

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

في التدريب والتحصير البدني

بعنوان:

## أثر التدريب في ملاعب مصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم

بحث تجريبي أجري على أشبال وفاق مزغران واتحاد فرناكة-أقل من 17 سنة-

إشراف الدكتور:

حجار خرفان محمد

إعداد الطالب:

بن يوسف محمد

السنة الجامعية

2014/2013

# إهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى والدي العزيزين أدامهما الله لي

إلى إخوتي و جميع العائلة

إلى جميع الأصدقاء

و

إلى كل من سقط قلبي عنه سهوا

بن يوسف محمد

# الشكر والتقدير

الحمد لله والشكر لله في الأولى والآخرة.

أتقدم بجزيل الشكر إلى المشرف الدكتور حجار خرفان محمد

على المعلومات القيمة والتوجيهات النيرة في سبيل إنجاز هذه الرسالة .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى إدارة معهد التربية البدنية والرياضة مستغاثم وإلى كل الأساتذة والدكاترة

وإلى كل الطاقم التدريسي للمعهد.

كما أشكر السواعد العلمية التي ساهمت في السير الحسن للدراسة.

وفي الأخير أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة في شكلها النهائي.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
55	نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	01
56	تجانس العينتين من حيث المتغيرات الوزن و الطول و السن عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 34.	02
64	يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات المعتمدة في البحث عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05.	03
70	قيمة t المحسوبة في الاختبارات القبليية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34.	04
71	نتائج الاختبارات القبليية والبعدية لعينة البحث في اختبار امتصاص الكرة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.	05
73	نتائج الاختبارات القبليية والبعدية لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة العالية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17	06
75	نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة من الجري عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17	07
77	نتائج الاختبارات القبليية والبعدية لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة الموجه عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.	08
79	قيمة "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34.	09

## قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	ا قيمة "t" في الاختبارات القبليّة لعينة البحث.	70
02	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار امتصاص الكرة.	72
03	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة العالية	74
04	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة من الجري	76
05	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة الموجه	78
06	قيمة "t" في الاختبارات البعديّة لعينة البحث.	80

# قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	الشكر و التقدير
ج	فائمة الجداول
د	فائمة الأشكال البيانية

## التعريف بالبحث

1	المقدمة
2	مشكلة البحث
4	أهداف البحث
5	فروض البحث
5	أهمية البحث والحاجة إليه
6	التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث
7	الدراسات المشابهة
12	التعليق على الدراسات
13	نقد الدراسات
14	الخلاصة

## الباب الأول الدراسة النظرية

مدخل.....16

### الفصل الأول: التدريب الرياضي

مقدمة ..... 18

1- مفهوم التدريب الرياضي ..... 19

1-1- أهداف وواجبات التدريب الرياضي..... 19

1-2- أهداف التدريب الرياضي..... 19

1-3- واجبات التدريب الرياضي ..... 20

1-3-1- الواجبات التربوية..... 20

1-3-2- الواجبات التعليمية..... 20

1-4- التخطيط في التدريب الرياضي..... 20

1-4-1- تعريف التخطيط..... 21

1-4-2- الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث..... 21

1-4-3- خطة التدريب السنوية ..... 21

1-4-3- أقسام خطة التدريب السنوية..... 21

1-4-4- خطة التدريب الشهرية (المنهاج الشهري)..... 22

1-4-5- خطة التدريب الأسبوعية: ( المنهاج الأسبوعي) ..... 22

23	1-4-6- خطة التدريب اليومية: (وحدة تدريبية).....
23	1-5-1 مفهوم وحدة التدريب.....
23	1-5-2 قواعد التدريب.....
24	1-6-6 مدرب كرة القدم.....
25	1-6-1 واجبات مدرب كرة القدم.....
27	1-6-2 شخصية المدرب.....
27	1-7-7 تحويل رياضة البالغين لتناسب مع قدرات الناشئين.....
27	1-7-1أولاً: تحويل مساحات الملاعب لتناسب مع قدرات الناشئين.....
27	1-7-2أهمية تحويل مساحات الملاعب للناشئين.....
28	1-7-3ثانياً: تحويل أدوات اللعب لتناسب مع قدرات الناشئين.....
28	1-7-4أهمية تحويل أدوات اللعب للناشئين.....
28	1-7-5ثالثاً: تحويل قواعد اللعب لتناسب قدرات الناشئين.....
28	1-7-6أهمية تحويل قواعد اللعب للناشئين.....
28	1-7-7رابعاً: تحويل تنظيمات اللعب لتناسب قدرات الناشئين.....
28	1-7-8أهمية تحويل تنظيمات اللعب.....
30	الخلاصة.....



## الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

- تمهيد: ..... 32
- 2- المهارات الأساسية في كرة القدم ..... 33
- 2-1- مفهوم المهارة..... 33
- 2-2- مفهوم المهارة في كرة القدم ..... 33
- 2-3- أهمية المهارات في كرة القدم..... 34
- 2-4- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم..... 35
- 2-4-1- أولا-المهارات الأساسية بدون كرة..... 35
- 2-4-2- ثانيا - المهارات الأساسية باستخدام الكرة..... 36
- 2-5- مراحل تعلم الأداء المهاري..... 38
- 2-5-1- طرق تدريب المهارة..... 39
- أولا. الطريقة الكلية..... 40
- ثانيا. الطريقة التحليلية..... 40
- ثالثا. الطريقة المضخمة..... 40
- رابعا. الطريقة التقسيمية..... 40
- 2-6- أهمية التدريب على المهارات الأساسية..... 39
- الخاتمة:..... 39

## الفصل الثالث: خصائص ومميزات المرحلة العمرية

- 41.....تمهيد
- 42.....3- مفهوم المراقبة:
- 42.....3-1- تعريف المراقبة
- 42.....- لغويا
- 42.....-اصطلاحا:
- 43.....3-1-1- المراقبة الوسطى (14-17 سنة)
- 43.....3-1-2- خصائص النمو في مرحلة المراقبة
- 47.....3-2- علاقة المربي بالمراقب
- 47.....3-3- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراقب
- 47.....3-3-1- الدوافع المباشرة
- 47.....3-3-2- الدوافع الغير مباشرة
- 48.....3-4- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراقب
- 48.....3-5- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراقب
- 49.....الخاتمة

## الباب الثاني الدراسة الميدانية

51.....مدخل

### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

53.....تمهيد

54.....1- الدراسة الاستطلاعية.

55.....2- الدراسة الرئيسية.

55.....1-2- منهج البحث.

55.....2-2 - مجتمع وعينة البحث.

56.....3-2 - مجالات البحث.

56.....3-2-1- المجال البشري.

56.....3-2-2- المجال المكاني.

56.....3-2-3- المجال الزمني.

57.....4-2 - الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.

57.....2-4-1- المتغير المستقل.

57.....2-4-2- المتغير التابع.

57.....2-4-3- المتغيرات المخرجة.

57.....2-5- أدوات جمع البيانات.

57.....2-6- مواصفات الاختبار.

59.....أولاً: اختبار امتصاص الكرة

60	ثانيا: اختبار استقبال الكرة العالية ..
61	ثالثا: اختبار السيطرة على الكرة من الجري ..
62	رابعا: اختبار استقبال الكرة الموجه ..
63	2-7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة ..
63	أولا: صدق الاختبار ..
63	ثانيا: ثبات الاختبار ..
63	ثالثا: موضوعية الاختبار ..
64	2-8- الدراسات الإحصائية ..
67	خلاصة ..

## الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

69	مقدمة ..
69	2- عرض ومناقشة نتائج البحث ..
71	1.2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات ..
71	2-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار امتصاص الكرة ..
73	2-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار استقبال الكرة العالية ..
75	2-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة من الجري ..
77	2-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار استقبال الكرة الموجه ..
81	2-2- عرض ومناقشة نتائج البحث البعدية ..

81.....3-2- الاستنتاجات

82.....4-2- مقابلة النتائج بالفرضيات

85.....3-3- الخلاصة العامة

86.....4-3- التوصيات

.....الخاتمة

87

المصادر والمراجع

أولاً: العربية

ثانياً: الأجنبية

الملاحق

الملحق 01: \* نماذج الوحدات التدريسية المقترحة

الملحق 02: \* استمارة ترجيح الاختبارات المعتمدة

\* أسماء الأساتذة الذين تم الاستعانة بهم في ترجيح الاختبارات

\* نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث.

الملحق 03:

\* بيان أسماء فريق العمل المتكون من السواعد العلمية المؤهلة.

\* الوثائق الإدارية المتعلقة بتسهيل مهمة الباحث

ا

التعريف بالبحث

## -المقدمة:

بالرغم من شعبية كرة القدم في مختلف بلدان العالم ، و بالرغم من كثرة المؤلفات التي تناولت مختلف أساليب التعليم و التدريب في كرة القدم من زمن طويل إلا أن الاهتمام بإجراء الدراسات و الأبحاث و المؤلفات العلمية الخاصة بكرة القدم في العالم زاد أكثر و أخذ حيزا كبيرا و اهتماما واسعا بين متابعين و مدربين و حتى محللين....إلخ.

ومع ما توصل إليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة. إذ أصبح المزيج المترابط من العلوم الأخرى و ظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت ففترات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي لوصول الأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الإعداد الشامل لجميع النواحي مما دفعت بالباحثين والمدربين بالتسابق لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات التي تشهدها البشرية على جميع الأصعدة وتناسب مع مختلف المراحل العمرية و خاصة عند البراعم و الناشئين، إذ تعتبر هذه الفئة الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية و خاصة إذا ما قدمت لهم عمليات تدريبية و تربية من منطلقات سليمة و اعتبرناهم قيمة في حد ذاتها و غاية و ليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات.

وقد حظيت لعبة كرة القدم لشعبيتها الجارفة على قمة الاهتمام مقارنة بنظيراتها الأخرى من الألعاب الرياضية وبالتالي جعلت من لعبة كرة القدم على ما هي عليها اليوم من تقدم وتطور في فنون اللعب وتخضع للمزيد من التطور في المستقبل، حيث يشهد عالم كرة القدم اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية "وباعتبار أن التكتيك العالي والتكتيك الناجح يتربعان على قمتين شاهقتين فأن عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلد الذي يربط بينهما" و هذا ما تبلوره الوحدات التدريبية المنتقاة بعناية فائقة من قبل المدربين والباحثين (كاظم عبدالمولى وموفق مجيد الربيعي، 1988، ص11).

والمتتبع للبطولات العالمية والإقليمية يلاحظ التطور الكبير في المستوى الفني للفرق بصورة عامة وتلاشي الفجوة التي كانت بين هذه الفرق والنتائج الثقيلة لم يعد لها مكان في سجلات البطولات.

وفي كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليل الوقت الممنوح لهم للتطلع والتفكير .. واستخدام التدريب في الملاعب المصغرة الذي يزوج بين شتى الجوانب المتعلقة بالفرد الرياضي البدنية منها والمهارية وال نفسية والعقلية، غير أنه يقدم لنا حالات مشاهمة لما هو في كرة القدم الحديثة، والخطوط التي تحدد هذه الملاعب تمثل الخصوم ومتى ما خرجت الكرة فإن اللاعب يفقد حيازتها. فاللعب بهذه الطريقة ينمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة، والتدريب في هذه الملاعب يقيد حرية اللعب وحرية الحركة، وفي حالة إتقان اللعب

فيها تصبح اللعبة أسهل بالنسب للاعبين الجيدين (أريك باي ترجمة وليد طبرة، 1989، ص 24-25) ،فضلاً عن أن التدريب داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب أو ما يسمى بالملاعب المصغرة ينمي عند الناشئين صفتي السرعة و الرشاقة لما تتسم به من خصائص ومميزات ومدى توافقها مع هذه المرحلة العمرية، كما أنه يكسب اللاعب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمير السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب على غرار اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب، حيث أنها دائماً ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والتكتيكي (البيك، 1992، ص140) (طه اسماعيل وآخرون، 1993، ص123). كما أنه يقدم لنا حالات مشابهة ومطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة، ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إلى دراسة لمعرفة فاعلية وحدات تدريبية في ملاعب مصغرة في تنمية مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي كرة القدم من أجل تحسين المستوى الأدائي والارتقاء به نحو الأفضل.

## 2-مشكلة البحث:

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظراً لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى الأداء المهاري والخططية على الرغم من أن العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة القدم عامة وتدريب الناشئين خاصة قد ركزت على عملية البرمجة أو المبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة بالجانب المهاري، واستخدام محتوى التدريبات التقليدية التي تفصل الجانب البدني أو المهاري، إلا أن تلك الدراسات لم تتطرق إلى التدريبات النوعية من حيث شكل الأداء والعمل المهاري وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة القدم. كما أنه في الفترة الأخيرة بدأ الاهتمام بشكل ونوعية النشاط الحركي للاعبين في مجال كرة القدم أثناء المباريات وهو ما يوضح أهمية الحاجة إلى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى وطبيعة الأداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة.

إذ يتفق كل من مفتي إبراهيم حماد (حماد م.، 1987، ص 19) وحنفي محمود (مختار، 1999، ص177-178) على أن "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة".

كما أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي و المهاري بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي.



ويضيف حنفي محمود مختار في نفس السياق: "أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب. وأن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل".

ومن هنا يتضح أن المباريات في مجموعات صغيرة 3 ضد 3 أو 6 ضد 6 ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب.

ويتفق محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم (مفتي إبراهيم حماد و محمد عبده صالح الوحش ، 1994 ، ص 85) مع إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان ، 1996 ، ص 213) في أنه "يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمارين تخلق مواقف مثل موقف 2 ضد 2 و 3 ضد 3 أو 2 ضد 3 أو حتى 3 ضد 4".

كما أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد على تثبيت خطط اللعب الهجومية والدفاعية كما يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي .

في حين يرى محمد كاشك وأمر الله البساطي: "بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة".

ويضيف B. CHAREF "أنه من خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء أنسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه".

إذن فتدريبات الملاعب المصغرة هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعمى بدني ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيرا جدا مما يتيح تكرارات مؤثرة.

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين نلاحظ قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الناشئين ومنها استخدام اللعب على ملاعب مصغرة ومنه توصل الباحث إلى تحديد موضوع دراسته في معرفة أثر التدريب في الملاعب المصغرة على تطوير مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

وعليه يطرح الباحث التساؤلات التالية:

## التساؤل العام:

– هل يؤثر التدريب في ملاعب مصغرة على تطوير مهارة السيطرة على الكرة عند اللاعبين الناشئين لعينة البحث؟

## التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين التجريبية و الضابطة ؟

## 3- أهداف البحث:

1. معرفة تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تطوير مهارة السيطرة على الكرة لناشئي كرة القدم .

2. الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة والتجريبية .

3. الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين التجريبية و الضابطة.

## 4- فروض البحث:

### الفرضيات الجزئية:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية، وهي لصالح الاختبارات البعديّة.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين التجريبية و الضابطة، وهي لصالح العينة التجريبية.

### الفرضية العامة:

– يؤثر التدريب في ملاعب مصغرة إيجاباً على تطوير مهارة السيطرة على الكرة عند اللاعبين لعينة البحث.

## 5- أهمية البحث والحاجة إليه:

إن البرامج التدريبية التي هي عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية اليومية التي تم تصميمها بدقة متناهية، لها دور هام في مجالات تأسيس النشء حيث أنها الوسيلة الرئيسية أو اللبنة الأساسية لرفع

مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة وخاصة كرة القدم حيث تهدف إلى رفع مستوى كفاءة اللاعب المهارية والبدنية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.

وقد أصبح التدريب عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من مختلف جوانب الأداء ومن خلال مؤثرات مخططة تؤهله مستقبلا بصورة أكثر فاعلية وإيجابية.

والبحث الحالي يظهر مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي كرة القدم، وقد حاول الباحث أثناء تصميمه للوحدات التدريبية التي طبقت على ملاعب مصغرة كتدريبات نوعية تشبه وما يحدث في المباريات الفعلية الأسس العلمية والتطبيقية كدوام العمل والتكرارات والراحة المناسبة وعدد مرات التدريب بما يتلاءم مع خصائص مراحل النمو لتلك المرحلة السنوية للنشء.

ومن الجانِب النظري يتمثل البحث الحالي إضافة جديدة للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص، وخاصة مدربي فرق الناشئين في كرة القدم الجزائرية وبسؤال الباحث العديد من المدربين والخبراء والمختصين في المجال الرياضي حول ما يجب أن يكون عليه المدرب لتطوير أداءه. أشار معظمهم إلى أن المراجع العلمية المتخصصة هي المصدر الأساسي لرفع قدراته المعرفية وبذلك تسهل عملية إعداد البرامج التدريبية.

## 6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث:

6.1 **التدريب:** كلمة مستخلصة من كلمة درب أي عود و مرن و يقصد به ممارسة النشاط و تكراره للوصول بالفرد غلى مستوى عالي و جيد من حيث الأداء (تعريف اصطلاحي)

6.2 **التدريب:** التدريب الرياضي الحديث هو عبارة عن عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية و سليمة هدفها الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من جميع النواحي البدنية و الفنية و المهارية و النفسية و الذهنية أثناء المنافسات.(تعريف إجرائي)

6.3- **الملاعب المصغرة:** هي ملاعب يتم تصغير أو تكبير مساحتها وفق أهداف مسطرة و متباينة بشروط محددة ( عدد اللمسات والتصويب، زيادة ونقصان عدد اللاعبين، تعاقب زيادة الخصوم، زيادة عدد المرمى، التحول من الدفاع للهجوم ) (تعريف اصطلاحي).

6.4- **الملاعب المصغرة\*:** هي ملاعب صغيرة يتم فيها اللعب و الأداء الفعلي من المواقف الماثلة مثل المباريات مثل: 2 ضد 2 ، 3 ضد 3 ، 4 ضد 2 يتراوح طولها وعرضها ما بين 20 - 40 متر. (تعريف إجرائي)

**5.6- السيطرة على الكرة:** السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم. وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك يمكن أن نقول أن هذه المهارة يمكن أن يؤديها كلا من المدافع أو المهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة (تعريف اصطلاحى).

**6.6- السيطرة على الكرة:** وتعني التحكم في الكرة من طرف اللاعب دون فقدانها والتصرف بها حسب متطلبات اللعب. (تعريف إجرائي)

## 7-الدراسات المشابهة:

### 7-1دراسة حجار محمد (2012) و عنوانها

"فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على الملاعب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة" ملخص رسالة دكتوراه غير منشورة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغنام.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض المتطلبات مهارية والبدنية لناشئ كرة القدم .  
وافترض الباحث ما يلي:

يؤثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة إيجابا في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئ كرة القدم.

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من 30 لاعب قسمت إلى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية .

### 7-2دراسة العيدي سمير(2012)وعنوانها

فاعلية التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تنمية صفتي السرعة و الرشاقة لناشئ كرة القدم(أقل 15 سنة) مذكرة ماستر .

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفتي السرعة والرشاقة لناشئ كرة القدم.

وافترض الباحث مايلي :

يؤثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة إيجابا في تطوير صفتي السرعة والرشاقة لناشئ كرة القدم أقل من 15 سنة.

و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي واختار الباحث عينة متكونة من 36 تلميذ مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بنفس العدد وتم اختيارها بالطريقة العمدية وقد استعمل الباحث الاختبارات كأداة قياس لمعرفة النتائج.

واستنتج الباحث:

أن التدريبات المدججة على ملاعب مصغرة تؤثر إيجابا في تنمية صفتي السرعة والرشاقة لناشئي كرة القدم. و أوصى الباحث بضرورة استخدام التدريبات المدججة على ملاعب مصغرة في تدريب الناشئين ما لها من تأثير إيجابي في تنمية و تطوير الصفات البدنية.

### **3-7 دراسة حجار محمد (2006) وعنوانها:**

"أثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة". رسالة ماجستير غير منشورة "، معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم. هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب في الملاعب المصغرة تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. و افترض الباحث مايلي:

1. وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبليّة و البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
2. البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئي عينة البحث. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدى للاختبارات البدنية و المهارة، على عينة من ناشئي كرة القدم قوامها 25 لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية هذا وقد خلص الباحث إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم. وفي الأخير أوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارة.

### **4-7 دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001) تحت عنوان:**

" أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع المستوى بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على المستوى المهاري والبدني لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من 30 لاعب أقل من 14 سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الميناء الرياضي.

افترض الباحث مايلي:

**الفرضية العامة:**

- يؤثر التدريب بالكرة الأصغر حجم إيجابا في تطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم

**الفرضيات الجزئية:**

1. يؤثر التدريب بالكرة الأصغر حجم إيجابا في تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
  2. يؤثر التدريب بالكرة الأصغر حجم إيجابا في تطوير الصفات البدنية لناشئي كرة القدم.
- أسفرت هذه الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة وهي للمجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني والمهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجما.
- 5-7 دراسة معترز يونس ذنون الطائي (2001) و عنوانها:**

"أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم".  
أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.  
هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامجين التدريبيين بأسلوبي تمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم فئة الشباب دون (19) سنة والكشف عن الصفات البدنية والمهارية الأكثر تأثرا في البرنامجين التدريبيين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، كما أجري البحث على عينة قوامها (32) لاعب من منتخب شباب وتربية محافظة نينوى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبيتين وتم توزيع الأسلوبين التدريبيين باستخدام القرعة، تم إعطاء البرنامجين في فترة الإعداد القصير قبل المنافسات ولمدة شهر، بواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع، هذا واستخدم الباحث الاختبارات كوسيلة لجمع المعلومات. استنتج الباحث ما يأتي:

1. البرنامجين التدريبيين أديا إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة والوظيفية المعينة قيد الدراسة.
2. إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي ولمدة (4) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع بالأسلوبين يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة.
3. التدريب بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة.

4. إعداد البرامج التدريبية بطريقة التدريب الفكري تتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة.

#### 6-7 دراسة خالد عبد المجيد عبد الحميد الخطيب (2000) وعنوانها:

"أثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعليم بعض المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة". أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل  
هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعليم بعض المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بكرة الطائرة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، أجرى الباحث دراسته على عينة عشوائية قوامها (36) طالبا من كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1998/ 1999 بعد أن قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات كان الاختلاف في نوع الملعب المستخدم، واستخدم الاختبارات وسيلة لجمع المعلومات وتم تطبيق البرنامج التعليمي لمدة (22) أسبوعاً بواقع وحدة تدريبية واحدة لكل مجموعة وبزمن قدره (90) دقيقة.

افترض الباحث مايلي:

1. وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

2. استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر يسمح بتعلم المهارات الأساسية و تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة.

واستنتج الباحث ما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية في تقويم فن أداء جميع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قيد الدراسة- لمجموعات البحث الثلاثة بين التقويمين الفوري والمؤجل ولمصلحة المؤجل.

2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات الانجازية لجميع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قيد الدراسة- لمجموعات البحث بين الاختبارين القبلي والفوري ولمصلحة التقويم المؤجل.

3. وجود فروق ذات دلالة معنوية في معظم القدرات البدنية لمجموعات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدية ولمصلحة الاختبار البعدي.

#### 7-7 دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000) بعنوان:

" تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم ".  
هدفت الدراسة إلى التعرف تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم

اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئ كرة القدم للمرحلة السنوية (10-12) سنة بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة.

وقد استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقد تم تحقيق تكافؤ المجموعتين في متغيرات: الطول- الوزن - السن.

افترض الباحث مايلي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على مستوى الأداء المهاري والفني لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على مستوى الأداء الخططي لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية.

واستنتج الباحث ما يلي:

1. إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة وبما يتلاءم مع المتغيرات والمواقف المتباينة في كرة القدم.

2. إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الأداء المتنوع والمختلف كالتغيير في التشكيلات واستخدام الأدوات والكرات والأهداف وقواعد اللعب وعدد المشاركين ومساحات اللعب يدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين بما ينعكس على درجة التحسن في دقة وسرعة الأداء المهاري وزيادة الانتباه والتركيز والتعاون مع الزملاء.

3. إن استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج وملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري والخططي والبدني.

4. إن التركيز على استمرارية وتكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية والفترية يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة .



## 7-8 دراسة مجدي زكي سيد (1996) وعنوانها:

"تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية من 12-15 سنة والمهارة الخاصة بالكرة الطائرة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارة الخاصة بالكرة الطائرة من 12-15 سنة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 50 تلميذ من مدرسة الفرير تم اختيارها بالطريقة العشوائية، فحين استخدم الباحث الاختبارات كوسيلة لجمع المعلومات.

افترض الباحث مايلي:

1. وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.
2. استخدام الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئي عينة البحث.

أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجانب البدني.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجانب المهاري.

## 8-التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد راعى الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات الدراسات المشابهة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من (1996) حتى (2012) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

وقد استفادة الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل وأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارة الخاصة بلاعبي كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

وخلاصة القول فان من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينات، أدوات البحث... إلخ.

## 9-نقد الدراسات السابقة:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يأتي:

- اقتصرت الدراسات السابقة على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة أو المهارات الحركية دون أن يكون للملاعب المصغرة دور فيها باستثناء دراستي حجار محمد ماجستير 2006 و دراسة دكتوراة 2012 ودراسة العيدي سمير ماستر 2012

### الخلاصة

لقد تأكدت المقولات حول أهمية الدراسات المشابهة للباحث فهو يحاول من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسة الماضية وبالتالي تكون له دعم للبحث قيد الدراسة. ولقد استفادة الباحث من الدراسات المشابهة من خلال ما قام به الباحث من مسح علمي للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة التي تناولت أثر برامج تدريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم. كما أن البرامج التدريبية المخططة المبنية على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث والتي تحترم خصائص ومميزات المراحل العمرية للفئات الصغرى تسمح بتنمية وتطوير مختلف المتطلبات و القدرات الرياضي عامة وللاعب كرة القدم خاصة.

الباب الأول

الجانب النظري

## مدخل:

إن الجانب النظري من الدراسة يعد حجر الأساس و ارتكاز يعتمد عليه الطالب أو الباحث في دراسته حيث اعتمد الطالب على الجانب النظري لما يسهل عليه الولوج في بحثه وتم تقسيم الجانب النظري إلى ثلاثة فصول تمثل الفصل الأول في التدريب الرياضي وذلك لأن البحث كان ضمن متطلبات التدريب، أما الفصل الثاني جاء تحت عنوان المهارات الأساسية في كرة القدم، و ذلك لما يتناسب مع طبيعة الموضوع لأن الطالب اعتمد في دراسته على مهارة من مهارات كرة القدم، وهي السيطرة على الكرة. أما الفصل الثالث و الأخير، جاء بعنوان خصائص ومميزات المرحلة العمرية الذي يبين المرحلة العمرية التي طبقت عليها الدراسة و ذلك لما يناسبها من عمل في مجال التدريب الرياضي.

# الفصل الأول

## التدريب الرياضي

## مقدمة:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تهدف إلى تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي للتطور المتناسق في شتى المجالات.

ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العلمية التربوية وهذا ما يؤكد أن التدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصص لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية على الإنجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل.

## 1- مفهوم التدريب الرياضي:

إن مصطلح التدريب الرياضي عموماً يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبينة على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجالات التخصص) وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب الرياضي في المجال الرياضي تبعاً لهدف ومجال التخصص ومن تم اختلفت التعاريف تبعاً لاختلاف الرؤية في كل مجال.

فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز الرياضي و يضيف "هولمان" 1976م إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي حيث يرى التدريب الرياضي يثير المتغيرات الحركية (تمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي (الباسطي، 1998، ص 02)

وعلى ضوء هذا التصور لمفهوم التدريب الرياضي يتم وضع الهدف الخاص من خلال التدريب تبعاً لكل مجال إلا أن الأهداف العامة للتدريب الرياضي تشير إليها مفاهيم التدريب.

### 1-1- أهداف وواجبات التدريب الرياضي:

#### 1-2- أهداف التدريب الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

- الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق فترة ثبات لمسويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية)

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريب و التدريس).

و الجانب التربوي يطلق عليها وتجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل، المرونة والرشاقة و المهارة والخطية والمعرفة) أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الممارس و الثاني يتعلق في المقام الأول بأيدولوجية المجتمع ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوياً و إرادياً.

ويهتم بتحسين التفوق و التقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس اكتساب السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة... الخ من خلال المنافسات (الباسطي، 1998، ص 03).

### 1-3 واجبات التدريب الرياضي:

#### 1-3-1 الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية الناشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب أو اللاعبه.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي و الروح الرياضية
- بث وتطوير الخصائص الإرادية

#### 1-3-2 الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية و الارتقاء بالحالة الصحية للاعب او اللاعبه
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية
- تعمل على إتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن
- تعمل على إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

#### 1-4-1 التخطيط في التدريب الرياضي:

التخطيط في التدريب الرياضي وسيلة فعالة ضرورية للتقدم بحالة التدريب بحيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء خلال المنافسات و لكي يمكن الوصول بالتدريب إلى المستويات العليا فان ذلك يتم خلال وقت طويل وليد التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد من الأهمية وضع خطط لفترات أقصى (سنة -شهر -أسبوع-يوم) يتم فيها تحديد الأهداف و الواجبات و تدرجها من الأهداف و واجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها وهذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

وعند التخطيط في كرة القدم لا بد من تطبيق قواعد صحيحة و المعلومات الحديثة في النظريات و طرق التدريب تنص الخطة بالمرونة لعدم التحكم في جميع العوامل محيطة عند التنفيذ و أن ترتبط عملية التخطيط بالتقدم بالحالة التدريبية و ذلك عن طريق التباين و التطبيق للاختبارات الخاصة بالأداء البدني و المهاري و الخططي.

#### 1-4-1-1 تعريف التخطيط: يمكن تعريفه كما يلي:

التنبؤ سيكون عليه التوقع مع الاستعداد له.

التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لها.

مرحلة التفكير تسبق تنفيذ أي عمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المختلفة بما يجب عمله وكيف يتم و متى

يتم.



#### 1-4-2- الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:

يلعب التدريب المخطط في كرة القدم دورا مهما و أساسيا حيث أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة ومنتشعة و معقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة فمثلا: الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث السرعة والمرونة والرشاقة و التحمل فحسب بل معتمدة على مقدرة اللاعب في أداء المهارات الأساسية و ارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق بالإضافة إلى الخطط الفردية و أخيرا على الناحية التربوية و النفسية من عزيمة و روح الكفاح و التضحية من أجل الفريق و هذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب و التعليم تستدعي أن يكون هناك و لا شك خطة التدريب التي يضعها المدرب بعناية و بعد تكتيكي سليم يعتمد على أسس علمية أن تكون هذه الخطة منظمة و متدرجة حيث يضمن المدرب أن يصل آخر الأمر إلى الهدف المطلوب و المسطر التي وضعت الخطة لتحقيقه (مختار، 1980، ص 332).

#### 1-4-3- خطة التدريب السنوية :

تعتبر خطة التدريب السنوية خطة قصيرة المدى و يعتبرها البعض أهم دعم للإعداد الرياضي نظرا لأن العام (موسم رياضي ) يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات و تعني خطة التدريب السنوية بالإضافة إلى تدريب الفريق ككل بالتدريب الفتري.

#### 1-4-3-1 أقسام خطة التدريب السنوية:

تقسم خطة التدريب السنوي إلى ثلاث فرعية كما يلي:

- فترة الإعداد (فترة اكتساب الفورمة الرياضية).
  - فترة المنافسات ( فترة الدوري و الكأس و منافسات الأخرى)
  - فترة الانتقال أو الراحة الإيجابية ( فترة النقد النسبي للفورمة الرياضية).
- ومن الأهمية مراعاة أن كل فترة تمهد للفترة السابقة لها بصورة متدرجة.

#### 1-4-4- خطة التدريب الشهرية (المنهاج الشهري):

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الملفات و لهذا فان المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي و في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها و هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

و يرى كل من عباس أحمد السامرائي و عبد الكريم السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن بتدريبه مرة واحدة لهذا السبب و يجب تقسيمه إلى مناهج منفردة و منها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى و حتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة و بالتالي تم تقسيمه إلى أقسام أخرى أي إلى مراحل يمكن

تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومي (عباس احمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي، 1991، ص142)

لذلك فان المدرب يسعى للوصول إلى أعلى مستويات للاعبيه في مختلف الجوانب للعبة و مستوى اللعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى التطور و التقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من خلال التطور والتدرج و الارتقاء و مستويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية و أثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاستيراد بعين الاعتبار أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب يمكن أن يكون الاسترداد في الياقة البدنية مثلا. (ثامر محسن ، سامي الصفار، 1988، ص 168)

و يمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع لباقي الاسترداد في الأسبوع الرابع. و إن ذلك يتأثر بنوع التدريب (شدة و حجم) و التمارين التي تنفذ، بقابلية اللاعبين للموسم التدريبي السنوي.

#### 1-4-5 خطة التدريب الأسبوعية: ( المنهاج الأسبوعي):

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار فإنه يجب أن نعطي أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين ومن 5-6 وحدات تدريبية للمتقدمين ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية والتطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية. علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشابها بالمنافسة (ثامر محسن، سامي الصفار، 1988، ص 150-152)

وعند وضع المنهاج الأسبوعي يجب على المدرب إبراز الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال الأسبوع أو عادة يشتمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كهدف عام ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى إلى تحقيقه من خلال التدريب الأسبوعي، كما يجب أن يراعي في التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم و الشدة ويمكن إعطاء بعض الأمثلة لهذه الطريقة وكيفية توزيع العمل الأسبوعي و نذكر أهمها: (ثامر محسن، سامي الصفار، 1988، ص 162-166)

#### 1-4-5-1 الطريقة النصف هرمية: فيها يكون التدريب بالارتفاع من اليوم الأول إلى اليوم الآخر من التدريب

حيث يكون في القمة من ناحيتين الشدة و الحجم

#### 1-4-5-2 الطريقة الهرمية: وهي نوعان:

- الطريقة الهرمية يوم واحد: فيها يتدرج التدريب وتكون القمة هي وسط التدريب (الأسبوع ثم يبدأ الهبوط مرة أخرى)

- الطريقة الهرمية القمة يومان: يكون حمل التدريب مرتفعا يومان في الأسبوع.

## 1-4-6 خطة التدريب اليومية: (وحدة تدريبية):

### 1-5-1 مفهوم وحدة التدريب:

وتسمى أيضا وحدة التدريب اليومية وهي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أول المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد من التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها فهناك وحدات تدريبية تغلب عليها السمة البدنية وأخرى السمة المهارية والثالثة الخططية وقد تكون هناك وحداتان تدريبيتان يومان أو ثلاثة، في مثل هذه الحالة يطلق على كل وحدة منها الوحدة التدريبية. (حماد، 1997، ص 279)

### 2-5-2 قواعد التدريب:

أثناء التدريب يجب احترام و تطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي:

#### 1-5-2-1 أولا: قاعدة التنظيم:

إن تنمية صفة بدنية ، أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب و تنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح و تطوير مستواهم ، و أن يرتبط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب

#### 1-5-2-2 ثانيا: قاعدة الإيضاح:

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي ، و الإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية ، وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس ، بحيث يتفهمها و يستوعبها بسهولة و لضمان عملية الإيضاح في التعلم و جب على المدرب أن يحدد المهارة ، و يحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين ، باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال .

#### 2-5-2-3 ثالثا: قاعدة التدرج: لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء

قاعدة هامة في التدريب الحديث ، و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد .

#### 1-5-2-4 رابعا: قاعدة الاستيعاب و الاستمرار:

عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب ، و فن الحركة ، و قواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوارا ناجحة في المباريات و ان تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا باستمرار في العمل على تطويرها . كما أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة و يستوعبها ، بل يستمر في تطبيقها في ظروف المباريات بل حتى خلال حياته الرياضية .

## 1-6-6 مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم هو جوهر و حجر الزاوية في العملية التدريبية و التعليمية و التي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى مستويات و لقد تبث من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية أن نجاح عملية التدريب و التعلم يرجع ب 60 بالمائة منها إلى المدرب وحده و قد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فاعلية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرب معا و يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول للاعب إلى أعلى المستويات الرياضية فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفاء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيها يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية و الإدارية و الطبية التي تعمل معه، كما أنه له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب في التدريب أو في المنافسة. (علي، 1999، ص 44-45)

ويرى الباحثون أن إعداد مدرب كرة القدم مهنة التدريب عامة و الناشئين خاصة من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة أساسيات من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب صاحب الخبرات العلمية المعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين و إعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة .

لذا يجب على المدرب أن يلم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب فهذا التطور المعرفي و الفني يسهم بالارتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي ، بما يحقق المستويات الرياضية العليا لدا كان لإعداد مدرب كرة القدم إعدادا كاملا من الناحية التربوية و المهنية وذلك من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية و الفنية و النفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه و خاصة في أداء عمله ومهامه التربوية و التدريبية المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في مجال كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب ولا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي و أصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب.

## 2-6-1 واجبات مدرب كرة القدم:

إن عملية التدريب تلقي عدة مسؤوليات جسيمة على المدرب نتيجة طبيعة العمل و العلاقة المتعددة مع اللاعبين و الأجهزة الفنية و الإدارية المعاونة وسنعرض بعض من تلك الواجبات التي يجب على المدرب أن يحققها من خلال عمله في تدريب الفريق. (حماد، المدرب الناجح و ادارة التدريب الرياضي، 2001، ص 7-8-9)

## 1-6-1-1 أولا: الواجب التربوي:

- أن يكون المدرب قدوة و مثالا يؤخذ به في جميع تصرفاته.

- أن يعمل على بث روح الجماعة و العمل الجماعي بين أعضاء الفريق.
- تشكيل دوافع اللاعبين و ميولهم في التدريب لتحقيق الهدف.
- تنمية و تطوير السمات الإرادية و الخلقية كتحمل المسؤولية و القيادة و الثقة بالنفس.
- أن يكون ملتزما سلوكيا في تصرفاته كقائد تربوي عند إدارته للمباريات.

### 1-6-1-2 ثانيا: الواجب التعليمي و الفني:

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات و القدرات البدنية العامة و الخاصة لمتطلبات الأداء في كرة القدم.
- أن يعمل على إكساب لاعبيه المهارات الأساسية و القدرات الحركية و الخططية الضرورية في المنافسة.
- أن يعمل على إكساب لاعبيه المعلومات و المعارف لنواحي الأداء و الخطط و قانون كرة القدم.
- أن يضع سياسة التعاون و توزيع الاختصاصات مع الأجهزة التي يعمل معها.
- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج و خطة التدريب على مدار الموسم.
- وضع لائحة للفريق لتنظيم سير العمل مع وضع ضوابط للثواب والعقاب والمكافآت بخلق حافز للاعبين.
- أن يهتم بالتدريب الفردي للاعبين نفس الاهتمام بالتدريب الجماعي و ذلك من أجل الارتقاء بالمستوى البدني و الفني للفريق.
- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب و المباريات و التعرف على نقاط القوة و الضعف ووضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني و المهاري و الخططي حتى لا تتفاقم هذه الأخطاء.
- أن يراجع المدرب سير خطة التدريب و تقوم الخطة التدريبية ،من خلال الملاحظة المقننة و التحليل المستمر والاختبارات الفنية و البدنية المقننة للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب و المباريات الودية و الرسمية .
- أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل و قراءة المباريات بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على مدى تنفيذ و تطبيق لاعبيه لخطة المباراة حتى يتمكن من تقويم و إصلاح الأخطاء.
- أن يعد و يجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب و المدرب و المباريات و تخطيط و توزيع الحمل التدريبي ،حتى يتمكن من الرجوع إليها أثناء تقويم أساليب و طرق خطة التدريب.

### 1-6-2 شخصية المدرب:

- أثبتت الأبحاث التي أجريت على المدربين وخاصة المعروفين منهم أن كفاءتهم في مجال التدريب تتطلب ما يأتي:
- إن المدرب في كرة القدم يجب أن يكون مؤهلا حتى يكون قادرا على التقدم باستمرار ، مستطيعا الاطلاع دائما على كل ما هو حديث في كرة القدم.
- أن يكون قد مارس اللعبة من قبل و فضلها وصل إلى مستوى عال و له باقي الصفات الأخرى.

- أن يكون عادلا و لديه المرونة في التصرف العادل و المساواة في المعاملة بين اللاعبين
- أن يكون مثالا صالحا للاعبيه من حيث الخلق و مستوى الفهم و الذكاء .
- أن يكون مقنعا للاعبين بحيث يكون له تأثير قوي عليهم .
- أن يعتبر نفسه و يعتبره اللاعبون الأخ و الوالد لهم ، مع الحرص على تنمية علاقته بآباء اللاعبين خاصة الناشئين إن أمكن ذلك .
- أن تكون لديه المعرفة لأصول التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم وله القدرة على توصيل آرائه و أفكاره إلى اللاعبين .
- أن يكون ذكيا قادرا على الفهم السريع و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون مقبولا شكلا ، مرحا في اتزان ، متعقلا في تصرفاته.
- أن يعمل دائما على بث روح الجماعة و العمل الجماعي بين أفراد الفريق و يتعد عن كل ما يفرق بينهم.
- أن يكون صبورا هادئا حازما بدون تكلف يدرك واجبه كقائد.
- أن يكون متمتعا بالصحة لائقا بدنيا وأن يدل مظهره على النشاط.
- وكلما كانت عين المدرب خبيرة تكتشف الأخطاء و يعمل على إصلاحها و يعدل المواقف أثناء المباريات كان نجاحه مضمونا، كما أن العين الخبيرة قادرة على اكتشاف المواهب (اللاعبون ذو القدرات العالية) .
- وأخيرا يجب على المدرب أن يؤمن إيمانا كاملا بمنته و يحترم عمله و نفسه، يجب عمله و كل من يعمل معه. (مختار ح.، ص 29-30)

### 1-7 تحوير رياضة البالغين لتناسب مع قدرات الناشئين:

يختلف الناشئين عن البالغين في درجة النضج وبالتالي في درجة استجابتهم للتمارين الرياضية المختلفة، وبناء عليه كان لابد أن تحور قواعد اللعب بما تتضمنه من أدوات ومساحات تناسب مع قدراتهم. ومن المهم أيضا أن نعد الناشئين في مختلف المراحل السنوية مواقف تدريبية تناسب مع قدراتهم حتى يمكن أن نحقق لهم البيئة التدريبية التي يمكن بالتالي من خلالها تحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح. لذا نحاول عرض عدد من التحويرات في قواعد اللعب والأدوات والمساحات بهدف تسهيل ممارسة الناشئين للرياضة حتى تنمو مهاراتهم وقدراتهم البدنية والخطوية بصورة أكثر يسرا، وحتى يقبل الناشئون على ممارسة الرياضة برضا ودوافع نابعة من ذاتهم. وتتضمن التحويرات أحجام الأدوات ومساحات الملاعب وأزمنة اللعب وقواعده.

### **1-7-1أولا: تحوير مساحات الملاعب لتناسب مع قدرات الناشئين:**

#### **1-7-2أهمية تحوير مساحات الملاعب للناشئين:**

يمر الناشئون خلال المراحل الأولى لطفولتهم بتطورات في النمو البدني والحركي والنفسي وهو ما يعكس ضعف العناصر البدنية لديهم مثل القوة العضلية والسرعة التحمل، حيث تكون هذه العناصر متوافرة لدى البالغين بدرجات أكبر فالناشئون غير قادرين على جري المسافات التي يجريها البالغون داخل المساحات الكبيرة للملاعب بنفس السهولة، وهم لا يستطيعون أن يجروا نفس المسافة في نفس الزمن.

إن لعب الصغار في ملاعب تناسب البالغين يؤدي إلى تغيير في طبيعة الأداء الحركي لدى الصغار، فلاعب ضد لاعب في ملعب يناسب البالغين في كرة القدم سوف يؤدي إلى تجميعهم على الكرة وترك مساحات كبيرة من الملعب فارغة، ولذلك كان من الحكمة أن نكيف مساحات الملاعب حتى يصبح اللعب بالنسبة للصغار أكثر متعة، وحتى نحقق الأهداف التربوية للعبة ذاتها، وحتى نتيح الفرصة للناشئين الصغار كي تنمو مهاراتهم وقدراتهم بما يتناسب ونموهم. (dumont, 2000, p. 149)

#### **1-7-3ثانيا: تحوير أدوات اللعب لتناسب مع قدرات الناشئين:**

#### **1-7-4أهمية تحوير أدوات اللعب للناشئين:**

إن تحوير أدوات اللعب للناشئين لتناسب مع قدراتهم مرجعه ليس فقط لصغر حجم أجسامهم ولكن أيضا لزيادة فاعلية أداء المهارات الحركية. فعلى سبيل المثال يجد الناشئون تحت 11 سنة صعوبة في تمرير الكرة مقاس 5 نظرا لعدم تناسب القوة العضلية مع حجم ووزن الكرة، في الوقت الذي يكون فيه أداء مثل هذه المهارات سهلا بالنسبة للبالغين.

كذلك فإن لتحويل أدوات اللعب الثابتة الشباك والمرمى وما شابهها، زاد من فرص نجاحهم مما انعكس بالإيجاب على سرعة تقدم مستواهم ودافعيتهم. (حماد، 1996، ص 69)

#### **1-7-5ثالثا: تحوير قواعد اللعب لتناسب قدرات الناشئين:**

#### **1-7-6أهمية تحوير قواعد اللعب للناشئين:**

كلما تناسبت قواعد اللعب مع قدرات الناشئين كانت هناك فرصة لاستمتاعهم باللعب والتعلم بدرجة أفضل، وكلما كانت القواعد سهلة الفهم ومبسطة أمكن للناشئ استيعابها وتنفيذها. إن ذلك هو الإيجابي أيضا في تسهيل استخدام المهارات في تنفيذ الخطط المختلفة.

لقد تم تعديل الكثير من قواعد اللعب في الأنشطة المختلفة لتناسب قدرات الناشئين.

وقد أثبتت نجاحها فعلا، إنه ليس هناك ما يمنع استخدام مثل تلك القواعد بهدف زيادة خبرات نجاح الناشئين، وبهدف تحسين عمليات التعلم والممارسة والمتعة. (حماد، 1996، ص 304)

ويجب مراعاة أن مثل تلك التحويلات متاحة مادامت تستغل بروح النشاط نفسه.

## 1-7-7-7 رابعا: تحويل تنظيمات اللعب لتناسب قدرات الناشئين:

### 1-7-8 أهمية تحويل تنظيمات اللعب:

ما هو التنظيم الأمثل لمسابقات الناشئين؟ هل تأخذ شكل الدوري أم شكل خروج المغلوب من مرة واحدة؟ أم تأخذ شكل خروج المغلوب من مرتين؟ وبأي أسلوب يحتسب الفريق فائزا؟ وكم من النقاط يحصل عليها الفريق في حالة الفوز والهزيمة؟ ومتى تبدأ المنافسات خلال الموسم الرياضي؟ هل تبدأ في نفس توقيت بداية مسابقة البالغين؟ وما طول فترة المنافسة؟

إن كافة هذه التساؤلات لا بد أن تتناسب مع الناشئين حتى نضمن أفضل تعلم ومتعة ودافعية لهم، كما أن من الأهمية أن ننظم الأنشطة الرياضية لهم بحيث تكون أقرب إلى ممارسة اللعب منها إلى المنافسة. مع عدم إغفال الجانب التنافسي كليا حيث يجب أن نساعدهم على الاستمرار في حب الرياضة الممارسة وفي ذات الوقت نتدرج بهم إلى التنافس المناسب.

إذن فمن الأهمية أن ننظم البرامج التنافسية طبقا لأولويات أهداف الناشئين حاجاتهم ودوافعهم، وعلينا أن نسأل أنفسنا: إلى أي مدى تحقق التنظيمات المستخدمة أهداف وحاجات الناشئين؟ وهذا يعني اختيار البناء التنافسي في ضوء متطلبات الناشئين.

"إن الضغوط المتعددة على الناشئين والناجحة عن التنظيمات الخاطئة للتنافس والتي تفوق قدراتهم لا تجعلهم يستمتعون بالتنافس". (حماد، 1996، ص 307)

وفي عام 1984 خصصت الجمعية العلمية الأولمبية في أوجين Eugene بولاية أوري جون Oregon بالولايات المتحدة الأمريكية مناقشة خاصة لاستعدادات الصغار للمنافسة الرياضية، وتم طرح العديد من الأفكار كان يحملها أن من الأهمية أن توضع خصائص الطفل في الاعتبار خلال تنظيم المنافسات الرياضية مثل النمو والنضج والتطور وطبيعة الرياضة ذاتها، كما تضمنت المناقشات الحاجة إلى تطوير البيئة التنافسية للناشئين بحيث يتم التركيز على تنمية المهارة قبل مرحلة المراهقة.

### الخلاصة:

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته. فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي. وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثين، ومن خلال هذا الفصل إعطاء بعض المفاهيم وأساسيات التدريب من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية.



# الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة

القدم

## تمهيد:

إن التطور الكبير الذي طرأ في المجال الرياضي عامة ومجال كرة القدم خاصة من ارتفاع في مستويات الأداء المهاري والخططية جعل القائمين على التدريب الرياضي يفكرون في وضع الخطط والمناهج العلمية والعملية بغرض بناء نظام متكامل لتدريب الناشئين في كرة القدم، الذين يعتبرون الطاقة الدافعة والمحركة نحو الحضارة والتقدم والبناء.

ولكل نوع من أنواع الرياضة أيضا مهاراتها الخاصة بما فكرة السلة والكرة الطائرة وكرة الماء وغيرها من المهارات التي تنبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة.

إن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة ، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية و هجومية بكفاءة و ايجابية ، و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة. و إتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، و تطبيق الخطة المعتمدة.

ويأتي هذا الفصل ليتضمن الوصف التفصيلي لكل المهارات الفردية من حيث أدائها مع ملاحظة أن جزئيات الأداء هي الأسس لتقدير أداء اللاعب وأساس تركيز مجهودات المدرب التدريبية.

## 2- المهارات الأساسية في كرة القدم

### 2-1 مفهوم المهارة:

الرياضة مثلها مثل أي وظيفة في الحياة لها مهاراتها الخاصة بها، فعلى سبيل المثال كاتب الآلة الكاتبة أو الناسخ على الكمبيوتر أو السائق أو أي وظيفة لها المهارات الخاصة بها والتي تحتاج إلى إجادة كي يبدع كل فرد فيما يقوم به من عمل.

ولكل نوع من أنواع الرياضة أيضا مهاراتها الخاصة بها فكرة السلة والكرة الطائرة وكرة الماء والجمباز الاسكواش والمصارعة وغيرها من المهارات التي تنبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة. ويرى إبراهيم حماد (حماد، 2001، ص 104) أن المهارة تدل على: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

ويعرفها تيل توماس (Thille, 1987, p. 304) هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات.

ومنه نعطي مفهوما للمهارة بأنها: "تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط".

### 2-2 مفهوم المهارة في كرة القدم:

يتفق كل من أشرف جابر وصبري العدوي (أشرف جابر، صبري العدوي ، 1996، ص 7) ، حنفي مختار (مختار، 1994، ص 71)، محمد عبدو صالح ومفتي ابراهيم (محمد عبده صالح ، مفتي ابراهيم، 1984، ص 27)، على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في ابطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

أن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة ، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية و هجومية بكفاءة و ايجابية ، و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة. و إتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، و تطبيق الخطة المعتمدة (BERNARD, 1990, p. 91).

فالمهارات الأساسية هي القاعدة العامة في لعبة كرة القدم فبدونها لا يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط و القيام بواجباته كما هو مطلوب منه ، والوصول إلى إتقان هذه المهارات يتطلب عمل طويل قد يستمر لسنوات خاصة للمبتدئين الصغار.

وعليه فالمهارات الأساسية هي الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كان بالكرة أو دونها بهدف مزاولتها و الهدف من تعلم المهارات الأساسية للعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت ممكن من أوقات المباراة, الأمر الذي جعله قادرا على تنفيذ الخطوة. ومما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو دونها بهدف مزاولتها و تعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح والسليم و الذي يساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية بالإيجابية وفعالية و التعاون مع أعضاء الفريق لتحقيق الفوز في المباراة.

## 2-3 أهمية المهارات في كرة القدم:

تنوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة.

إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون الكرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه

للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميّزا في الكثير من المواقف فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميّزا داخل هذا الفريق.

وكرة القدم رياضة تربية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، إذ ذلك ينطبق أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح دلي كل فريق تنوعا وتكاملا في مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى أداء الفريق جيدا.

## 2-4-أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

### 2-4-1أولا-المهارات الأساسية بدون كرة:

تلعب المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة دورا بارزا في الإعداد المهاري للاعب وإعداده لمواجهة المواقف اللعبة التي تستدعي منه التحرك بدون الكرة لفتح ثغرة في الفريق المنافس أو بغرض تكتيكي لسحب الخصم بعيدا عن مجال سير الكرة أو للوثب عاليا في محاولة لشغل الخصم ومنعه من الحصول على الكرات العرضية أو الكرات الآتية من الركلات الجانبية أو القيام بأحد حركات الخداع و المناورة بدون كرة في محاولة للتخلص من مراقبة الخصم و الهروب منه وهذه المهارات الأساسية بدون كرة تستدعي تحركات مستمرة من اللاعبين بغرض مساعدة زملائهم في اللعب للقيام بالدور الدفاعي و الهجومى على حد سواء وعلى الرغم من أن حركات اللاعب بدون كرة قد تختلف من لاعب لآخر إلا أن هناك بعض المهارات التي يجب على المدرب أن يقوم بتدريب لاعبيه عليها وهي:

#### 1-الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم و العكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يختلف عن جري لاعب ألعاب القوى فخطوات لاعب ألعاب القوى طويلة أما لاعب كرة القدم فخطواته قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار وبالتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء بالجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين متر ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة.

#### 2-الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية افضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس و تتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

#### 3-الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع و الرجلين و النظر و هذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين و التمتع ب قدر كبير من المرونة و الرشاقة و التوافق العضلي العصبي و قدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم فيه اللاعب أثناء الخداع.

## 2-4-2 ثانيا - المهارات الأساسية باستخدام الكرة:

### 1-الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارة الأساسية التي يجب إن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء و هي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة.

والجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدرا كبيرا من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

### 2-ضرب الكرة بالقدم:

وتنقسم جميع الضربات المألوفة في أربع خطوات ميكانيكية :

- 1-الاقتراب.

- 2-اخذ وضع الضرب (وضع القدم الثابتة)

- 3-المرجحة

- 4-الضرب مع المتابعة.

مع ملاحظة عدم تجزئة كل حركة على حده و إنما تتم في حركة مستمرة

### 3-ضرب الكرة بالرأس:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس مناهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما. و اللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم.

وتظهر أهمية ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في إنها تحقق:

- 1-التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.

- 2-التمرير للزميل في اتجاه اللعب.

- 3-لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع.

### 4-السيطرة على الكرة:

السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم. وذلك للتصرف فيها ب الطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك يمكن أن نقول أن هذه المهارة يمكن أن يؤديها كلا من المدافع أو المهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

## 5-المراوغة (المحاورة):

المراوغة هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها وهي سلاح اللاعب و عامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

و المراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع علي حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة .

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة اقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا اقل بقاء وتأثير في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتف بالدقة و السرعة .

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فان ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد مدافعي الفريق الأخر وعلى الجانب الأخر فان سوء استخدام المراوغة يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية و إهدار الفرص في امتلاك الكرة.

## 6-المهاجمة (المزاحمة):

المهاجمة هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائر عليه أو عدم تمكين الخصم من الاستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب.

و المهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة و الضرورية جدا لأنها احد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين و المهاجمين القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة الخصم في المكان و التوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل هدف.

وهناك بعض الصفات التي يجب أن يتميز اللاعب المدافع حتى يحقق سمة المهاجمة بنجاح منها:

1-التوقيت السليم.

2-الجرأة والشجاعة و التصميم.

3-سرعة الانتباه و البديهة.

4-القدرة على التوقع السليم.

5-القوة عند الانقضاض على الكرة.

6-قوة الاحتمال.

7-التوازن و الرشاقة

## 7-رمية التماس

تعتبر مهارة رمي التماس ذات طابع خاص من ناحية الأداء القانوني الذي نص عليه القانون صراحة وخصص لها شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها. ونصت المادة القانونية

لرمي التماس على أنه إذا تحطت الكرة كلها خطى التماس خلال المباراة سواء كانت على الأرض أو في الهواء بأنه يجب إدخالها للملعب لتصبح في اللعب من مكان خروجها. ولقد حدد القانون طريقة أداء رمي التماس فاشتراط أن تلعب من مكان خروجها وأن يواجه الرامي الملعب وأن تكون قدميه خارج وخلف خط التماس و ملاصقة للأرض ويجب أن ترمى الكرة فوق الرأس باستخدام اليدين معا. وإذا أخطأ اللاعب الرامي الشروط هذه والتي نص عليها القانون فإن الكرة تمنح للفريق المنافس حيث يبدأ بها اللعب مرة ثانية بإعطائه رمية تماس من نفس مكان خروج الكرة. (عبده، 2008)

## 2-5 مراحل تعلم الأداء المهاري:

يرى مينيل (MAINELE) أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة التكامل و الإتقان يمر تعلم المهارة بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها. الأولى والتي تسمى مرحلة التوافق التام للحركة فعند تعلم اللاعب مهارة جديدة نجد حركاته ليست سليمة الأداء تماما آدا انه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو المطلوب

في حين إن مرحلة التوافق الجيد للحركة أي المرحلة الثانية إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في تعلم يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوي أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة و الدقة في أداء الحركة و هنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها و إصلاح الخطأ باستمرار

أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة التوافق الآلي للحركة فلا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد عليه إن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا علي أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن يكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخطئية المعينة. (مختار، 1980، ص 108-109)

## 2-5-1 طرق تدريب المهارة:

قسم hortz طرق تدريب المهارة التي تسمح لنا بتطوير الجانب المهاري إلى ما يلي:

(JURGAIN, 1986, 276-277)

أولا. الطريقة الكلية: إن تعلم المهارات الحركية بالطريقة الكلية وإتقانها يتم عن طريق تعلمها والتدريب عليها بصورة كاملة أي بدون تجزئتها إلى وحدات صغيرة بمعنى تعلم اللاعب المهارة ككل.

ثانيا. الطريقة التحليلية: ويستخدم هذي الطريقة في الحركات الصعبة المعقدة أين يتم تقسيم الحركة إلى عدة أجزاء ثم يقوم بتعلم كل جزء علي حده وبعد تعلم كل جزء و السيطرة عليه تؤدي الحركة كلها كوحدة واحدة.



ثالثا. الطريقة المضخمة. ويعني بذلك تعلم مكثف بدون توقف وغير منقطع

رابعا. الطريقة التقسيمية: وهي التعلم المتقطع لأكثر من مرة.

## 2-6 أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

إن تعلم المهارات الأساسية لا يتم في مدة زمنية قصيرة ، بل تتم عملية التدريب عليها زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب ، لهذا أصبح اليوم التدريب على المهارات متزامنا مع تطوير الصفات البدنية . و إن تعلم اللاعب المهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة في اللعبة و بالتالي خلق فرص للتسجيل نكون هي أساسا في الحصول على النتائج الجيدة.

### الخاتمة:

إن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة، ومن هنا جاء هذا الفصل لبيان مختلف أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم، وذلك حتى يتسنى للقائمين على تدريب الناشئين بالوقوف على أهم النواحي الفنية عند تعليمهم أداء تلك المهارات سواء كانت بالكرة أو بدونها.

# الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة

العمرية

## تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وجسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، ولهذا نجد أن اهتمام الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة وما تكتسبه من أهمية بالغة وأثرها على حياة الطفل في المستقبل فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق وتمثل هذه في التغيرات جسمية يزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات والعظام أو تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي، لذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة، وتعتبر المراهقة في حياة الإنسان منعطف خطير فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من التغيرات تكون خلالها المفاهيم والعادات والمعلومات التي استقها من تربيته داخل البيت وخارجه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مراحل المراهقة وكذلك مميزات النمو في هذه المرحلة والتي تعترض المراهقة كما أبرزنا أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية عامة.

### 3-1 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفى لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات " .

### 3-1 تعريف المراهقة:

- لغويا:

يقال "راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية (صليا، 1979، ص81) بينما يأتي اسمها في العربية من الفعل "رهق" وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحاق والقرب

ويعرفها البهي السيد : "المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (السيد، 1986، ص 257)

- اصطلاحا:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس والنمو .

يعرفها مصطفى فهمي "أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج ". (فهمي، 1986، ص 189)

وكذلك هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر حيث أنها بين 12 سنة و 21 سنة من العمر فالبداية عادة بين 11 سنة و 16 سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث. (بهادر، 1980، ص 25)

وأما من الناحية النفسية الاجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم فيها الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التمييز بين سلوك

الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما، وهذه الفترة يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعاً للثقافة التي تسود ذلك المجتمع. (اسماعيل، 1986، ص 19)

وتصب كل التعاريف السابقة في مضمون واحد أو معنى أشمل للمراهقة هو أن المراهقة هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تقربه إلى الحلم واكتمال النضج، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر حسب العادات والتقاليد والمناخ السائد وطبيعة المجتمع .

### 3-1-1 المراهقة الوسطى (14-17 سنة) :

يطلق عليها أيضاً المرحلة الثانوية ، و ما يميز هذه المرحلة هو ببطء سرعة النمو الجنسي نسبياً مع المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي و صحته الجسمية و قوة جسمه و يزداد بهذا الشعور بذاته.

### 3-1-2 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

#### -النمو الجسدي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام ، و بذلك يستعد الفرد اتزانه و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة . (فرج، 1998، ص 71)

#### -النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعاً لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي. (حمادة، 1996، ص 121)

## -النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

4- عواطف وطنية دينية وجنسية.

5- أفكار مستحدثة وجديدة. (خوري، 2000، ص91)

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق الحلم حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة (كاشف، 1991، ص166)

## -النمو الاجتماعي:

تزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للمراهق بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكاته من جهة أخرى، لهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، وأعير اهتماما من طرف الباحثين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي :

- يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مساندة المجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظهرهم وأن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعا من التحقيق للشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه.
- في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والاحباطات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى تنتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.

اختيار الأصدقاء: أن ما يتطلبه المراهق من صديقه حتى يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة. (فهمي، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، 1986، ص227)

## -النمو العقلي المعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا فهم مجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة. كما يقترب المراهق من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة. (ويتنج، 1994، ص 50)

## -النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها "جودان godain" إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية"، ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب "gamava" راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم 3.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم 3 و تعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني. (حسنين، 1990، ص 98-99)

## -النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوعدي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها. (عنايات احمد، محمد فرج، 1998، ص

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجا في المستوى بالنسبة إلى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا المستوى في بداية المرحلة، وثبات واستقرار حركي في نهايتها.

### - النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بأنها فترة الانفعالات العنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه للغير.

- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.

بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (أحمد، 1996، ص 185)

### -النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج للصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث. (أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، 2000، ص 213).

### 3-2 علاقة المربي بالمراهق:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دور أساسي في بناء شخصية المراهق، بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذا يعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته، وانفعالاته، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ، وإن كانت غيرها فإن النتيجة مطابقة لصفاته، إذا كانت للمعلم السيطرة والقوة في معاملته



للتلاميذ تكون النتيجة سلبية حيث يميل إلى الانسحاب ، والعدوان ، والانحراف ، وإذا فالعلاقة التي تربط المرابي بالتلاميذ ليست سهلة ، وأمرًا بسيطًا كما يتصوره البعض في النجاح والفشل ، فهذه العلاقة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من العوامل المعقدة ، ومنها علاقة التلميذ بوالديه ، فإذا كانت مبنية على الاحترام يكون كذلك مع معلمه ، والعكس صحيح، فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة وكذلك على السلطة والسيادة ، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرًا على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ ، فمن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في التوجيه النهائي للناشي ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها و مساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة والتكيف مع الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصية سامية<sup>16</sup>

### 3-3 الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

للقيام بعمل ما في الحياة هناك دوافع بحتة للفرد، لقد حدد العالم الباحث "RUDIK"

أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين :

#### 3-3-1 الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب التغلب على التدريبات الشاقة والصعبة .
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة وجمال الحركات كما في التزلج.
- الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدًا أو وقتًا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح.
- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط البدني والرياضي .
- تدريب الرياضي دون إشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكراهية .
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإبراز الفوز والألقاب .

#### 3-3-2 الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد .
- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتماؤه إلى النوادي. (محمد، 1986، ص 87)

#### 3-3-4 علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق :

تعتبر الرياضة عامة والكاراتي خاصة عملية ترويجية لكل من الجنسين ، بحيث تهيئ المراهق لنوع من التداول الفكري و البدني كما تجعلهم يعبرون عن إحساسهم ومشاعرهم التي تتصف بالاضطراب والعنف، فالممارسة الرياضية هامة للصحة النفسية للفرد في العصر الحديث فهي جزء مكمل للحياة الحديثة إذا أردنا توازنها والاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة .

### 3-5 أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق :

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية .

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ .

### 3-5-1 من الناحية النفسية :

ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد .

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد، فيتحرر بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد .

فالتربية البدنية والرياضية لها دور هام في إدماج فرد ضمن الجماعة ، حتى يتعد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات ، ويتضح جليا أن للرياضة دور كبير في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم .

### 3-8-2 من الناحية الاجتماعية :

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس ، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع ، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي ، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه.

فالتربية البدنية والرياضية توفران لفرصة المناسبة للنمو السليم للإفراد وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكثيفهم معها ، وهي كذلك عامل تجنيد للجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد، وتعد عنصر لإحلال السلام في العالم بالطرق السلمية التي لها تأثير فعال وإيجابي في هذه المرحلة لأنها تساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية للمراهق خاصة وان هذه الأخيرة تتميز باضطرابات ، وبالتالي فممارسة الأنشطة الرياضية وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي .

## الخاتمة:

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل تكوين شخصية الإنسان عامة والمراهق خاصة ، لاحظنا أن المراهقة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان ، وذلك لما تتميز به من تغيرات سواء كانت مرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية ، والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق، ويتضح لنا من خلال مناقشتنا لمختلف محاور هذا الفصل بان مرحلة المراهقة ليست مجرد تغيير بيولوجي سريع يرتبط بمظهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية ، بل هي مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق ، وتندرج بها نحو اكتمال النضج ورغم ما توفره هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي والصعوبة في الاندماج داخل دائرة العلاقات الاجتماعية ، إلا أنها أزمة عادية سرعان ما تزول في إحدى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وينتقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية الرشد. وكل هذا يزيد من أهمية الاهتمام بهذه المرحلة سواء كمربين أو باحثين أو حتى كأولياء، بمعرفة كيفية التوفيق بين التربية السليمة وحاجة المراهق إلى ممارسة الأنشطة الرياضية.

المبارة الثانية

الدراسة الميدانية

## مدخل:

يعتبر الجانب التطبيقي لب الدراسة و محتواها الحقيقي، لأنه يتم فيه عرض كل ما قام به الباحث في دراسته من دراسة استطلاعية و المنهج الذي اعتمد عليه إلى ذلك من العينة و الوسائل المستعملة في الدراسة . كما يتم دراسة و تحليل النتائج المتحصل عليها و مناقشتها و ذلك للوصول إلى استنتاجات و توصيات تساعد و تفيد المطالع و الباحث و الطالب .

حيث تم تقسيم الجانب التطبيقي من الدراسة إلى فصلين، جاء الفصل الأول بعنوان منهجية البحث و الإجراءات الميدانية، الذي بين منهج البحث و العينة وكذا متطلبات البحث من وسائل و معدات ...إلخ، أما الفصل الثاني جاء بعنوان عرض و تحليل و مناقشة النتائج، و ذلك للخروج بالاستنتاجات و التوصيات التي تُخدم البحث.

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

## تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة. إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها. وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية. وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

قام البحث بدراسة استطلاعية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2014.01.02 و 2014.01.10 وكان الهدف من هذه الدراسة إيجاد الأسس العلمية للاختبارات، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات وقد عقد الباحث عدة اجتماعات مع السواعد من أجل:

- شرح الهدف من البحث وتحديد القياسات المطلوبة.
- التعرف على الأجهزة والأدوات وطريقة استخدامها.
- تحديد وترتيب القياسات والاختبارات.
- تحديد المكان والزمان لإجراء الاختبارات.
- الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات الرئيسية.
- تحديد الأسس العلمية للاختبارات المعتمدة.

وقد راعى الباحث في اختياره للسواعد العلمية الصفات والاشتراطات التالية:

❖ الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية أو التدريب الرياضي.

وعليه وأمام هذا قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 10 لاعبين من أشبال اتحاد مستغانم ، وذلك للوقوف على أهم النقاط السالفة الذكر، ومما أسفرت عليه نتائج الدراسة:

- التأثير الايجابي للسواعد العلمية في نجاح الدراسة الاستطلاعية على جميع المستويات وذلك من خلال السير الحسن والتنظيم اللذان سادا الدراسة.
- التأكد الفعلي من صلاحية الأجهزة وملائمتها لخدمة البحث.
- وجوب منح نفس الفرص للاعبين أثناء تنفيذ الاختبارات.
- وجوب عدم ترك اللاعبين في راحة سلبية تامة أثناء القيام بالاختبارات.
- الاختبارات المعتمدة في البحث تتمتع بثبات وصدق وموضوعية .



## 1-2-2 الدراسة الرئيسية:

### 1-2-1 منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها إن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة (محمد حسن علاوي و أسامة أنور راتب، 1999، ص 217).

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات فاعلية الوحدات التدريبية المدججة في تنمية صفتي السرعة و الرشاقة لدى ناشئ كرة القدم من خلال التدريب على ملاعب مصغرة كتدريبات نوعية .

### 1-2-1 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في أشبال فرق لولاية مستغانم للموسم الرياضي 2013 - 2014، والذين بلغ عددهم 252 لاعبا، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أشبال اتحاد فرناكة ب 18 لاعبا عينة ضابطة وتمثلت الثانية أشبال وفاق مزغران عينة تجريبية ب 18 لاعبا.

العدد	النسبة المئوية	
252	100 %	المجتمع الأصلي
36	14.33 %	عينة البحث

### جدول رقم(1) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، إذ طبقت الوحدات التدريبية المقترحة على المجموعة التجريبية بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي .  
وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي مهارة السيطرة على الكرة ، حيث راعى الطالب الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن الطول العمر كما هو موضح في الجدول التالي:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	1.03	12.33	0.88	12.22	1.69	1.37	غير دال
الوزن	4.70	40.06	5.59	42.78		0.71	غير دال
الطول	4.69	156.44	8.09	156.22		0.34	غير دال

جدول رقم (2) يبين تجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن الطول والسن

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34.

#### 1-2-4 مجالات البحث:

#### 1-2-5 المجال البشري:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في أشبال فرق لولاية مستغانم ، والذين بلغ عددهم 252 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أشبال إتحاد فرناكة ب 18 لاعبا عين ضابطة وتمثلت الثانية أشبال وفاق مزهران عينة تجريبية ب 18 لاعبا.

#### 1-2-6 المجال المكاني:

أجريت الاختبارات القبليّة والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعبين البلديين فرناكة و مزهران.

#### 1-2-7 المجال الزمني:

تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من 2014.01.19 إلى غاية 2014.04.09 وفيها تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية وكذا تطبيق مفردات الوحدات التدريبية في الملاعب المصغرة.

#### 1-3 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

بغرض السير الحسن للتجربة الميدانية قام الباحث إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقه سير التجربة، وعليه استبعد الباحث كل المتغيرات التي قد تؤثر مباشرة على نتائج البحث.

#### 1-3-1 المتغير المستقل: تمثل في التدريب في ملاعب المصغرة، وتحديد مدى تأثيرها على المتغير التابع.

#### 1-3-2 المتغير التابع: تمثل في مهارة السيطرة على الكرة.

### 1-3-3 المتغيرات المحرجة:

كما هو معلوم عند الباحثين في مجال البحث العلمي، لا تخلو البحوث العلمية من المتغيرات المشوشة أو المحرجة، التي تستوجب على أي باحث ضبطها والتحكم فيها، وانطلاقاً من هذه الاعتبارات تم ضبط متغيرات البحث والتي نلخصها فيما يلي:

- \* العينتين متجانستين من جميع الجوانب (الجنس، السن، الطول، الوزن، والمهارات الأساسية).
- \* لها نفس الحصص التدريبية.
- \* المجموعتين تتدرب على نفس الأرضية.

\* تم إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية في نفس التوقيت وتحت نفس الظروف و بمتابعة مباشرة من الباحث وفريق عمل مخصص لهذا الغرض من سواعد علمية مؤهلة. فحين قام الباحث بتصميم الوحدات التدريبية المقترحة مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكل من المجموعتين من حيث فترات التدريب، وعدد مرات التدريب في الأسبوع وزمن الوحدات التدريبية اليومية، كما أدخلت التدريبات الفنية للبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية كمتغير تجريبي في حين استمرت المجموعة الضابطة في التدريب باستخدام التمارين التقليدية.

### 1-5 أدوات البحث وجمع البيانات:

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

#### أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.

#### ثانياً: الاستبيان:

عرض الباحث استبياناً على مجموعة من الأساتذة بالمعهد في مجال التدريب الرياضي، وذلك لتحكيم الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

#### ثالثاً: الاختبارات المهارية:

وهي من أهم الطرق استخداماً في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية. ومن هنا اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري لعينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، حيث تكون مناسبة للفئة العمرية، كما تم عرض هذه الاختبارات على نفس الأساتذة الذين شملهم الاستبيان.

#### خامسا: الوحدات التدريبية المقترحة:

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

#### سادسا: الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في 18 كرة قدم **SELECT** مقاس 5، ميقاتيه **CASIO.HS-30W**، صافرة **Fox 30** ، شريط قياس ديكا متر، صدريات ألوان مختلفة، 20 شاخص حجم كبير، 10 شواخص حجم صغير، 12 قائم، 04 مرمى صغير.

#### 2-6- مواصفات الاختبار:

تم إجراء الاختبارات بمساعدة فريق عمل مختص من سواعد علمية مؤهلة ومدربين وبتابعة ميدانية من طرف الباحث وقد تضمنت هذه الاختبارات الآتي:

## الاختبار الاول :امتصاص وكتم الكرة

الغرض من الاختبار: السيطرة عن الكرة عن طريق الكتم و الامتصاص

مواصفات الاختبار:

ترسم دائرتين متلامستين الأولى قطرها 1م و الثانية قطرها 2م يقف اللاعب في خط مماس الدائرتين تعطى له كرة على بعد 10 م من طرف زميله:

- تحسب له 3 نقاط إذا أخذ الكرة في الدائرة الصغيرة.

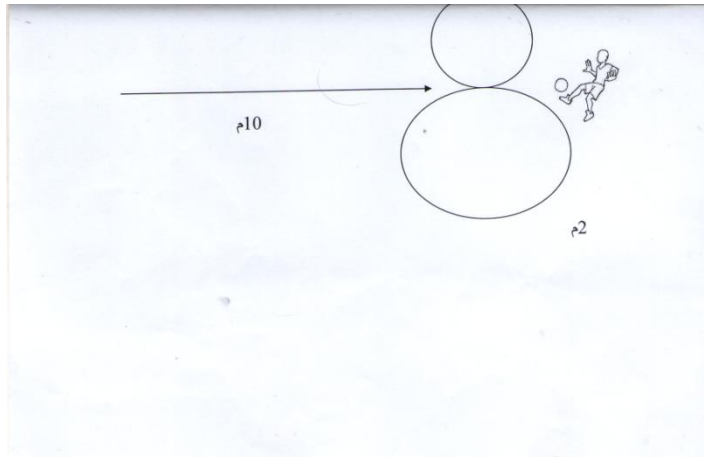
- تحسب نقطتين إذا أخذ الكرة في الدائرة الكبيرة.

ملاحظة:

- تعطى محاولتين و تحسب النقاط المتحصل عليها.

- تعتبر المحاولة فاشلة إذا خرجت الكرة على إحدى الدائرتين.

شكل توضيحي:



## الاختبار الثاني: السيطرة على الكرة العالية

الغرض من الاختبار: يهدف الاختبار إلى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة

مواصفات الاختبار:

يمسك المدرب الكرة و يرميها عاليا ثم يقوم اللاعب بإخمادها.

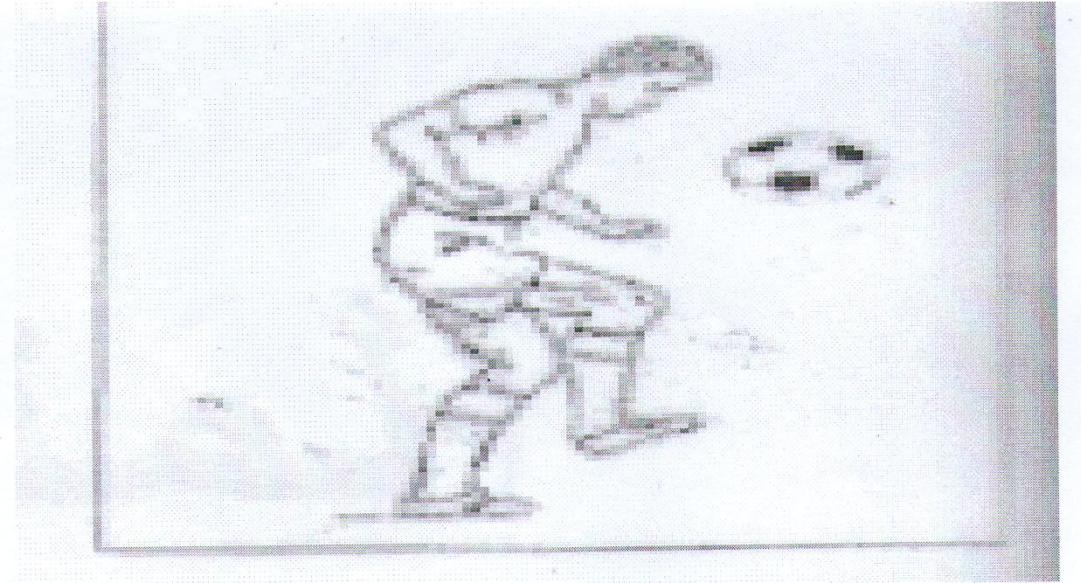
-لمسة واحدة تحسب له نقطتين

-لمستين فأكثر تحسب له نقطة واحدة

-عدم إخماد الكرة لا تحسب له أي نقطة

-تمنح للاعب محاولتين مع حساب عدد النقاط المتحصل عليها

شكل توضيحي



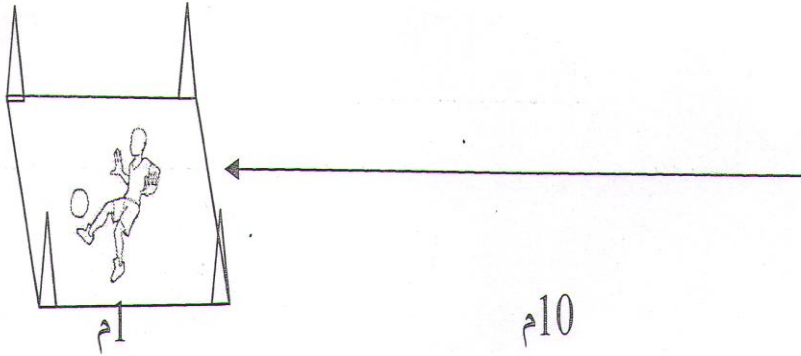
### الاختبار الثالث: استقبال و السيطرة على الكرة من الجري

الغرض من الاختبار: يهدف الاختبار إلى مدى التوافق الحركي لدى اللاعب

مواصفات الاختبار:

يقوم اللاعب بالجري عند إعطائه الإشارة لمسافة 10 م ثم يقوم بإخماد الكرة المرسله إليه مع عدم خروجها من المربع المحدد لمكان الاستقبال ب 3 م

شكل توضيحي:



## الاختبار الرابع : استقبال الكرة الموجه

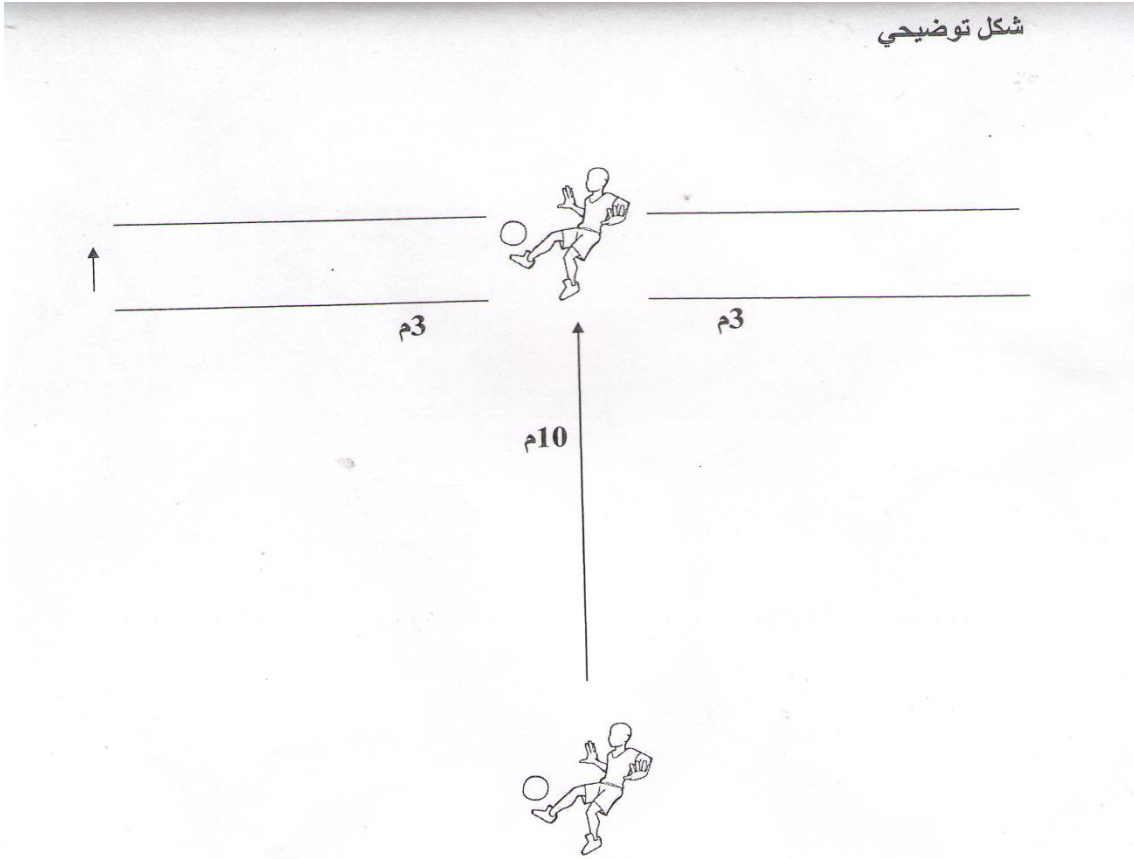
الغرض من الاختبار : يهدف الاختبار إلى مقدرة اللاعب على الترويض الجيد و الصحيح للكرة

مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب في الوسط بين رواقين طول كل واحد 3 أمتار و عرضه 1,5م ترسل له كرة من طرف زميله على بعد 10م يقوم باستقبال الكرة نحو أحد الرواقين .

- تعطى محاولتين الأولى نحو الرواق الأيمن و الثانية نحو الأيسر.
- تحسب نقطتين للمحاولة الصحيحة.

شكل توضيحي :



\* ملحوظة: في جميع الاختبارات التالية تعطى محاولتان وتحتسب عدد النقاط المتحصل عليها.  
بعد إحماء جيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات بالترتيب.



الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة: وهنا يتركز الباحث على ثلاثة أمور أساسية هي:

**أولاً: صدق الاختبار:**

يقصد به قدرة الاختبار على قياس ما يدعي قياسه، أو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه، كما يعبر عليه بمدى صلاحية الاختبار وصحته.

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (الهادي، 1999، ص 171) وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال كما هو مبين في الجدول رقم (1).

**ثانياً: ثبات الاختبار:**

يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلاً على ثبات النتائج وعدم تغيرها (دويدار، 2005، ص 66)، أي أنه يعطي نفس النتائج إذ ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، ويذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى. (الهادي، 1999، ص 109)

ومن هذا السياق ولإعطاء الاختبارات ثابته قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة أخرى من نفس المرحلة العمرية، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبار على نفس تلك العينة بعد فاصل زمني قدر بسبعة أيام. كما تم استخدام معامل الارتباط برسون وبعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية 9 (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحتسبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية والمقدرة بـ: 0.60 مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضحه الجدول (1).

**ثالثاً: موضوعية الاختبار:**

إن لموافقة الخبراء والمختصين بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل إذ نجدها ضمن أهداف الوحدات التدريبية كاختبار السرعة والرشاقة والتمرير والاستلام وضرب الكرة بالرأس... الخ. وهذا مما يمنحها موضوعية ومصداقية جيدة.

الاختبارات	معامل الارتباط القيمة الجدولية	معامل الاختبار	ثبات	معامل الاختبار	صدق
1. اختبار امتصاص الكرة.	0.60	0.90		0.94	
2. اختبار استقبال كرة عالية.		0.69		0.83	
3. اختبار استقبال الكرة من الجري		0.96		0.97	
4. اختبار استقبال الكرة الموجه.		0.72		0.84	

جدول رقم (3) يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات المعتمدة في البحث.

عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05.

وبهذا فإن الدراسة الاستطلاعية حققت أهدافها على جميع الأصعدة فقد قدمت لنا معطيات مهمة من أهمها الأسس العلمية للاختبارات التي ستستعمل في التجربة الميدانية وهذا ما أكده الجدول رقم (3) والذي يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات.

الدراسات الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك. علما وأن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، حيث استعملت آلة حسابية من نوع SHARP S/241284 وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعادلات الإحصائية التالية:

\* المتوسط الحسابي: وهو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية: (الله، 1999، ص 184)

\* س: المتوسط الحسابي.

\* مج س: مجموع الدرجات .

\* ن: عدد الأفراد.

$$س = \frac{مج س}{ن}$$

\* الانحراف المعياري: وهو من أهم مقاييس التثبيت، ويعبر عليه بالمعادلة التالية: (حلمي، 1992،

ص 98)

ن: عدد الأفراد

حيث:

$$ع = \frac{مج ح^2}{ن} - 1$$

ع: الانحراف المعياري.

مج ح<sup>2</sup>: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

\* معامل الارتباط برسن "PEARSON":

ويحتسب معامل الارتباط لبرسن بالمعادلة التالية: (الحفظ، 1993، ص 78)

$$r = \frac{n \text{ مج س ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[n \text{ مج س}^2 - 2 \text{ مج ص} \text{ مج س} + n^2] [n \text{ مج ص}^2 - 2 \text{ مج ص} \text{ مج س} + n^2]}}$$

حيث: - ر: معامل الارتباط. - ن: عدد الأفراد.

- مج س ص: مجموع الدرجات في الاختبار س X درجات الاختبار ص.

- مج س: مجموع درجات الاختبار س.

- مج ص: مجموع درجات الاختبار ص.

- مج س<sup>2</sup>: مجموع مربعات الاختبار س.

- مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربعات الاختبار ص.

واستخدم الباحث معامل الارتباط لبرسن بهدف معرفة مدى العلاقات الارتباطية بين اختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية بمعامل الارتباط برسن إن كانت النتيجة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الارتباط يكون قويا والعكس صحيح.

اختبارات الدلالة الإحصائية:

استخدم الباحث اختبار t ستيودنت (ت) لمعرفة الدلالة الإحصائية (الحفظ، 1993، ص 109-

110).

وعليه تم اختيار معادلتين للدلالة الإحصائية الأولى لمعرفة مدى التجانس العينتين في الاختبار القبلي، وكذا التجانس في الاختبار البعدي، أما المعادلة الثانية لمعرفة الدلالة الإحصائية للفروق المتوسطة بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وكانت كالتالي:

\* المعادلة الأولى:

تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين وهي كالتالي:

$$t = \frac{\text{س} - 1 \text{ س} - 2 \text{ س}}{\sqrt{\frac{\text{ع}^2 + 12 \text{ ع}}{2}}}$$

حيث: - ن: عدد الأفراد.  
- ت: اختبار ستيودنت t.

ن-1

- س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.
- س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.
- ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.
- ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

وتحتسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص ب t ستودنت، وهذا عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية ن-2

تستخدم هذه المعادلة عندما تكون:  $n > 30$

\* T ستودنت

\* المعادلة الثانية: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة واحدة وهي كالاتي:

$$T = \frac{\bar{m} - \bar{f}}{\sqrt{\frac{m^2 + f^2}{n-1}}}$$

حيث: ت: اختبار t ستودنت  
م ف: متوسط الفروق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي.

ف: الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي.

ح ف: ف- م ف.

وتحتسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص ب t ستودنت، وهذا عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية ن-1.

الخلاصة:

إن نجاح أي بحث لها بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية. لأن

جوهر الدراسة مكون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا

الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. وبالفعل تم ذلك فقد تم

تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي

تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط

المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية

الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## مقدمة:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وذلك لمعرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة على عينة البحث وهذا في جميع الاختبارات المعتمدة في الدراسة.

وعليه سيقوم الطالب في هذا الفصل بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقا.

## 2- عرض ومناقشة نتائج البحث:

تهدف الدراسة للتعرف على أثر التدريب في ملاعب مصغرة في تطوير السيطرة على الكرة للاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.

ولتحقيق ذلك أجرى الباحث مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعديّة وكانت كالتالي:

- \* اختبار امتصاص الكرة.
- \* اختبار استقبال الكرة العالية.
- \* اختبار السيطرة على الكرة من الجري.
- \* اختبار استقبال الكرة الموجه.

وقد قام الطالب بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات في فصل إجراءات البحث الميدانية. وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الاختبارات القبليّة والبعديّة، وذلك بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة الدراسة والتي أفرزت نتائجها عن ما يلي:

نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث.

بعد إجراء الاختبارات المهاريّة القبليّة لعينة البحث وعلى إثر النتائج المتحصل عليها قام الطالب بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار t ستودنت وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

الإحصائية	الدراسة	t	الدلالة الإحصائية
الاختبارات		الجدولية	المحسوبة
1- اختبار امتصاص الكرة	2.03	2.03	غير دال إحصائياً
2- اختبار استقبال الكرة العالية			غير دال إحصائياً
3- اختبار السيطرة على الكرة من الجري			غير دال إحصائياً
4- اختبار استقبال الكرة الموجه			غير دال إحصائياً

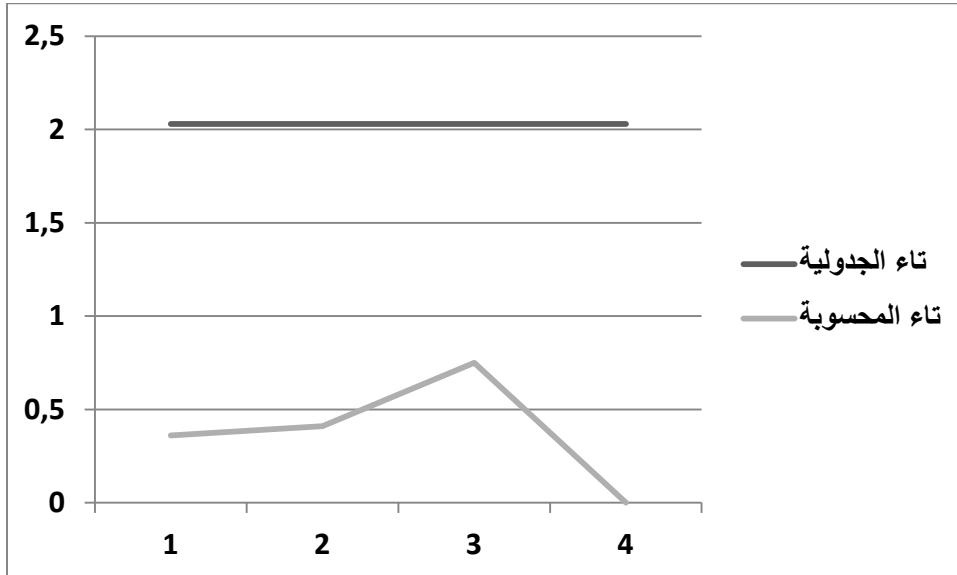
جدول رقم (4) يبين قيمة t المحسوبة في الاختبارات القبلية

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34.

- من خلال الجدول (4) يتبين لنا أن:

\* المجموعتين متجانستين في الاختبارات التالية ( اختبار امتصاص الكرة، اختبار استقبال الكرة العالية، اختبارا السيطرة على الكرة من الجري، اختبار استقبال الكرة الموجه). حيث بلغت قيمة t المحسوبة على التوالي (0.36، 0.41، 0.75، 0) وهي أصغر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.03 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34، وهذا ما يدل على تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

الشكل البياني رقم (1) يبين قيمة "t" في الاختبارات القبلية لعينة البحث



## 1.2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

### 1.1.2 عرض وتحليل نتائج اختبار امتصاص الكرة:

العمليات الإحصائية								
الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	2.10	11.92	1.05	5	0.36	2.61	18	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائيا		1.57	2	3.66	3.35	2.77	18	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار امتصاص الكرة عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

من خلال الجدول (5) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار

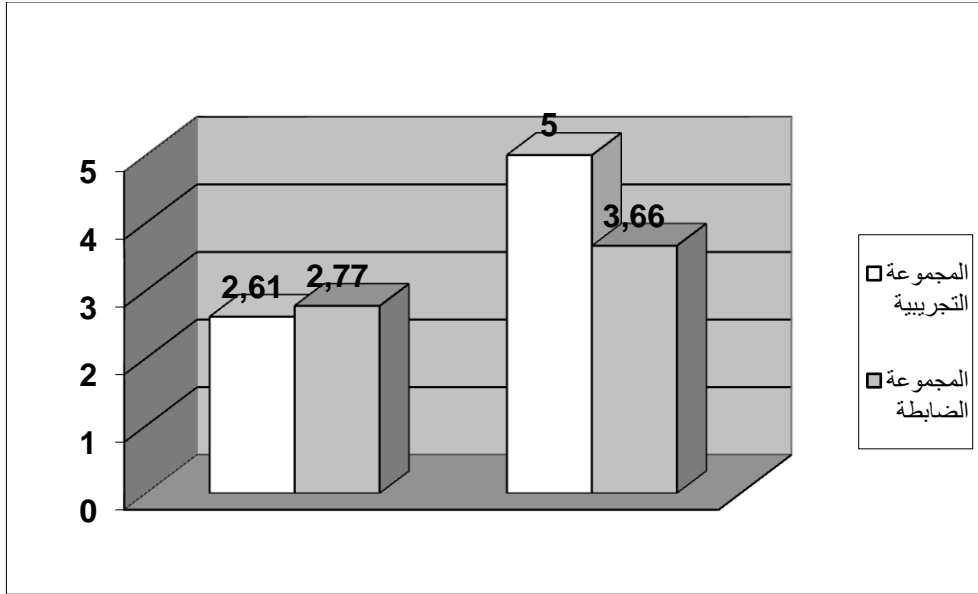
امتصاص الكرة يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره 2.61 وانحراف معياري قدره 0.36 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 5 وانحراف معياري قدره: 1.05، كما أن قيمة t المحسوبة بلغت 11.92 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي قدرت بـ: 2.10 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فقد تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 2.77 وانحراف معياري قدره: 3.35 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 3.66 والانحراف المعياري 2، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 1.57 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 وهي أصغر من قيمة t الجدولية والتي قدرت بـ: 2.10 وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي.



الشكل البياني رقم(2) يوضح الفرق في المتوسطات القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبار امتصاص الكرة



يؤكد الشكل البياني رقم (2) النتائج السالفة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في هذا الاختبار أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الاختبار البعدي، مما يدل على فاعلية والأثر الإيجابي للتدريب في الملاعب المصغرة على عينة البحث .

ويعزو الطالب أسباب الفروق المعنوية في اختبار امتصاص الكرة والذي يقيس مدى السيطرة على الكرة للاعب كرة القدم إذ "لا مكان للاعب يخطئ في السيطرة على الكرة " لأن ذلك سوف يكلفه هجمة معاكسة أو هدف خاصة من طرف المدافع الذي يكون هو آخر لاعب في أغلب الأحيان. ويرى الباحث أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى التحكم في الكرة حسب المكان الذي يكون فيه و احتلال فراغ أو التخلص من الخصم يحتاج إلى السيطرة على الكرة وسرعة في اتخاذ القرار المناسب للاحتفاظ بالكرة.

## 2-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار استقبال الكرة العالية:

العمليات الإحصائية								
الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	2.10	4.77	1.08	3.55	0.70	2	18	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائياً		0.41	0.53	2.22	0.57	2.11	18	المجموعة الضابطة

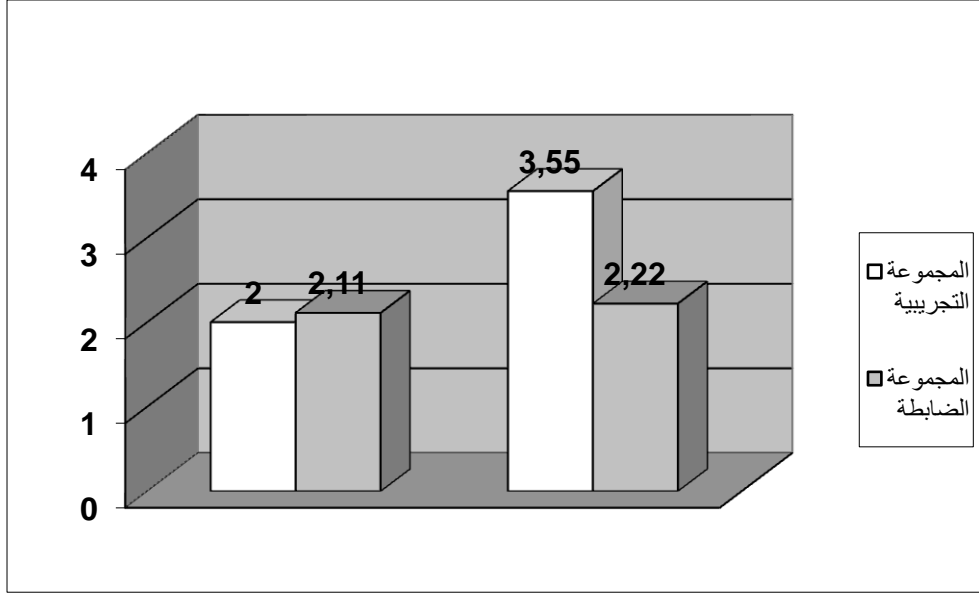
الجدول رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في استقبال الكرة العالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

من خلال الجدول (6) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة العالية يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطاً حسابياً قدره 2 وانحرافاً معيارياً قدره 0.70 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطاً حسابياً قدره: 3.55 وانحراف معياري بلغ: 1.08، أما قيمة t المحسوبة بلغت 4.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي قدرت بـ: 2.10 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 2.11 وانحراف معياري قدره: 0.57، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 2.22 والانحراف المعياري 0.53، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 0.41 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 وهي أصغر من قيمة t الجدولية والتي قدرت بـ: 2.10 وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي.

الشكل البياني رقم (3) يوضح الفرق في المتوسطات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة العالية



من خلال الشكل البياني رقم (3) تتأكد النتائج السالفة الذكر إذ يتضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي والذي بين أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي في الاختبار البعدي مما يدل على فاعلية والأثر الإيجابي للتدريب في الملاعب المصغرة على عينة البحث .

ويعزو الطالب على وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار استقبال الكرة العالية الذي يهدف إلى معرفة مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، تؤكد على حتمية تحلي لاعب كرة القدم بهذه الصفة، بحيث تتفق العديد من المصادر والمراجع العلمية مختار (1980)، حسانين ومعاني (1998) على أن اللاعب "القادر على التحكم في الكرة له دورا هاما عند في بناء اللعب في المواقف المعقدة من المباراة" أثر التدريب في ملاعب مصغرة في إكساب اللاعبين عدد من المهاراة وتحت ظروف مغايرة ساهمت في نمو التوافق الحركي و طورت صفة السيطرة على الكرة لديهم.

### 3.1.2- عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة من الجري:

العمليات الإحصائية								
الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	2.10	3.71	0.84	3.44	1.35	2.22	18	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائيا		0.84	1.32	2.55	2.10	1.88	18	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة من الجري عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

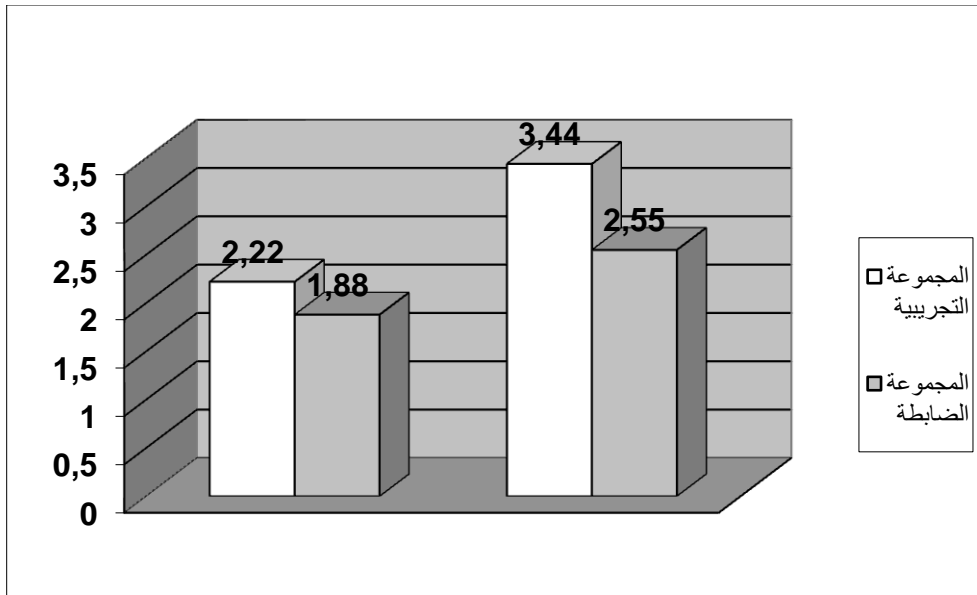
يبين الجدول (7) مقارنة لنتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار كوبر إذ

يبين ما يلي:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 2.22 وانحرافا معياريا قدره: 1.35 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 3.44 وانحراف معياري: 0.84، وبلغت قيمة t المحسوبة: 3.71 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي قدرت به: 2.10 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

- كما أن المجموعة الضابطة حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي مقداره: 1.88 وانحراف معياري قدره: 2.10، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 2.55 والانحراف المعياري 1.32، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 0.84 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 وهي أصغر من قيمة t الجدولية والتي قدرت به: 2.10 وهذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

الشكل البياني رقم(4) يوضح الفرق في المتوسطات القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة من الجري



كما يؤكد الشكل البياني رقم (4) النتائج السالفة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي، إذ يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط الاختبار البعدي مما يدل على فاعلية والأثر الإيجابي للتدريب في الملاعب المصغرة على عينة البحث . ويعزو الطالب ذلك الى الأسلوب الذي تم تنفيذه في المساحات المختلفة وإلى التمارين التي نفذت فيها وإلى تنوعها ما بين تمارين لتبادل المراكز مع الجري الحر واستقبال الكرة من كل اتجاهات . ويرى الباحث أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى توافق حركي وحسب المواقف المتنوعة والمتجددة وإلى سرعة المناولة وكذلك إلى سرعة التمرير عندما يكون قريب من الزميل، مما يدل على تأثير التدريب في ملاعب مصغرة في تحسن مستوى ناشئي عينة البحث في مهارة السيطرة على الكرة.

#### 4.1.2- عرض وتحليل نتائج اختبار استقبال الكرة الموجه:

العمليات الإحصائية								
الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	2.10	4.80	0.73	3.55	2.35	2	18	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائيا		0.84	1.20	2.44	2.35	2	18	المجموعة الضابطة

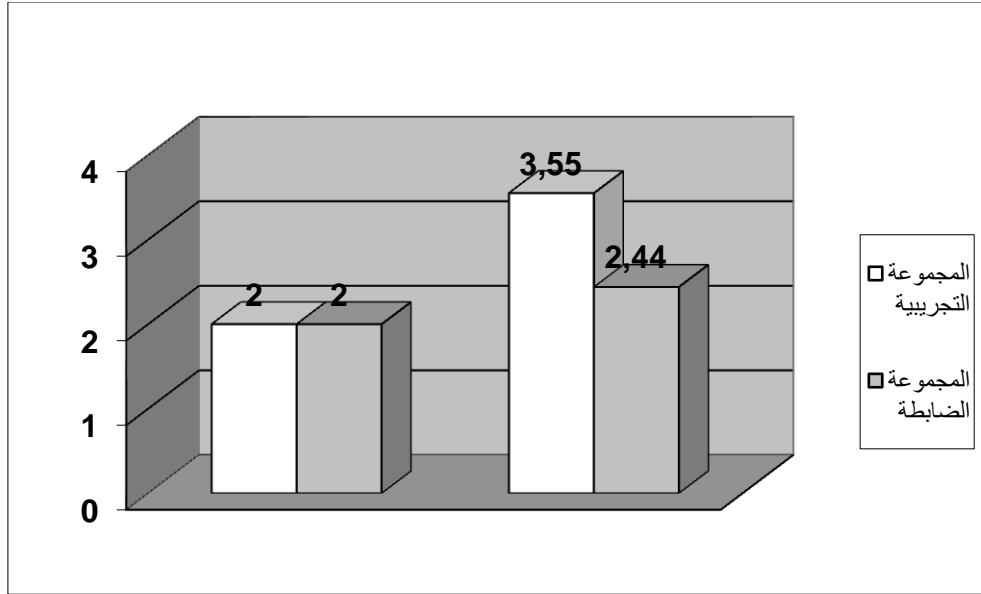
الجدول رقم (8) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة الموجه عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

من الجدول (8) الذي يقارن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة الموجه:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 2 وانحرافا معياريا قدره 2.35 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 3.55 وانحراف معياري قدره: 0.73، كما أن قيمة t المحسوبة بلغت 4.80 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي قدرت بـ: 2.10 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي و هي لصالح القياس البعدي.

- في حين حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 2 وانحراف معياري قدره: 2.35، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 2.44 والانحراف المعياري 1.20، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 0.84 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 وهي أصغر من قيمة t الجدولية والتي قدرت بـ: 2.10 وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي .

الشكل البياني رقم(5) يوضح الفرق في المتوسطات القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار استقبال الكرة الموجه



يؤكد الشكل البياني رقم (5) النتائج السالفة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي والذي كان لصالح متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية مما يدل على فاعلية والأثر الإيجابي للتدريب في الملاعب المصغرة على عينة البحث . ويعزو الطالب ذلك إلى فاعلية تمارينات الوحدات التدريبية على ملاعب مصغرة ومراعاته التدرج في إكساب اللاعبين عدد من الحركات المختلفة وذلك على حسب مواقف اللعب التي تفرض على اللاعب الترويض الجيد للكرة وبتغيير الإتجاه مباشرة و يكون بالكرة لربح الوقت و التخلص من الخصم مما يسمح للاعب بوضع رواق أوطر يق خاص به في بناء الهجمة دون أن يعيقه الخصم .

## 5.1.2 عرض وتحليل النتائج البعدية لعينة البحث:

بعد إجراء الاختبارات البعدية، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك باستخدام اختبار  $t$  وهذا عن طريق استخراج قيم  $t$  المحسوبة ومقارنتها بقيمة  $t$  الجدولية والتي بلغت 2.03 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34 كما هي موضحة في الجدول التالي:

الدلالة الإحصائية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال إحصائياً	3.23	2.03	1- اختبار امتصاص الكرة.
دال إحصائياً	4.44		2- اختبار استقبال الكرة العالية
دال إحصائياً	2.56		3- اختبار السيطرة على الكرة من الجري
دال إحصائياً	3.38		4- اختبار استقبال الكرة الموجه

الجدول رقم (9) يبين قيمة "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34.

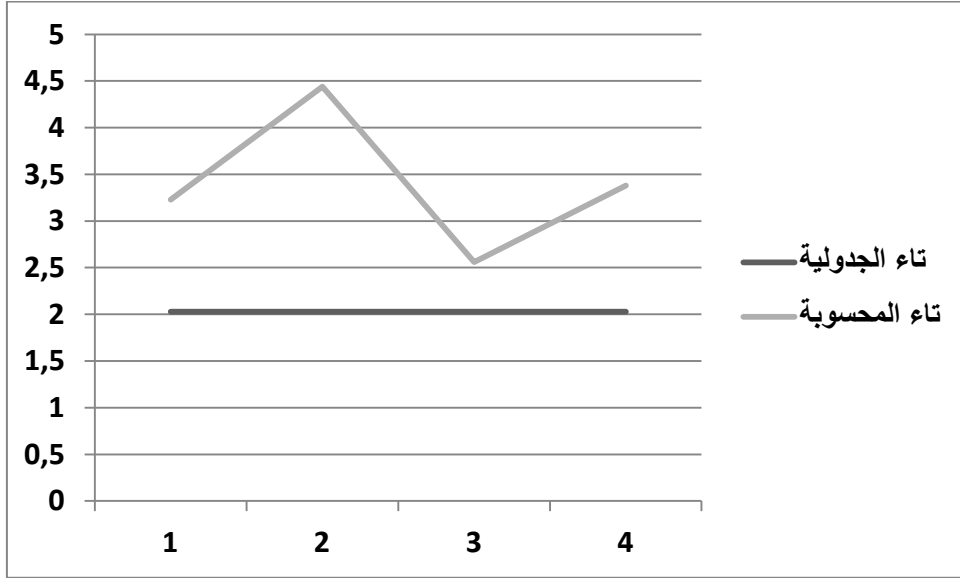
من خلال الجدول رقم (9) الذي يبين قيمة  $t$  المحسوبة للاختبارات لعينة البحث يتبين ما يلي:

أن قيمة  $t$  المحسوبة في الاختبارات البدنية: اختبار امتصاص الكرة ، اختبار استقبال الكرة العالية ، اختبار السيطرة على الكرة من الجري ، اختبار استقبال الكرة الموجه بالكرة قد بلغت على التوالي: 3.23، 4.44، 2.56، 3.38 وهي قيم أكبر من قيمة  $t$  الجدولية والمقدرة بـ : 2.03 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34.

- مما سبق نستنتج أن كل قيم  $t$  المحسوبة للاختبارات كانت أكبر من قيمة  $t$  الجدولية.



الشكل البياني رقم 6



وعلى ضوء النتائج السالفة الذكر يوضح الشكل البياني رقم (6) قيم "t" المحسوبة أين يظهر أن القيم أكبر من قيمة "t" الجدولية هذا يدل على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية المجموعة للاختبارات البعدية هذا يدل بالأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في تطوير مهارة السيطرة على الكرة

## 2-2- عرض ومناقشة نتائج البحث:

اعتمادا على البيانات التي جمعها الطالب مستعينا في ذلك بوسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا من خلال ملاحظة أهم النتائج أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة، حيث كانت هذه الفروق لصالح القياسات البعدية في جميع الاختبارات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا ما تؤكدّه الجداول والأشكال البيانية التالية:

\* الجداول: 9.8.7.6.5

\* الأشكال البيانية: 5.4.3.2.

من هنا يفسر الطالب التطور الذي عرفته عينة البحث بفاعلية وأثر التدريب في ملاعب مصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة للاعبين كرة القدم، وهذا من خلال تأكيد الباحث على مختلف التمارين الموجودة في البرامج الخاصة بالسيطرة على الكرة.

## 2-3 الاستنتاجات:

استنتج الباحث من خلال الدراسة وبناء على ما أفرزته المعالجات الإحصائية ما يلي:

. إن التدريب في ملاعب مصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة السيطرة على الكرة إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط اللاعبين الناشئين مما يخلق شكل المنافسة الحقيقية.

- 1- تساهم مثل هذه التدريبات على نجاح تطوير مهارة السيطرة على الكرة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية.
- 3- هناك الفروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة.

## 4-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض، ومناقشة النتائج، تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

### 4-2-1 الفرضية العامة:

حيث افترض الباحث أن التدريب في ملاعب مصغرة يؤثر في تطوير مهارة السيطرة على الكرة للاعبي كرة القدم.

وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تطور في إتقان مهارة السيطرة على الكرة: (امتصاص الكرة، استقبال الكرة العالية، السيطرة على الكرة من الجري، استقبال الكرة الموجه). كما هي موضحة في الجداول: 9.8.7.6.5.

والأشكال البيانية: 9.8.7.6.5.4.3.2.

ويرجع الفضل في التحسن لدى لاعبي كرة القدم في السيطرة على الكرة إلى المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين تنمي وتطور هذه المهارة وربطها مع مهارات أخرى إذ "يستحسن أن يربط المدرب بين تطوير السيطرة على الكرة ودقة الأداء المهاري" (مختار 1980) وقد راعى الباحث عند تصميمه للوحدات التدريبية التمارين التي تنمي وتطور السيطرة على الكرة ووضعها بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية أي بعد الإحماء مباشرة وهذا ما يؤكد (حسين 1998) "ففي كل الحالات يجب أن توضع هذه المهارة في الوحدات التدريبية حيث تعد عامل أساسي يكمن في فن الأداء الحركي وذلك لما لها أهمية كبيرة في بناء اللعب.

، وانطلاقاً من مجموعة من المصادر العلمية المتخصصة المذكورة آنفاً و عدة دراسات وعليه نقول أن الفرضية العامة قد تحققت.

### الفرضية الجزئية:

#### \* الفرضية الأولى:

3. حيث افترض الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية و هي للاختبارات البعدية للعينّة التجريبية.

فقد أثبتت النتائج صحة هذا الجزء من الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينّة التجريبية وهو لصالح الاختبار البعدى التي حققت أكبر متوسط حسابي، كما هي موضحة في الجداول: 5-6-7-8. والأشكال البيانية: 2-3-4-5.

ويعود الفضل في هذا إلى أثر التدريب في ملاعب مصغرة وما تضمنه من تمارين مختلفة ومتنوعة من خلال الوحدات التدريبية التي تم بناؤها وتصميمها وفق أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا ما

أكده كوزنة (1980) "إن التكوين الصحيح لرياضة كرة القدم يتطلب أن تكون الكرة هي المحور في التدريب واكتساب الأداء الفني في الكرة والقدرة على اللعب يلزم توفر ملاحظة دقيقة ويجب تقوية الجسم تدريجياً في التدريب الفني الخططي المتكامل"، كما أن التمارين التي اختارها الباحث في المنهاج التدريبي المقترح مشابهة لما يحدث في المباراة بحيث يكون اللاعب مقيد بمساحة محددة من الملعب لا يجيد عنها طوال الوحدة التدريبية وهذا ما يحدث فعلاً في كرة القدم الحديثة كأن يكون اللاعب محصوراً في مساحة (10×10) متر أو (20×20) متر أو (30×30) متر، كما أنها تكسب اللاعبين عدد من الحركات المختلفة وتحت ظروف مغايرة نتيجة التكرارات المتعددة وطبيعة الملاعب المصغرة التي تساهم في تطوير المهارة لدى اللاعب وزيادة استثارة نشاط اللاعبين مما يخلق الدمج بين الجانب البدني والمهاري (الصراف 1987) وعليه ومن هذا المنطلق نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

### \* الفرضية الثانية:

2. حيث افترض الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة و هي لصالح العينة التجريبية. فقد أثبتت النتائج صحة هذا الجزء من الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة وهو لصالح العينة التجريبية التي حققت أكبر متوسط حسابي، كما هي موضحة في الجداول: 9-10-11-12. والأشكال البيانية: 6-7-8-9. ويرجع الباحث هذا تطور مستوى عينة البحث، إذ حققت متوسطات حسابية أحسن في جميع الاختبارات البعدية، كما بينته سالفاً الدراسات (وليد عبد المنعم 2001) (حجار محمد 2006-2012) التي أجريت من قبل، ومن هنا نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

لقد كانت الدراسات السابقة دعماً وتوجيهاً لي في دراسة الموضوع و تحليل النتائج فكانت سندا و ارتكازاً في وضع الفرضيات و تحليلها من اجل الوصول إلى نتائج سليمة و دقيقة . كما أن الجانب النظري كان متناسقاً و مفصلاً على حسب الدراسة فكان الفصل الأول مخصصاً للتدريب الرياضي الذي أبرز خصائص التدريب و طريقة التدريب كما وضع الأسس و الوجبات التي يجب الحرص عليها عند القيام بعملية التدريب ، أما الفصل الثاني فكان ضمن المهارات الأساسية في كرة القدم الذي يبرز المهارات الخاصة بكرة القدم و أنواعها و طريقة تعلمها ، أما الفصل الثالث فكان بعنوان خصائص ومميزات المرحلة العمرية حيث أخذ الطالب هذه المرحلة العمرية لتناسبها مع التعليم و التنمية و تحسين المهارات في كرة القدم.

هذا ما يجعلنا نقول و نوضح أن هناك تناسق و تكامل في الجانب النظري وذلك لما يخدم دراسة البحث فالفصل الأول كان للتدريب الرياضي وهو تخصص العمل التدريبي و الفصل الثاني كان للمهارات

الأساسية في كرة القدم وهذا لموضوع دراستنا السيطرة على الكرة التي تعد إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم أما الفصل الثالث جاء عن المرحلة العمرية لمناسبتها مع عملية التحسين و التطوير في الجانب المهاري

## 5-2 الخلاصة العامة:

يرجع الفضل في التطور الهائل الذي حققته الرياضة العالمية إلى التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

يتطلب بناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب... والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات.

إن متطلبات التدريب الحديث لم تعد تعتمد على عناصر التدريب الكلاسيكية كالإعداد البدني و الإعداد التقني والإعداد الخططي والإعداد النفسي فحسب بل هناك عناصر أخرى ألا وهي الإعداد التأقلمي و التكيفي و نقصد به أن يخلق المدرب جو تدريبي مماثل لجو المنافسة.

من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة أثر التدريب في ملاعب مصغرة على تطوير مهارة السيطرة على الكرة لناشئي كرة القدم، وذلك من خلال خلق مواقف أثناء التدريب تشبه وما يحدث في المباراة من ضغط الخصوم إلى صغر مساحة التحرك بالكرة، ضف إلى ذلك سرعة اتخاذ القرار الصحيح في وقت قصير، ولذلك تمت صياغة برنامج يتلاءم مع صغر حجم تلك الملاعب لتسمح للاعب بالتأقلم مع تلك المواقف التنافسية وبذلك اللعب بكل حرية وبالتالي تحسين الأداء مما يترتب عليه تحسين النتائج والمستويات.

ولتحقيق هذا قام الطالب بتقسيم دراسته إلى بابين الأول الدراسة النظرية والثاني الدراسة الميدانية، حيث اشتملت الدراسة النظرية على ثلاثة فصول، الأول التدريب الرياضي والثاني المهارات الأساسية في كرة القدم، أما الثالث فشمل خصائص و مميزات المرحلة العمرية لأقل من 17 سنة .

واستعان الطالب في هذا الباب بجمللة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية. وكان الغرض من هذا كله إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والعاملين في قطاع تدريب الناشئين بوجه خاص. في حين اشتمل الباب الثاني تجربة البحث الميدانية والتي تمحورت حول أثر التدريب في ملاعب مصغرة، وكذا معرفة فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة عليها في تطوير مهارة السيطرة على الكرة للاعبي كرة القدم.

وعليه فقد شمل هذا الباب فصلين تضمن الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية، وفيه تم عرض كل ما يمكن أن يشمل هذا الفصل انطلاقا من تحديد المنهج واختيار العينة إلى تحديد الوسائل جمع البيانات وتحديد المعادلات للمعالجة الإحصائية في الفصل اللاحق.

أما الفصل الثاني فتضمن عرض ومناقشة نتائج البحث و الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات وأهم التوصيات وفيه بينت نتائج البحث على مدى أثر التدريب في ملاعب مصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لناشئي كرة القدم، حيث حصلت عينة البحث على أحسن الفروق في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة للاختبارات البعدية، ومن ناحية مقابلة النتائج بالفرضيات فإن هذه الأخيرة تطابقت مع نتائج البحث مما يدفعنا للقول أن فرضيات البحث قد تحققت.

## 6-2 التوصيات:

اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث من خلال دراسته هذه، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

1. ضرورة استخدام التدريبات في ملاعب مصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات مهارية و الصفة التي كانت قيد الدراسة.
2. ضرورة تصميم اختبارات تماشى مع طبيعة التدريب على ملاعب مصغرة من أجل تطوير هذه الصفة وتميئتها.
3. استخدام التدريبات النوعية التي تماشى مع طبيعة واتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات.
4. القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة عمرية لم تتناولها الدراسة الحالية.
5. القيام بدراسة أخرى مشابهة على صفات مهارية أو بدنية لم تتناولها الدراسة الحالية.
6. إجراء دراسة مشابهة باستخدام مساحات محددة أخرى كاللعب في منطقة الجزاء أو اللعب في الدائرة الوسطية أو اللعب في نصف الملعب.

## الخاتمة:

تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج البحث وكذا الاستنتاجات و التوصيات، أين بين لنا مدى التطور الذي عرفته المجموعة التحريية في تطوير مهارة السيطرة على الكرة، هذا مما يدفعنا للقول أن التدريب في الملاعب المصغرة يسمح بتطوير مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم.

الملاحق



الزمن: 93د

التاريخ: 2014/01/26

الأهداف: تنمية الجانب المهاري و الخططي

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>- الاصطفاف، شرح أهداف الحصة. - تمرين التتابع بالكرة على عرض الملعب ذو الفوج إلى قسمين في ملعبين 30×30متر.</p> <p>- لعبة التمريبات العشر. - تسخين عام، تمارين إطالة ومرونة مفصلية عضلية</p>	<p>تهيئة اللاعبين نفسيا وبدنيا للدخول في التدريب</p>	<p>المرحلة 15د</p> <p>التحضيرية</p>
<p>- يقسم اللاعبون إلى صفتين أوب تكون المسافة بين كل لاعب في الصف 1م يبعد يجري اللاعب أ نحو ب بالكرة ويعطيه تمرير ليسيتر عليها ويتكرر الأداء.</p> <p>- يقف اللاعب ليقابل 5 لاعبين على مسافة 5 أمتار و يحمل الكرة وعند الإث ل لاعب 1م 2م 3م. حتى لاعب 5 للسيطرة على الكرة. ويتكرر التمرين بتغير الأماكن.</p> <p>-مقابلة صغيرة بين اللاعبين يتم فيها تبادل التمير</p>	<p>-السيطرة على الكرة عندما تأتي من الأمام من وضعية الثبات</p> <p>-السيطرة على الكرة عندما تأتي من زاوية في وضعية الثبات.</p> <p>تحسين الاداء المهاري</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>- تمارين الإطالة العضلية مثنى مثنى. - جري خفيف حول الملعب.</p> <p>- جمع العتاد، الانصراف.</p>	<p>- التهذئة والعودة إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة 20د</p> <p>الختامية</p>

الزمن: 110د

التاريخ: 2014/01/29

الأهداف: تنمية الجانب المهاري و الخططي

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>- الاصطفاف، شرح الأهداف.</p> <p>- تحدد مساحات 10×10متر، تشكل أفواج من أربعة لاعبين في كل مساحة، يقوم كل لاعبان بتنطيط الكرة، ثم تنطيط الكرة بين أربعة لاعبين. - تسخين عام.</p> <p>- تمارين المرونة العضلية والمفصالية.</p>	<p>تهيئة اللاعبين نفسيا وبدنيا للدخول في التدريب</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>- يقف 3 لاعبين في تشكيل مثلث متساوي الأضلاع يمسك اللاعب 1 الكرة بيده 2 ليسيطر عليها ثم يقوم بإرسالها إلى اللاعب 3 وهكذا.</p> <p>يقف اللاعب أ ومعه الكرة أمام قطار من اللاعبين بمسافة 10م يبدأ التمرين بأن يمسك اللاعب 2 الذي يسيطر عليها ويرجعها له ثم يعود للجري إلى الخلف وهكذا</p> <p>. لاعبان المسافة بينهما 30م يقوم اللاعب الممسك بالكرة بالجري 3 خطوات ثم يضررها إلى زميله قبل أن تلمس الأرض ، يتبادل اللاعبان ضرب الكرة بنفس الطرفين</p>	<p>-السيطرة على الكرة عندما تأتي من الثبات من زاويا مختلفة.</p> <p>السيطرة على الكرة عندما تأتي من الأمام من الثبات و التحرك.</p> <p>اكتساب آلية في التمرير و السيطرة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>- المشي مع التنفس العميق في مساحة اللعب الأولى.</p> <p>- تمارين الإطالة العضلية. - جمع العتاد، الانصراف.</p>	<p>العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية، تهدئة الأجهزة الوظيفية للجسم</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>- الاصطفاف، شرح الأهداف. -تحدد مساحة بقياس 30×30 ينقسم اللاعبون إلى</p> <p>- يجري كل فوج في المساحة المحددة في أي اتجاه جري حر وعند الإشارة يغير</p> <p>اللاعبون بعدها بالتمارين التالية: - تدوير الساقين في مختلف الاتجاهات، تدوير الح</p> <p>-تمارين أبجديات الرياضة، انطلاقات قصيرة وسريعة-تمارين للإطالة والمرونة</p>	<p>تهيئة اللاعبين نفسيا وبدنيا</p> <p>للدخول في التدريب</p>	<p>المرحلة</p> <p>التحضيرية</p>
<p>-ينتشر اللاعبون على محيط دائرة الوسط و مسافة كل لاعب و آخر 2م يقف لاع</p> <p>الكرة يبدأ التمرين بجري لاعب أ في اتجاه واحد وإرسال الكرة للاعب المقابل</p> <p>إرجاعها له.</p> <p>- يقف 4 لاعبين في مربع بمسافة 6م بين كل لاعب أ.ب.ج.د يقوم اللاعبان أ.</p> <p>الذي يأخذ مكان ب عند التمرير وكذا لاعب ب يأخذ مكان د (تغيير الأماكن) .</p> <p>مقابلة</p>	<p>-السيطرة على الكرة عندما تأتي</p> <p>من الزاوية أثناء الحركة.</p> <p>السيطرة على الكرة عندما تأتي من</p> <p>الجانب أثناء التحرك</p> <p>معرفة الجانب المهاري واكتشاف</p> <p>الأخطاء</p>	<p>المرحلة</p> <p>الرئيسية</p>
<p>-تمارين الاسترخاء</p> <p>-تمديد العضلات</p>	<p>الرجوع إلى حالة الاستقرار</p>	<p>المرحلة</p> <p>الختامية</p>

الزمن: 90د

التاريخ: 2014/02//25

الأهداف: تنمية الجانب المهاري و الخططي

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>يشرح المدرب سير الوحدة والسلوكات الفنية التي تؤدي الى تحقيق الهدف من الوحدة جري خفيف حول الملعب احماء بدني عام: ابجديات الاحماء الجري تدوير الذراعين رفع الركبتين..الخ احماء بدني خاص: لعبة صغيرة(التمريرات العشر)</p>	<p>إعداد ذهني ونفسي تحضير بدني ومهاري للدخول في التدريب</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>يقف 4 لاعبين بجوار كل قائم ويقف 4 آخرين في وسط المربع بالكرة عند البداية يقف القائم في اتجاه واحد وعند وصولهم للوسط يستقبلون كرة من لاعبي الوسط بالسيط وهكذا في كل جهة من المربع. يقف لاعب أ بحوزته كرة و بجنبه على مسافة 8م لاعب ب يرسل لاعب أ كرة الى لاعب ب ليسيتر عليها ويرجعها له بنفس الطريقة وهكذا. في مساحة 20*40م تشكل 4 فرق يلعب كل فريقان مباراة 5د. الفريقان الغير مشاركا ي</p>	<p>السيطرة على الكرة أثناء التحرك التي تأتي من الجانب.. -السيطرة على الكرة من الجانب أثناء الحركة اللعاب في مواقف تنافسية</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>جري خفيف حول الملعب-تمارين التمديد العضلي و مرونة المفاصل -تقييم مجمل الحصاة</p>	<p>العودة إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الزمن: 90د

التاريخ: 2014/03/03

الأهداف: تنمية الجانب المهاري و الخططي

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>-جري خفيف حول الملعب</p> <p>-إحماء عام للعضلات</p> <p>-تسخين خاص</p> <p>-تمديد العضلات</p>	<p>-تحضير اللاعبين بدنيا ونفسيا لعملية التدريب.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>*يقف لاعب أ مقابل لاعب ب بمسافة 10م يرسل لاعب أ كرة نحو لاعب ب يسيطر عليها و يعيد الكرة له.</p> <p>*يشكل مثلث بأقمار 1.2.3 يقف لاعب أ عند 1 و لاعب ب عند 2 يرسل لاعب أ لكرة نحو لاعب ب ليحاربها و يسيطر على الكرة و العكس.</p> <p>*تحدد 3 مناطق بقياس 15*20 م تبعد كل منطقة عن الأخرى ب 15 م مرمى شاغ</p> <p>يشكل في كل منطقة فريقان أو ب يحاول الفريق أ القيام ب 5 تمريرات متتالية المنطقة الأولى و تسليمها للفريق أ 2 ليقوم ب 3 تمريرات فقط و الخروج بها إلى منتهي التهديف. تغير الفرق في المناطق بعد مدة زمنية متساوية</p>	<p>* السيطرة على لكرة من الجري نحو الأمام.</p> <p>*السيطرة على الكرة عندما تأتي للاعب من زاوية وينطلق لمكان سقوطه.</p> <p>*لمساندة وتحضير الهجمات والخروج السريع من المنطقة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>تمارين الإطالة والاسترخاء</p> <p>جمع العتاد</p>	<p>العودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الزمن: 75د

التاريخ: 2014/03/10

الأهداف: تنمية الجانب المهاري و الخططي

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>- الاصطفاف، شرح أهداف الحصة التدريبية. - في مساحة 10×10 متر تشكل لاعبين، يقوم لاعبان بمحاولة قطع الكرة من بقية عندها يخرج اللاعب الذي دخل بقية اللاعبين عدم لمس الكرة أكثر من ثلاث مرات، مرتين، مرة واحدة.</p> <p>- تسخين عام لمختلف أعضاء الجسم، الأبعديات، تمارين المرونة العضلية والمفص</p>	<p>-تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا للدخول في المرحلة الرئيسية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>* يقف 6 لاعبين في شكل مثلث أ.ب.ج. يوضع قمع في وسط المثلث حيث عند يرسل احدهما الكرة نحو القمع الذي في الوسط ليلتقطها لاعب الآخر و يسيطر على</p> <p>* يقف 4 لاعبين في مربع أ.ب.ج.د يرسل لاعب أ.ب كرة إلى ج.د اللذان يتبادلا الكرة لهما ويقومان بالسيطرة عليها.</p> <p>* يحدد ملعين طولهما 40م وعرضهما 20م يقسم الفوج إلى أربع فرق يلعب فريز</p> <p>4 تم 1 ضد 3 و 2 ضد 4 تم يحدد الفائز من خلال عدد الإنتصارات.</p>	<p>* السيطرة على الكرة عندما تأتي من الخلف</p> <p>* السيطرة على الكرة من الجانب أثناء التحرك.</p> <p>* اللعب في مواقف تنافسية</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>- جري خفيف حول نصف الملعب.</p> <p>- جمع العتاد الانصراف</p>	<p>- التهذئة والعودة إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الزمن: 70د

التاريخ: 2014/03/19

الأهداف: تنمية الجانب المهاري و الخططي

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>-جري خفيف حول الملعب -إحماء عام للعضلات -تسخين خاص -تمديد العضلات</p>	<p>-التحضير البدني العام و النفسي -تهيئة العضلات الفاعلة في النشاط</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>*يشكل 4 لاعبين مربع كبير مسافة بين كلا لاعب 7م و 4 لاعبين آخريين الكبير بمسافة 3م يقوم لاعبي الوسط بالجري في اتجاه واحد وعند مقابلتنا يستلمون الكرة عن طريق السيطرة و إرجاعها و هكذا. *يقف لاعب أ على بعد 10م من قمع و لاعب ب على اليسار من جهة م من القمع يرسل لاعب ب كرة نحو القمع ليجري لاعب أ للأمام عليها. *يقسم الفوج إلى فريقين أ و ب و لكل لاعب كرة يحاول كل فريق الخصم و عند انتهاء الوقت يكسب الفريق الذي يملك أقل عدد من الكرات</p>	<p>*السيطرة على الكرة من جوانب مختلفة مع التحرك. *السيطرة على الكرة من الجري من الجانب *التخلص من الكرة في وقت محدد</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-تمارين الاسترخاء و الاسترجاع -تمديد العضلات</p>	<p>العودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الزمن: 80د

التاريخ: 2014/03/25

الأهداف: تنمية الجانب المهاري و الخططي

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>-جري خفيف حول الملعب -تسخين عام (تدوير الذراعين و رفع العقبين) -تمديد العضلات و إطالتها</p>	<p>الإعداد البدني و النفسي -تنشيط الدورة الدموية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>*يتقابل لاعبون مشى على مسافة 5م يقوم لاعب 1 بتمرير الكرة إلى لاعب بالسيطرة عليها يتغير طريقة السيطرة على الكرة بإشارة من المدرب *يجري لاعبان مع بعض يتبادلان التمرير فيما بينهما و عند إعطاء الإشارة يرسل معاكس من الجري ليقم اللاعب الثاني باللحاق بها و السيطرة عليها *يجري لاعبان مع بعضهما يتبادلان التمرير فيما بينهما و عند إعطاء الإشارة يقوم بالكرة بسرعة مع إمكانية عدم أخذ الكرة منه و يلحق به الزميل.</p>	<p>تحسين مهارة السيطرة على الكرة بشتى أنواعها. ضرب الكرة والسيطرة بتغيير الإتجاه التحكم بالكرة أثناء الجري و المحافظة عليها.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-تمارين التمديد من وضع الجلوس -اعطاء ملخص حول الحصة</p>	<p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



الزمن: 85د

التاريخ: 2014/03/31

الأهداف: تنمية الجانب المهاري و الخططي

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>-شرح هدف الحصة</p> <p>-تبادل التنطيط بالكرة بين اللاعبين وعند الإشارة القيام بحركة إحماء</p> <p>-لعبة:(مسك الكرة باليد و تمريرها إلى الزميل بالرجل أو بالركبة دون أن تسقط في</p>	<p>تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا</p> <p>للمرحلة الرئيسية</p>	<p>المرحلة</p> <p>التحضيرية</p>
<p>يتقابل كل لاعبين بمسافة 20م و يكون لاعب في وسطهما يقوم أحد اللاعبين بالوسط الذي يستقبلها و يجري بها نحو نفس اللاعب ليحضرها بغرض ضربها نصف بعدها يجري اللاعب صوبه و الذي يكون قد سيطر عليها وهكذا مع تغير لاع المدرب.</p> <p>تحدد مساحات 20x20 م في كل مساحة فريقين بلونيين مختلفين تقام مباراة لمسة ثم لمستين ثلاثة ثم لعب حر.</p>	<p>السيطرة على الكرة العالية</p> <p>اللعب في مواقف تنافسية</p>	<p>المرحلة</p> <p>الرئيسية</p>
<p>جري خفيف حول الملعب مع التخفيض في الريتم حتى المشي ثم تمارين التمديد المفصل</p>	<p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة</p> <p>الختامية</p>

التمارين	الأهداف	المراحل
<p>-قيام اللاعبين بإحماء عام من جري و حركات متنوعة</p> <p>-لعبة التميريات العشر</p>	<p>-تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا</p> <p>للدخول في المرحلة الرئيسية</p>	<p>المرحلة</p> <p>التحضيرية</p>
<p>-لاعبان متجاوران بمسافة 5م و الكرة مع احدهما يبدأ التدريب عقب بداية اللاعبان</p> <p>الكرة بباطن القدم للأمام بالتبادل.</p> <p>-تمرير الكرة بين مجموعتين متقابلتين اللاعب 1 من المجموعة أ يمرر الكرة إلى اللاعب ب ثم يجري ليقف خلف اللاعب الأخير من المجموعة ب و هكذا. يراعى استمرارية التمرير في التدريب</p> <p>-يقسم الفوج إلى فريقين بمرمى واحد فريق يهاجم و الآخر يدافع</p>	<p>الإحساس بالكرة التحكم بها</p> <p>قدرة التحكم في الكرة و السيطرة عليها.</p> <p>تنمية الجانب الدفاعي و الهجومي</p>	<p>المرحلة</p> <p>الرئيسية</p>
<p>-تمارين الاسترخاء</p> <p>-تمديد العضلات</p>	<p>الرجوع إلى حالة الاستقرار</p>	<p>المرحلة</p> <p>الختامية</p>

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضية

جامعة عبد الحميد ابن باديس

مستغنا نم

استمارة استبيانيه لترجيح الاختبارات

تحية طيبة وبعد:

بغرض إنجاز بحث بعنوان " أثر التدريب في ملاعب مصغرة على تطوير مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال " لتحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي و التحضير البدني يضع الطالب الباحث بين أيديكم هذه الاستمارة من اجل ترجيح الاختبارات المهارية التالية :

ملخص الدراسة :

اقترح وحدات تدريبية على لاعبي كرة القدم صنف أشبال أقل من 17 سنة من أجل تطوير مهارة السيطرة على الكرة(استلام و استقبال ) لما لها أهمية كبيرة في كرة القدم وبناء اللعب الجيد.

من إعداد الطالب :

إشراف الدكتور:

بن يوسف محمد

حجار خرفان محمد

السنة الجامعية: 2014/2013

## ترجيح الإختبارات

- الإختبار الأول: امتصاص و كتم الكرة
- الإختبار الثاني: السيطرة على الكرة العالية
- الإختبار الثالث: استقبال الكرة داخل المربع
- الإختبار الرابع: استقبال الكرة المرتدة
- الإختبار الخامس السيطرة على الكرة من الجري
- الإختبار السادس: استقبال الكرة الموجه

- بيان أسماء الأساتذة الذين تم الاستعانة بهم في ترشيح الاختبارات وتحديد محتوى الوحدات

التدريبية

أولاً:

الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة
بن قوة علي	بروفسور	معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم
عتوقي نور الدين	دكتور	معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم
كتشوك سيد أحمد	دكتور	معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم
بن لكحل منصور	دكتور	معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم
ميم مختار	أستاذ	معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينتين

العينة	قبلي تجريبية			
	امتصاص لكرة 5 نقاط	السيطرة على الكرة عالية 3 نقاط	استقبال الكرة من جري 4 نقاط	استقبال الكرة موجه 4 نقاط
1	2,00	2,00	2,00	2,00
2	3,00	3,00	2,00	2,00
3	2,00	3,00	4,00	2,00
4	3,00	1,00	2,00	4,00
5	4,00	1,00	2,00	4,00
6	2,00	2,00	4,00	0,00
7	3,00	1,00	2,00	4,00
8	3,00	3,00	0,00	2,00
9	3,00	1,00	0,00	0,00
10	2,00	3,00	2,00	2,00
11	3,00	2,00	2,00	0,00
12	3,00	1,00	2,00	4,00
13	2,00	3,00	4,00	2,00
14	2,00	1,00	2,00	0,00
15	2,00	3,00	2,00	4,00
16	3,00	2,00	2,00	2,00
17	3,00	2,00	4,00	0,00
18	2,00	2,00	2,00	2,00

قبلي ضابطة				
العينة	امتصاص لكرة 5 نقاط	السيطرة على الكرة لعالية 3 نقاط	استقبال الكرة من جري 4 نقاط	استقبال الكرة موجه 4 نقاط
1	5,00	1,00	4,00	2,00
2	3,00	2,00	2,00	4,00
3	5,00	3,00	2,00	2,00
4	2,00	3,00	4,00	2,00
5	2,00	2,00	2,00	2,00
6	3,00	1,00	0,00	2,00
7	2,00	2,00	0,00	4,00
8	2,00	3,00	4,00	0,00
9	2,00	3,00	2,00	0,00
10	5,00	2,00	2,00	2,00
11	6,00	1,00	2,00	4,00
12	0,00	1,00	0,00	4,00
13	3,00	2,00	2,00	2,00
14	0,00	3,00	0,00	0,00
15	0,00	2,00	4,00	0,00
16	3,00	2,00	2,00	4,00
17	2,00	2,00	2,00	2,00
18	5,00	3,00	0,00	0,00

بعدي تجريبية				
العينة	امتصاص لكرة 5 نقاط	السيطرة على الكرة لعالية 3 نقاط	استقبال الكرة من جري 4 نقاط	استقبال الكرة موجه 4 نقاط
1	5,00	4,00	2,00	4,00
2	6,00	5,00	4,00	2,00
3	3,00	4,00	4,00	4,00
4	5,00	5,00	2,00	4,00
5	6,00	3,00	4,00	4,00
6	3,00	3,00	4,00	2,00
7	6,00	4,00	4,00	4,00
8	5,00	4,00	2,00	4,00
9	5,00	5,00	4,00	2,00
10	6,00	2,00	4,00	4,00
11	5,00	2,00	4,00	4,00
12	6,00	4,00	4,00	4,00
13	5,00	4,00	2,00	4,00
14	5,00	2,00	4,00	4,00
15	3,00	3,00	4,00	2,00
16	6,00	4,00	2,00	4,00
17	5,00	4,00	4,00	4,00
18	5,00	2,00	4,00	4,00



بعدي ضابطة				
العينة	امتصاص الكرة 5 نقاط	السيطرة على الكرة لعالية 3 نقاط	استقبال الكرة من جري 4 نقاط	استقبال الكرة الموجه 4 نقاط
1	5,00	2,00	2,00	4,00
2	3,00	2,00	4,00	2,00
3	2,00	3,00	0,00	2,00
4	6,00	2,00	4,00	4,00
5	3,00	2,00	2,00	2,00
6	3,00	4,00	2,00	2,00
7	5,00	2,00	4,00	2,00
8	2,00	1,00	2,00	4,00
9	5,00	3,00	4,00	2,00
10	3,00	2,00	2,00	2,00
11	3,00	2,00	2,00	0,00
12	3,00	2,00	4,00	2,00
13	5,00	3,00	4,00	4,00
14	2,00	2,00	2,00	2,00
15	6,00	3,00	2,00	2,00
16	2,00	2,00	2,00	2,00
17	3,00	1,00	2,00	2,00
18	5,00	2,00	2,00	4,00

- بيان أسماء فريق العمل المتكون من السواعد العلمية المؤهلة.

أسماء فريق العمل المتكون من سواعد علمية مؤهلة:

الاسم	المستوى
بوخاري فتحي	ماجستير-الإعلام الرياضي-
العبيدي سمير	ماستر - التدريب الرياضي -
قبلي عبد القادر	السنة الثانية ماستر - تدريب رياضي-
فغول ياسين	السنة الثانية ماستر - تدريب الرياضي -
دحماني عابد	ليسانس-تربية بدنية ورياضية-

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر التدريب في ملاعب مصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة للاعبي كرة القدم.

### تهدف الدراسة

- معرفة تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تطوير مهارة السيطرة على الكرة للاعبي كرة القدم .

### وأفترض الطالب :

- يؤثر التدريب في ملاعب مصغرة إيجابا على تطوير مهارة السيطرة على الكرة عند اللاعبين لعينة البحث.

### إجراءات البحث:

- تمثلت عينة البحث في لاعبي فرق لولاية مستغانم وفاق مزعران و إتحاد فرناكة - صنف أشبال U17  
- للموسم الرياضي (2013 - 2014) وبالبالغ عددهم (36) لاعبا بواقع (18) لاعبا لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة و تم اختيارها بالطريقة العمدية، نسبتها تمثلت في 14.33% حيث أن الأداة المستخدمة كانت الاختبارات القبليّة و البعدية.

### أهم استنتاج:

- استنتج الباحث من خلال الدراسة وبناء على ما أفرزته المعالجات الإحصائية ما يلي:  
إن التدريب في ملاعب مصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة السيطرة على الكرة إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

### أهم توصية:

- ضرورة استخدام التدريبات في ملاعب مصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات المهارية و الصفة التي كانت قيد الدراسة.

## **Summary of the study**

### **Study title:**

The effect of training in mini-stadium to develop the control the Ball for footballer

### **Objective of the study:**

Recognize the effect of training in mini-stadium to develop the skill to control the Ball for soccer Player (footballer).

### **Student guess:**

Training in mini stadium affects positive y on develops the skill to control the ball for footballer.

### **Search procedures:**

The research sample consisted of player teams of mostaganem (class cub's (U 17) for the sport season 2013/214 with total of 36 players by 18 players for each of the experimental control groups. This was chosen intentionally by percentage of 14.33%.

Tribal dimensional test are used as a research tool.

### **The important conclusion :**

The researcher concluded from the study and based on statistics results what follows the training in mini stadium affects positively on develop the skill to control the ball lit turns out that those exercises allow the use of deferent skills which creates duplicates influential help to the stability steadiness of the motor skills to the footballer .

### **Recommendation:**

The need for training in the use of mini-stadium in the youth training program because of its positive impact on the development of the qualities of skill character traits that were study.