعامل مع تفاصيله، بدءاً من الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات، وصولاً إلى ضبط الإجراءات المتعلقة بالمتغيرات. وبما أن المشكلة البحثية تحتوي على فرضيات، فإنه يلزمنا اتباع النهج المناسب الذي يساعدنا في الوصول إلى نتائج تؤكد صحة الفرضيات أو تنفيها.

منهج البحث:

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي ، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته.

المنهج التجريبي هو الأسلوب الأساسي الذي يمكن استخدامه لاختبار فروض العلاقات المتعلقة بالسبب والنتيجة. يعتبر هذا المنهج الأكثر قرباً من حل العديد من المشكلات العلمية بشكل علمي ونظري، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ومن بينها علم الرياضة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص 217).

مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث أنه " جمع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء والذين يكونون موضوع مشكلة البحث يجب أن يشمل مجتمع البحث عن النقاط التالية:

-احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث، ويشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.

-مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث.

هم مجموعة عشوائية من (11) تلميذ من متوسطة عبادلية لخضر مستغانم

عينة البحث وكيفية اختيارها:

هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج (محسن علي السعداوي، سلمان الحاج، 2013، ص33)

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ومتكافئة، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتتكون من مجموعتين هما:

المجموعة التجريبية : تضم (11) تلميذ من متوسطة عبادلية لخضر المجموعة الضابطة: تضم 11 تلميذ من نفس المتوسطة

متغيرات البحث

المتغير المستقل: الالعب المصغرة

المتغير التابع: الجانب الحسي حركي

مجالات البحث:

المجال الزمني:

لقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من 23 جانفي 2024 وذلك بالدراسة النظرية، في حين أجريت الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والضابطة 30 مارس 2024 .

وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج المقترح لتطوير المهارات الأساسية بالنسبة للعينة التجريبية، وذلك يوم 2024/03/04 . إلى غاية 2024/03/24 .
وأجريت ذلك الاختبارات البعدية يوم 2024/03/26، للعينة التجريبية و الضابطة.

المجال المكاني :

تمثل المجال المكاني بالنسبة للعينة (التجريبية و الضابطة) بمتوسطة عبادلية لخضر مستغانم

أدوات البحث:

اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأساليب الملائمة والمناسبة لاختبار الفرضيات التي قدمناها. تضمنت هذه الأساليب استخدام اختبارات الدرجة والتهديف، التي أجريت على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد التدخل. كما تم استخدام برنامج تدريبي يتضمن حصصًا تدريبية تساهم في تطوير المهارات الأساسية، وتم تطبيق هذا البرنامج على المجموعة التجريبية من عينة البحث.

الاختبارات المستخدمة:

الاختبار الاول (اختبار التهديف) :

اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب نحو المرمى (التهديف).

الوصف:

يقوم التلميذ بتسديد الكرة نحو مرمى يتم تقسيمه إلى مربعات بناءً على درجة الصعوبة. يتم استخدام الأدوات التالية: ساحة المدرسة، كرة قدم (5 كرات)، شريط لتحديد منطقة التهديد، وهدف بأبعاد (2 × 3) متر مع تقسيمه إلى مربعات مرقمة من (1-4) وفقاً لصعوبة التهديد.

الإجراء:

يقوم المعلم بترتيب الكرات على خط مستقيم بين كل كرة والأخرى على بعد 50 سنتيمتراً من المرمى على مسافة 10 أمتار. ثم يقوم التلميذ بتسديد الكرات وفقاً للترقيم من (1-5) كما هو موضح في الشكل.

تسجيل النقاط:

تحتسب النقاط فقط إذا تمت صيام الكرة على المرمى أو العمود الخارجي للمرمى أو الأشرطة الموجودة على المرمى. يتم تحديد النقاط على النحو التالي:

- المربع رقم 4: 4 نقاط.

- المربع رقم 3: 3 نقاط.

- المربع رقم 2: 2 نقطة.

- المربع رقم 1: 1 نقطة.

- خارج المرمى: صفر.

يتم منح كل تلميذ محاولة واحدة فقط من خمس ضربات.

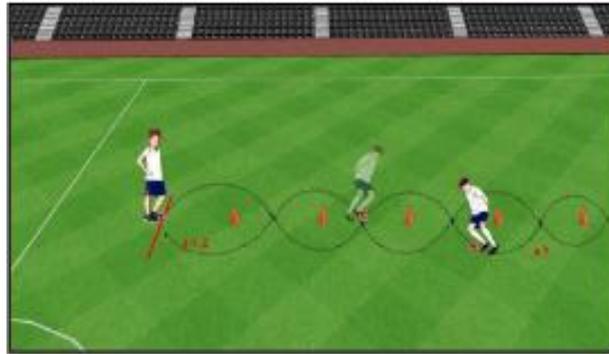
قياسات المرمى: ارتفاع المرمى 2 متر وعرضه 3 متر.



الاختبار الثاني: (اختبار الدرجة)

اختبار درجة الكرة بين خمس شواخص ذهابا وإيابا بين كل شاخص 2.5 متر
الغرض منه: قياس مدى قدرة التلميذ في الاختبار على التحكم والسيطرة على الكرة
اثناء الجري بالكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا.

الأدوات المستعملة في الاختبار: ساحة المدرسة كرة قدم واحدة، شواخص خمسة
ساعة توقيت، وحدة قياس شريطية، صافرة، تبعد الكرة مسافة (2) عن اول شاخص.



طريقة الأداء:

يتم وضع التلميذ عند خط البداية وتوضع الكرة عند قدمه. بعد ذلك، يقوم المعلم بنفخ الصافرة للإشارة، ويبدأ المساعد الميقاتي في تسجيل الزمن، بينما يتولى المراقب الثاني مراقبة الشواخص دون لمسها أو إسقاطها. في حالة سقوط الشاخص، يتعين على التلميذ إعادة الاختبار. ويحق للتلميذ استخدام كلا القدمين في عملية الدرجة بين الشواخص.

الشروط الفنية للأداء :

يحق للتلميذ إعادة المحاولة إذا أسقط الشاخص.

يحق للتلميذ اختيار جهة الانطلاق والقدم المستخدمة (اليمنى أو اليسرى) حسب اختياره.

يتم إعادة الاختبار إذا توقف التلميذ عن الحركة في أي اتجاه (ذهابًا أو إيابًا).

يُعتبر الاختبار ناجحًا إذا أتم التلميذ المهمة بأقرب جزء من الثانية حتى يعود إلى نقطة الانطلاق.

2- الدراسة الإحصائية المستخدمة في البحث:

1-7-2- صدق الاختبارات:

يقصد بالصدق هو قدرة الاختبارات على قياس ما يفترض بالاختبار قياسه، سواء كان صفات بدنية، أو صفات مهارية، أو نفسية، أو سمات شخصية (الصميدعي، واخرون، 2012: ص102).

2-7-2 ثبات الاختبارات:

هو الجذر التربيعي لثبات الاختبارات

الاختبارات	عدد افراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
الدرجة	11	0.86	0.89
التهدف	11	0.94	0.96

الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث بالتعاون مع الخبير الاحصائي وسائل عديدة لاستخراج ومعالجة البيانات والاختبارات الناتجة من الاختبارين القبلي والبعدي عن طريق نظام (SPSS). وحسب القوانين الخاصة باستخراج كل من الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - - قيمة (T) ستودنت.

- التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية أولى بخصوص مهارات كرة القدم يوم الاربعاء الموافق 2024/02/07م في تمام الساعة العاشرة صباحاً على عينة مكونة من 11 تلاميذ من قسم اخر، إذ أجريت هذه الدراسة التجريبية الأولية على هذه العينة قبل قيام الباحث ببحثه بغية اختيار أساليب البحث وأدواته .

الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج

تمهيد

في هذا الفصل، سنقوم بتقديم النتائج التي تم الحصول عليها من العينة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي. ستكون هذه النتائج ذات صلة بالفرضيات التي تم وضعها سابقاً، والتي تسمح بإعطاء منهجية علمية للبحث للتحقق من مصداقية هذه الفرضيات.

سنقوم بتقديم النتائج في جداول وتحليلها، وسنقدم تفسيراً لها باستخدام خبرتنا الميدانية في هذه الدراسة وخبرتنا في المجال. سنستخدم أعمدة بيانية تفسيرية لتلخيص النتائج وتسهيل قراءتها للمجموعة التجريبية. بعد تحليل وترجمة النتائج، سنقوم بتفسيرها وقبول الفرضيات.

1. عرض تحليل ومناقشة النتائج الدراسة الفرضيات:

- أولاً : عرض و تحليل ومناقشة نتائج اختبار الدرجة .

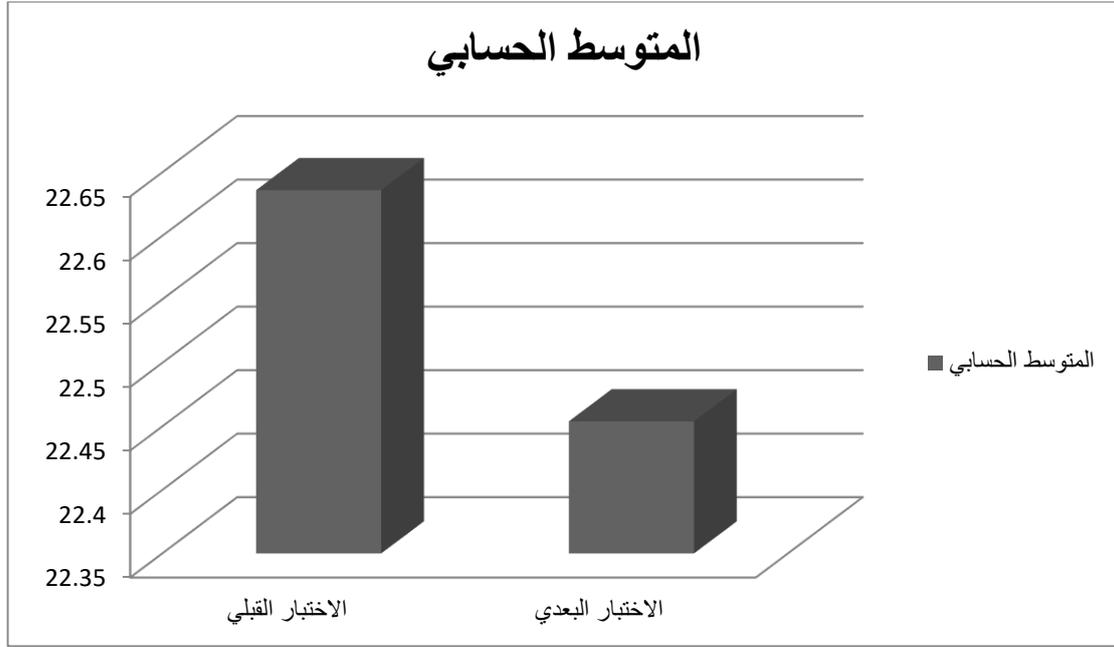
الجدول رقم(01) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت)

القبلي و البعدي للدرجة للمجموعة الضابطة.

اختبار	وحدة القياس	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطاء	الدلالة
الدرجة	ثانية	القبلي	22,636	2.377	4.627	5,57	0.760	0.000	معنوي
		البعدي	22.454	2.339					

الشكل رقم(02) : يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار الدرجة

للمجموعة الضابطة



من خلال نتائج الجدول رقم (02) تلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 22,636، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 2.377، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 22.454 ، وانحراف معياري يقدر ب 2.339 ، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 5,57 لـ (t) المحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي تفوق (t) الجدولية و التي تقدر ب 0.760 و هذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

الاستنتاج

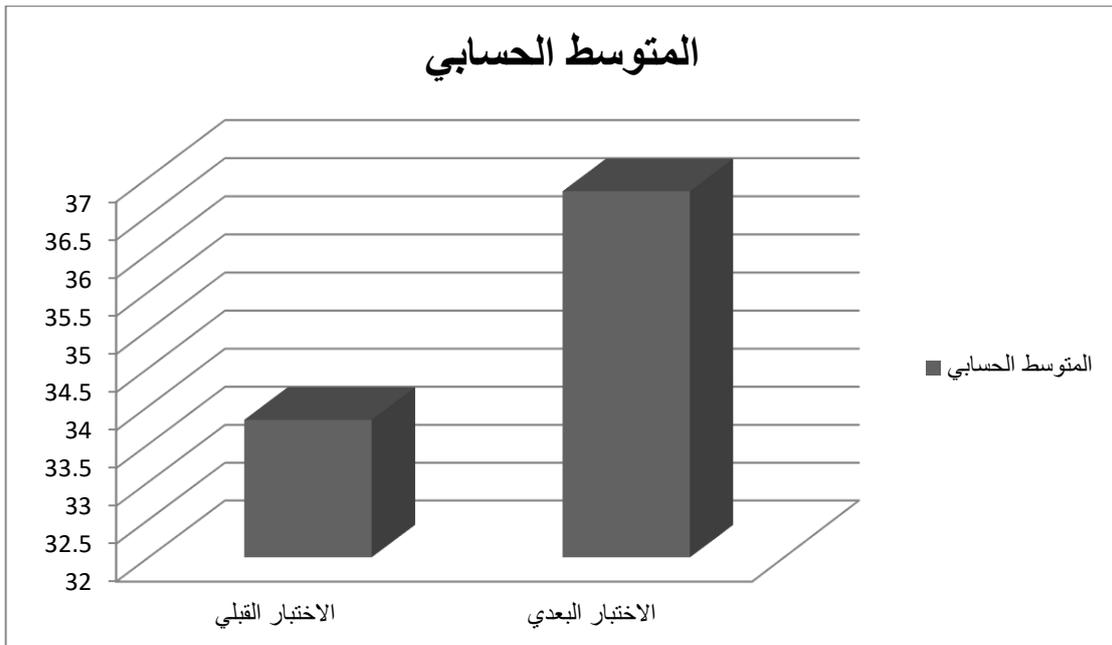
يمكن استنتاج أن المجموعة الضابطة شهدت تحسناً ملموساً في أداء اختبار الدرجة، حيث انخفض متوسط وقت الأداء بشكل دال إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي، على الرغم من عدم تلقي المجموعة أي تدخل محدد. هذا يشير إلى أن

مجرد المشاركة في الدراسة وإجراء الاختبارات قد ساهم في تحسين المهارة، وهو أمر يستحق مزيداً من البحث والاستكشاف.

الجدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي للدرجة للمجموعة التجريبية

الدلالة	نسبة الخطاء	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاجتبارات	وحدة القياس	
معنوي	0.000	0.760	12.845	2.902	3.600	33.818	القبلي	ثانية	الدرجة
					4.020	36.818	البعدي		

الشكل رقم (02): يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار الدرجة للمجموعة التجريبية



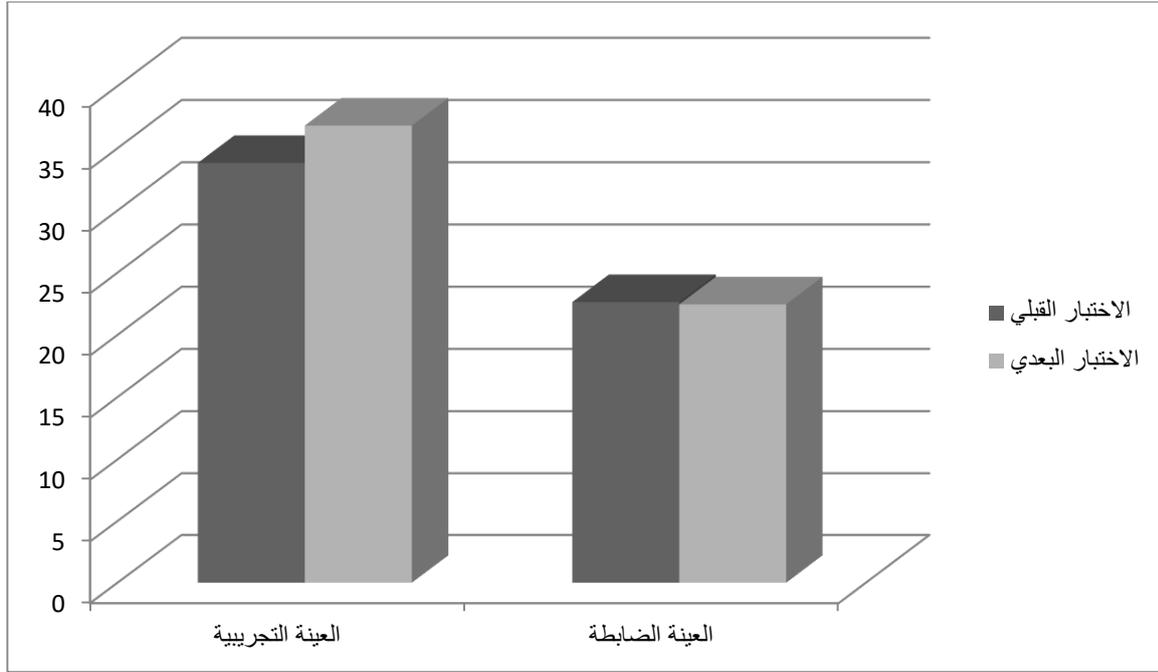
من خلال نتائج الجدول رقم (02) تلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 33.818، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 3.600، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 36.818، وانحراف معياري يقدر ب 4.020 ، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 12.845 لـ (t) المحسوبة في اختبار "تاستودنت" التي تفوق (t) الجدولية و التي تقدر ب 0.760 و هذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

الاستنتاج :

يمكن استنتاج أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية قد أحدث تحسناً ملحوظاً في مهارة الدرجة لدى أفرادها. هذا التحسن ظهر بشكل واضح من خلال المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة.

وتشير البيانات إلى أن متوسط أداء المجموعة على اختبار الدرجة قد تحسن بشكل كبير، مما يعكس فعالية البرنامج التدريبي في تطوير هذه المهارة لدى المشاركين.



التمثيل البياني رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الدرجة

الاستنتاج :

من خلال التمثيل البياني الذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الدرجة , ان البرنامج المقترح للتدريب البليومتريك بالأسلوب التكراري يؤثر على مستوى تطوير عند لاعبي كرة القدم حيث اثر ايجابيا في العينة التجريبية وهذا من خلال تحسن مستوى اللاعبين قبل و بعد البرنامج التدريبي في حين انه لم يكن جيد بالنسبة للعينة الضابطة لسبب عدم تحسن مستواهم وهذا قد يكون بسبب الضغط الجسدي و النفسي للمتدربين.

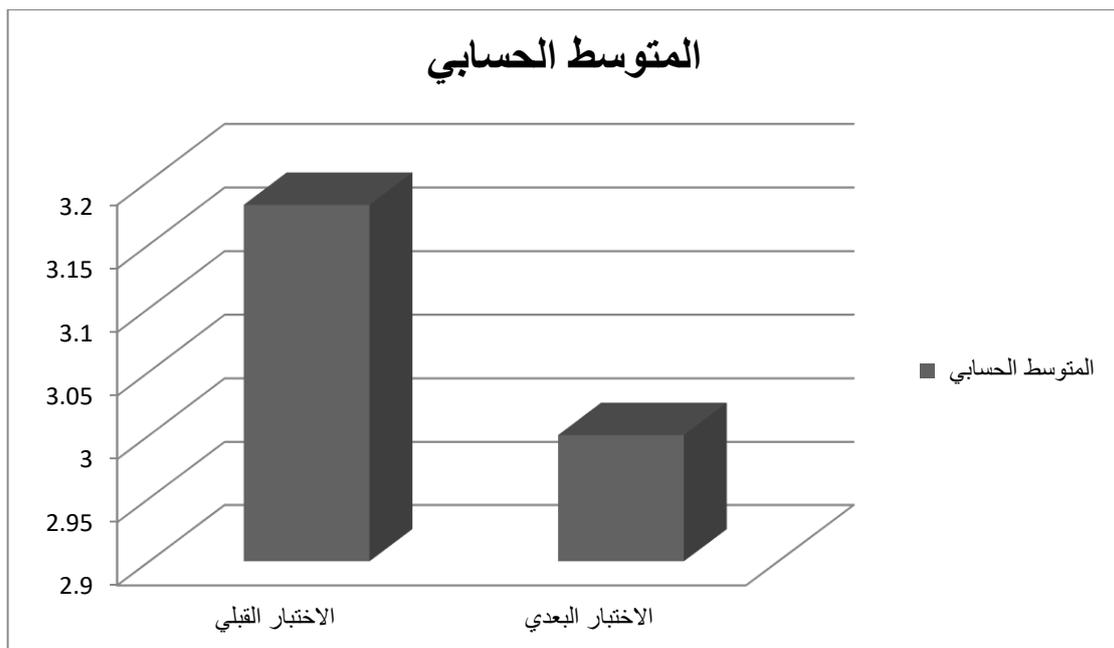
1. - ثانيا : عرض و تحليل ومناقشة نتائج اختبار التهديد .

الجدول رقم(01) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت)

القبلي و البعدي للتهديد للمجموعة الضابطة.

اختبار	وحدة القياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الوسط الحسابي	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدول	نسبة الخطاء	الدلالة
الدرجة	ثانية	القبلي	3.18	0.750	0.18	7,48	0.69	0.00	معنوي
		البعدي	3.00	0.774	1	0	0		

الشكل رقم(02) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار التهديد للضابطة



من خلال نتائج الجدول رقم (02) تلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 3.181، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.750، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 3.000 ، وانحراف معياري يقدر ب 0.774 ، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 7,48 لـ (t) المحسوبة في اختبار "تاستودنت" التي تفوق (t) الجدولية و التي تقدر ب 0.690 و هذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

الاستنتاج

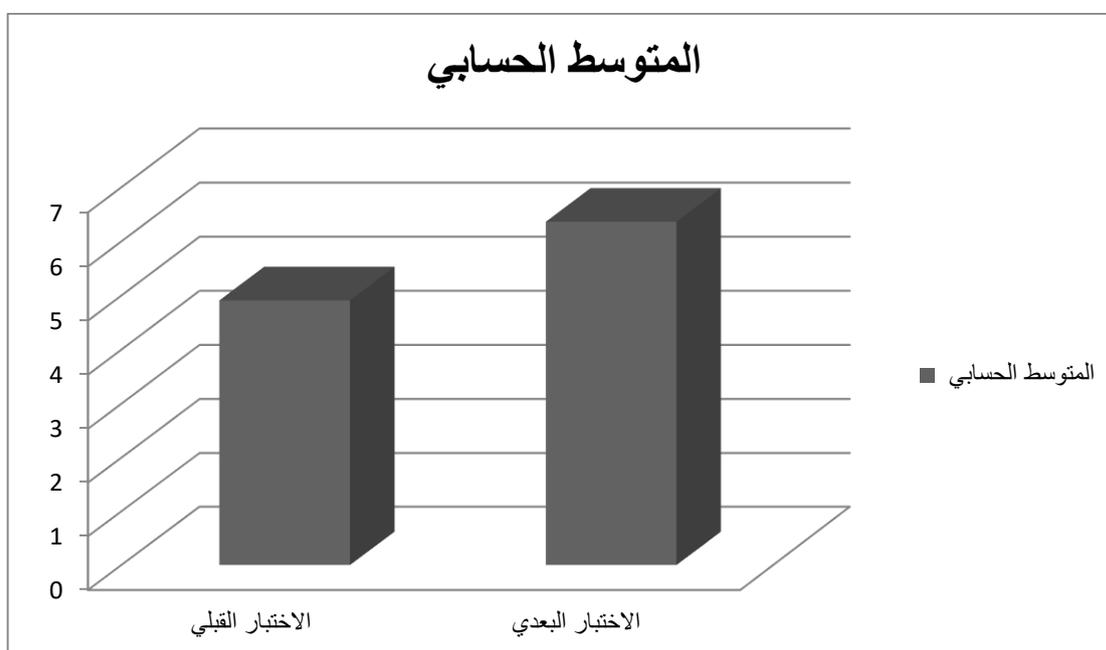
يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي كان فعالاً بشكل ملحوظ في تطوير مهارة الدرجة لدى المجموعة التجريبية. في حين أظهرت المجموعة الضابطة تحسناً طفيفاً، حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً أكبر مما هو متوقع بشكل طبيعي. هذه النتائج تؤكد على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مهارة الدرجة بشكل كبير.

الجدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي للتهديف للمجموعة التجريبية

الدرجة	وحدة القياس	الاجتبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الوسط الحسابي	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطاء	الدلالة
الدرجة	ثانية	القبلي	4.90	1.136	1.45	5,77	7.01	0.00	معنو

ي	0	6		4		9			ة
					1.120	6.36	البعدي		
						3			

الشكل رقم (02) : يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار التهديف للمجموعة التجريبية

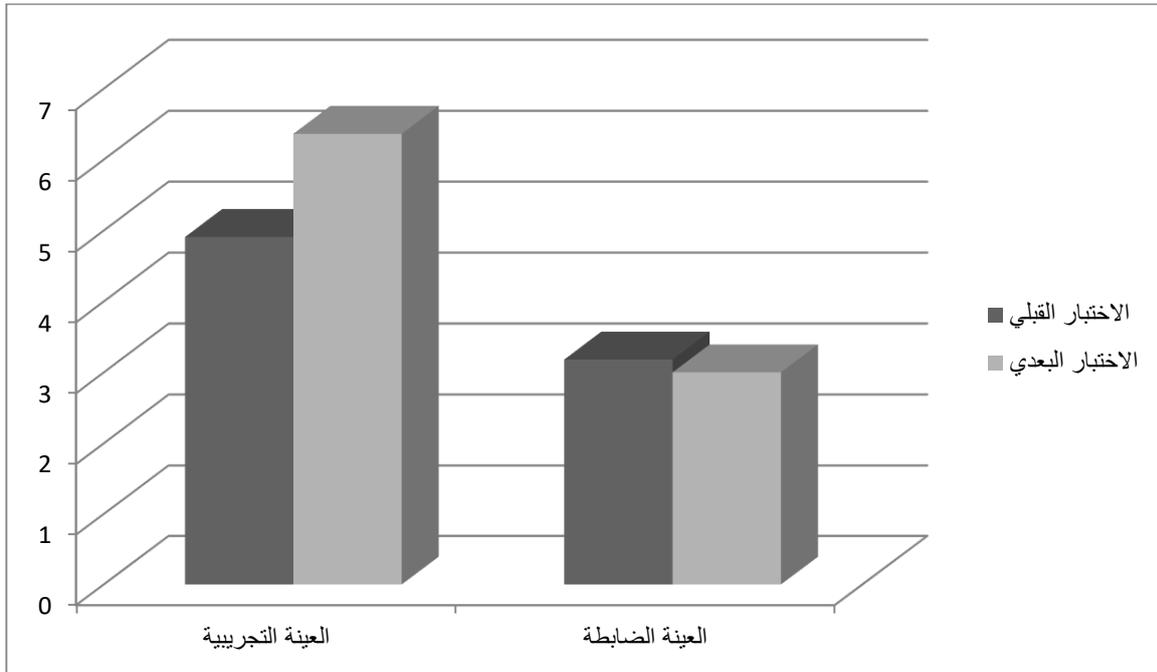


من خلال نتائج الجدول رقم (02) تلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 4.909، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.136، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 6.363 ، وانحراف معياري يقدر ب 1.120 ، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 5,77 لـ (t) المحسوبة في اختبار "تأستودنت" التي لا تفوق (t) الجدولية و التي تقدر ب 7.016 و هذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

- الاستنتاج :

نستنتج تحسناً ملحوظاً في مهارة التهديف لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي. حيث ارتفع المتوسط الحسابي لأداء المجموعة التجريبية بشكل واضح من القياس القبلي إلى القياس البعدي. كما أظهرت التحليلات الإحصائية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين، مما يؤكد على فعالية البرنامج التدريبي في تطوير مهارة التهديف لدى هذه المجموعة.



المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال التمثيل البياني الذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار التهديف, عند لاعبي كرة اليد حيث اثر ايجابيا في العينة التجريبية وهذا من خلال تحسن مستوى اللاعبين قبل و بعد البرنامج التدريبي

في حين انه لم يكن جيد بالنسبة للعينة الضابطة لسبب تدهور مستواهم وهذا قد يكون بسبب الضغط الجسدي و النفسي الذي تعرض له للمتدربين.

مناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضية الاولى و التي تنص على "للألعاب المصغرة تأثير ايجابي في

تحسين السلوك الحسي لدى الأصغر لكرة القدم اقل من 12 سنة."

يتضح بجلاء أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية. هذه الفروق تشير بوضوح إلى وجود تحسن ملحوظ في

السلوك الحسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما يتضح من خلال المتوسطات

الحسابية للنتائج.

إن هذا التحسن الملحوظ يمكن أن يُعزى بشكل كبير إلى تأثير البرنامج التدريبي

الذي تم تصميمه وتنفيذه باستخدام الألعاب المصغرة. هذه الألعاب المصغرة تمثل

جزءاً أساسياً من البرنامج التدريبي وقد أظهرت فعاليتها في تحسين السلوك الحسي

لدى الأطفال المشاركين في الدراسة. من المهم أن نلاحظ أن هذه الألعاب المصغرة

ليست مجرد أنشطة ترفيهية، بل هي وسائل تربوية وتعليمية تم اختيارها بعناية

لتناسب الفئة العمرية المستهدفة وتلبي احتياجاتهم التطورية.

في ضوء هذه المعطيات والنتائج المستخلصة، يمكننا أن نستنتج أن البرنامج التدريبي الذي يعتمد على الألعاب المصغرة قد أظهر تأثيرًا إيجابيًا واضحًا على السلوك الحسي للأصغر في كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 12 سنة. هذا التأثير الإيجابي يمكن تفسيره بعدة طرق.

الألعاب المصغرة تساهم في تنمية المهارات الحسية والحركية للأطفال بشكل متكامل. من خلال هذه الألعاب، يتعلم الأطفال كيفية التحكم في أجسادهم، تحسين التنسيق بين العين واليد، والتفاعل بشكل فعال مع البيئة المحيطة بهم.

هذه الألعاب تساهم في تعزيز الثقة بالنفس والانضباط لدى الأطفال. عندما يشارك الأطفال في الألعاب المصغرة ويحققون النجاح فيها، يشعرون بالإنجاز والفخر، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم. بالإضافة إلى ذلك، الألعاب المصغرة تتطلب مستوى معينًا من الانضباط والالتزام بالقواعد، مما يساعد الأطفال على تطوير هذه الصفات المهمة في سن مبكرة.

الألعاب المصغرة توفر بيئة تعليمية تفاعلية وممتعة. الأطفال يتعلمون بشكل أفضل عندما يكونون مستمتعين ومندمجين في الأنشطة. الألعاب المصغرة تجمع بين التعليم والترفيه، مما يجعل عملية التعلم أكثر فعالية وممتعة للأطفال.

بناءً على كل هذه العوامل، يمكننا القول بثقة أن الفرضية الأولى التي تنص على أن

"للألعاب المصغرة تأثير إيجابي في تحسين السلوك الحسي لدى الأصغر في كرة

القدم الذين تقل أعمارهم عن 12 سنة" قد تم تحقيقها بشكل كامل. هذا النجاح يفتح

المجال لمزيد من الدراسات والبحوث حول كيفية استخدام الألعاب المصغرة كأداة

تربوية في مجالات أخرى من تطوير الأطفال، ويؤكد على أهمية تصميم برامج

تدريبية تعتمد على أساليب تعليمية مبتكرة ومناسبة للفئة العمرية المستهدفة.

مناقشة الفرضية الثانية و التي تنص على "تساهم الألعاب المصغرة في تحسين

الأداء الحركي لدى الأصغر لكرة القدم اقل من 12 سنة".

يتضح بشكل جلي أن البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة قد أحدث تأثيراً

إيجابياً وملموساً على الأداء الحركي والسلوك الحسي لدى أفراد المجموعة التجريبية

من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 12 سنة.

فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بارزة بين نتائج الاختبارين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. حيث شهدت نتائج الاختبار البعدي ارتفاعاً

ملحوظاً في المتوسطات الحسابية مقارنة بنتائج الاختبار القبلي. وهذا يشير بوضوح

إلى التحسن الملحوظ في الأداء الحركي والسلوك الحسي لدى أفراد هذه المجموعة.

إن هذه النتائج تؤكد الفعالية والأهمية الكبيرة للبرامج التدريبية القائمة على الألعاب المصغرة في تطوير وتحسين القدرات الحركية والحس-حركية لدى اللاعبين الناشئين. فالألعاب المصغرة توفر بيئة تدريبية ممتعة وجاذبة، تعمل على تنمية مختلف المهارات الحركية والتناسق والتوازن والسرعة والرشاقة والتحكم بالجسم بشكل تدريجي و ممنهج.

كما أن هذه الألعاب المصغرة تتسم بالبساطة والمرونة، مما يجعلها قابلة للتطبيق والتكيف مع المراحل العمرية والمستويات المختلفة للاعبين الناشئين. وهذا بالتالي ينعكس إيجاباً على تطوير الأداء الحركي والسلوك الحسي لديهم.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول بأن الفرضية الأولى التي تنص على "تساهم الألعاب المصغرة في تحسين الأداء الحركي لدى الأصغر لكرة القدم أقل من 12 سنة" قد تحققت بشكل ملموس ومؤكد وفقاً للنتائج الإحصائية المتحصل عليها. فالبرنامج التدريبي المطبق والقائم على الألعاب المصغرة كان له أثر إيجابي وفعال في تطوير وتحسين الأداء الحركي والسلوك الحسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات :

استخدام الألعاب المصغرة لتحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12 يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تطوير قدراتهم الحركية ومهاراتهم الرياضية بشكل عام. وفيما يلي بعض الاستنتاجات العامة حول هذا الموضوع:

1. يعتبر استخدام الألعاب المصغرة وسيلة فعالة لتعزيز التنسيق الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12. تتطلب هذه الألعاب التركيز والتنسيق بين الحركات العينية والحركات الجسدية، مما يساهم في تحسين القدرة على التحرك بسرعة ودقة واتخاذ القرارات الصحيحة في الملعب.

2. يمكن للألعاب المصغرة أن تعزز تطوير المهارات الفردية لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12، مثل المراوغة، والتسديد، والتمرير. تتيح هذه الألعاب للأطفال التدريب على هذه المهارات وتحسينها بشكل مستقل، مما يساهم في تطويرهم كلاعبين متكاملين.

3. يشجع استخدام الألعاب المصغرة التعاون والتواصل بين اللاعبين في فئة U12. يتطلب النجاح في هذه الألعاب التفاعل والتعاون مع الزملاء، وهو جانب مهم في كرة القدم. بالتالي، يمكن للاعبين تحسين مهاراتهم الاجتماعية والتفاعلية من خلال هذه الألعاب.

4. تعتبر الألعاب المصغرة أكثر متعة وإثارة لدى الأطفال في فئة U12، مما يزيد من مستوى مشاركتهم والاستفادة من التدريب. عندما يشعرون بالمتعة والإثارة، فإنهم يكونون أكثر استعدادًا للمشاركة في الأنشطة والتدريبات، وبالتالي يحققون تحسناً أكبر في الجوانب الحسية الحركية.

5. يمكن للاعب كرة القدم في فئة U12 أن يستفيدوا من استخدام الألعاب المصغرة في تحسين الاستعداد البدني العام. تتطلب هذه الألعاب الحركات المتنوعة والمتعددة الاتجاهات، مما يعمل على تنمية القوة العضلية واللياقة البدنية والقدرة على التحمل. مع ذلك، يجب أن نلاحظ أن تحقيق الفوائد المذكورة يعتمد على عوامل متعددة مثل البرامج التدريبية المناسبة، وتوجيه المدربين المؤهلين، والتوازن بين الممارسة العادية للعبة واستخدام الألعاب المصغرة. كما ينبغي أن يتم تنفيذ هذه الألعاب بشكل آمن ومناسب للفئة العمرية، مع مراعاة سلامة اللاعبين وتجنب الإصابات.

بشكل عام، استخدام الألعاب المصغرة يمكن أن يكون أداة فعالة في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12. ومع مزيج من التدريب العادي والألعاب المصغرة، يمكن تعزيز قدراتهم الحركية والرياضية وتحسين أدائهم في الملعب.

التوصيات:

بناءً على فوائد استخدام الألعاب المصغرة لتحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12، هنا بعض التوصيات العامة:

1. ينبغي للمدربين والمدربات تضمين الألعاب المصغرة كجزء من برامج التدريب لفئة U12. يمكن تخصيص وقت محدد لهذه الألعاب في جدول التدريب الأسبوعي لتعزيز قدرات اللاعبين الحركية.
2. يجب توفير مجموعة متنوعة من الألعاب المصغرة التي تستهدف تحسين مختلف جوانب الجانب الحسي الحركي. يمكن تضمين ألعاب التوازن والتنسيق والتسديد والمراوغة والتمرير وغيرها، مما يساعد على تنمية مهارات اللاعبين بشكل شامل.
3. يجب على المدربين توجيه اللاعبين وشرح الهدف والقواعد والمهارات المطلوبة في كل لعبة مصغرة. يمكن استخدام العروض التوضيحية والتمثيل لتوضيح كيفية تنفيذ الحركات والاستراتيجيات الصحيحة.
4. يجب تشجيع اللاعبين وتقدير جهودهم أثناء ممارسة الألعاب المصغرة. يمكن تقديم مكافآت صغيرة أو تكريمهم في نهاية التدريب لتعزيز رغبتهم في المشاركة والتحسين.
5. يجب أن تكون سلامة اللاعبين أولوية قصوى أثناء ممارسة الألعاب المصغرة. ينبغي أن يتم توجيههم بشأن استخدام المعدات الواقية المناسبة واتباع إجراءات السلامة الملائمة لتجنب الإصابات.

خاتمة عامة

خاتمة عامة:

يمكن القول أن استخدام الألعاب المصغرة يمثل أداة قوية لتحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12. من خلال تضمين هذه الألعاب في برامج التدريب وتوجيه اللاعبين وتوفير بيئة مشوقة وآمنة، يمكن تعزيز التنمية الشاملة وتحسين المهارات الفردية والتفاعل الاجتماعي.

ومع ذلك، يجب أن نؤكد على أهمية توازن استخدام الألعاب المصغرة مع التدريب التقليدي وبرامج التدريب الشاملة. ينبغي أن تكون الألعاب المصغرة إضافة محفزة وممتعة داخل البرنامج التدريبي العام، ولا تحل محل التدريب الأساسي والتطوير الشامل للمهارات الكروية.

علاوة على ذلك، يجب أن يتم تنفيذ الألعاب المصغرة بشكل آمن وتحت إشراف مدربين مؤهلين. يجب الأخذ في الاعتبار سلامة اللاعبين وتوفير المعدات الواقية عند الضرورة.

باختصار، يمكن أن تكون الألعاب المصغرة أداة ممتازة لتحسين الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم في فئة U12، ولكن يجب تنفيذها بشكل متوازن ومنسق مع برامج التدريب الكروي العامة. من خلال الحفاظ على التوجيه والتشجيع والتقييم المنتظم، يمكن تعزيز تحسين اللاعبين والمساهمة في نموهم الشخصي والرياضي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

- امين انور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994 ص 63.
- امين انور خولي، اسامة كامل، التربية الحركية، دار الفكر العربي، مصر، 1982
- بن جدو حمزة، مواتسي وليد، تاثير التحضير البدني بالالعاب المصغرة على الجانب الفيزيولوجي و البدني و المهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، 2022 ،ص29
- بومالة محمد الهاني ، دربال اسماعيل ، واقع استخدام الالعاب المصغرة في تنمية المهارات الاساسية في كرة القدم صنف اقل من 13 سنة ، 2020 ، ص23.
- خليفة الشبلي، الالعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواء في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر ،2016 ص16
- روجي جميل كرة القدم، دار النفائس ،بيروت، ط1، 1986.
- زكية إبراهيم كامل مصطفى السايح محمد الوسيط في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء، ط1، 2007،ص67
- الصميدعي، لؤي غانم واخرون، الاحصاء و الاختبار في المجال الرياضي، اربيل، ط1، 2012.
- عبد الرحمن عيساوي سكولوجية النمو دار النهضة العربية بيروت، ط2 ، 1994.
- العجروود سعدان، ضريبي عيسى، المرجع السابق، 2021، ص40
- العجروود سعدان، ضريبي عيسى، مساهمة الالعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني (المداومة القوة و السرعة) في كرة القدم صنف اكابر، 2021، ص39

- عصام الدين متولي عبد الله مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا للنشر والتوزيع، الإسكندرية 2011، ص 195
- عطيات محمد خطاب ، اوقات الفراغ و الترويح ، ط1 ، ص171
- قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 180
- قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص 172
- قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره ، ص:42
- لعور هارون، عبداوي ايمان، زهرة حسام، اهمية الالعاب المصغرة في تحسين الاداء البدني و المهاري لدى لاعبي كرة اليد، 2020، ص25.
- محسن علي السعداوي، سلمان الحاج و عكاب الحياتي، ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية، دار الرواد، ليبيا، 2013.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربى الرياضي و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، 1999.
- مصطفى السايح محمد: تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014 ص 41
- وديع فرج الين، خبرات في الالعاب الصغار و الكبار، دار المعارف الاسكندرية، ط1 1987، ص 294 ، 293.
- وديع ياسين التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2012 ص82
- ومالة محمد الهاني ، دربال اسماعيل ، المرجع السابق، ص23

- يان فال وينكل وآخرون التدريب المنقطع شديد الكثافة مجلة رياضية متخصصة (مجلة المدربين السعوديين)، الاتحاد السعودي لكرة القدم، السعودية 2016، ص65.

المعاجم:

- معجم المعاني الجامع عربي عربي
- معجم اللغة العربية المعاصرة، القاهرة

المراجع باللغة الأجنبية :

- Anthony Turner, O.P.CIT, P 51
- Eric bottym entrainement a l'européenne edition vigot paris 1981 p 28
- MONKAM TCHKONT :These doctorat 2011