

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم:التدريب الرياضي
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية
بالكرة عند لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة

دراسة ميدانية أجريت على ناشئي جمعية أفاق مستغانم

إشراف:

* د. غوال عدة

إعداد الطالب:

- مباركي أسامة

السنة الجامعية 2015/2016

الإهداء



إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

أحمد، كوثر، سارة، بشرى

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

وخاصة عمتي نصيرة وخالتي زهرة متمنيا لهما الشفاء العاجل

إلى جدي وجدتي أطال الله في أعمارهم

إلى كل الأصدقاء عبد المالك حبيبتو، عمر، أسامة، قادة، جلال

رياض، أبوبكر، إلياس، سليم، عبد الرحمن، عبد الحفيظ

دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

شكر وتقدير



أولاً وقبل كل شيء ، أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإنهاء هذا العمل المتواضع ، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى السيد الأستاذ المشرف غوال عدة الذي أشرف على بحثي الذي قدم لي نصائح و توجيهات مهدت لي الطريق لإتمامه. وأيضاً أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ بسايح منصور و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه ، و من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته

و في

الأخير أتقدم بشكري الواسع إلى والداي العزيزين و إخوتي الكرام الذين وقفوا على نجاحي طيلة تواجدي بالجامعة .

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة . الفرض من الدراسة يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابا على تطوير المهارات الأساسية بالكرة. العينة 28 لاعبا إختيارها بالطريقة العمدية. الأداة المستخدمة إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية و إختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر و إختبار قياس دقة التمرير القصير. أهم إستنتاج وجود نسبة تحسن في مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير بالبرنامج التدريبي المقترح أفضل من البرامج التدريبية الأخرى.أهم توصية التركيز على تطوير معظم المهارات الأساسية بشكل جيد في مرحلة الطفولة المتأخرة أقل من 13 سنة.

Résumé :

Titre de l'étude: l'impact d'un programme de formation proposé dans le développement de certaines des compétences de base de la balle lorsque les joueurs de football de moins de 13 ans. Hypothèse de l'étude du programme de formation proposé affecte positivement le développement des compétences de base de la balle. Exemples 28 joueurs sélectionnés téléologique. Outil de test utilisé pour contrôler le ballon pendant 30 secondes et essai en cours d'exécution d'enroulement ballon à 25 mètres et essai de mesure de précision court défilement. La conclusion la plus importante de l'existence d'une amélioration du ratio de compétence pour contrôler la balle et l'habileté de courir le ballon et le défilement programme de formation professionnelle proposé mieux que d'autres programmes de formation. La recommandation la plus important de se concentrer sur les compétences les plus élémentaires développer bien à la fin de l'enfance est de moins de 13 ans.

Summary of the study:

Title of the study: the impact of a proposed training program in the development of some of the basic skills of the ball when the football players under 13 years old. The purpose of the study of the proposed training program affects positively on the development of basic skills, ball. Sample 28 players selected purposively. Test tool used to control the ball for 30 seconds and test running winding ball 25 meters and test measuring short-scrolling accuracy. The most important conclusion the existence of an improvement in the ratio of skill to control the ball and the skill of running the ball and scrolling skill training program proposed better than other training programs. The most important recommendation to focus on the most basic skills develop well in late childhood is less than 13 years of stage.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	65
02	مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26	66
03	قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة	74
04	مكونات البرنامج التدريبي	76
05	les objectifs du programme de formation	77
06	نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعينتي البحث	85
07	النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	86
08	النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر	88
09	النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار قياس دقة التمرير القصير	90
10	النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	92
11	النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر	93
12	النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار قياس دقة التمرير القصير	94
13	نسبة تطور الإختبارات على مستوى البرنامجين التدريبيين المقترح والعادي	96

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
42	أنواع السيطرة على الكرة	01
56	الترتيب الهرمي للحاجات	02
69	اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	03
70	اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر	04
70	اختبار دقة التمرير	05
87	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة	06
89	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة	07
91	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة	08
92	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي	9
94	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي	10
95	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي	11
97	نسبة تطور الإختبارات ونسبة التطور العام في البرنامجين التدريبيين المقترح والعادي	12

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	-الإهداء.....
د	-الشكر والتقدير.....
ط	-قائمة الجداول.....
ي	- قائمة الأشكال.....
الفهرس	
(التعريف بالبحث)	
2	1- مقدمة.....
4	2- مشكلة البحث.....
6	3- أهداف البحث.....
7	4- فرضيات البحث.....
7	5- التعريف بمصطلحات البحث.....
9	6- الدراسات السابقة.....
الباب الأول (الدراسة النظرية)	
24	- مدخل الباب.....
الفصل الأول (البرامج التدريبية في التدريب الرياضي الحديث)	
26	- تمهيد.....
27	1- مفهوم التدريب.....
28	2- بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي.....
28	1-2- مفهوم البرامج.....
28	2-3- أسس نجاح البرنامج التدريبي.....
31	2-4- أسس وضع البرامج التدريبية.....
32	2-5- القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج.....

35 خلاصة
الفصل الثاني (المهارات الأساسية في كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة)	
37 تمهيد
38 1- المهارات الأساسية البدنية
38 1-1- الجري وتغيير الإتجاه
38 1-2- الوثب
39 1-3- مهارة الخداع والتمويه
39 2- المهارات الأساسية بالكرة
39 2-1- ضرب الكرة بالقدم (التصويب)
40 2-2- الجري بالكرة
41 2-3- السيطرة على الكرة
44 2-4- ضرب الكرة بالرأس
44 2-5- المراوغة
45 2-6- المهاجمة (قطع الكرة)
46 2-7- رمية التماس
47 2-8- حراسة المرمى
48 خلاصة
49 تمهيد
49 1- خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة
54 2- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة)
55 3- مميزات وخصائص الطفولة المتأخرة أقل من 13 سنة
56 4- حاجات الأطفال النفسية
57 5- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة أقل من 13 سنة
60 الخلاصة
61 خاتمة الباب

الباب الثاني (الدراسة الميدانية)

62	- مدخل الباب.....
الفصل الأول (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)	
64	تمهيد.....
65	1-1- منهج البحث.....
65	1-2- مجتمع عينة البحث.....
66	1-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
67	1-4- مجالات البحث.....
67	1-4-1- المجال الزمني.....
67	1-4-2- المجال المكاني.....
67	1-4-3- المجال البشري.....
68	1-5- أدوات البحث.....
68	1-5-1- المصادر و المراجع بالعربية والأجنبية.....
68	1-5-2- المقابلات الشخصية.....
69	1-5-3- الإختبارات المهارية.....
71	1-6- الوسائل الإحصائية.....
72	1-7- الوسائل البيداغوجية.....
72	1-8- الدراسة الإستطلاعية.....
75	1-9- التجربة الرئيسية.....
75	1-9-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي.....
76	1-9-2- خطوات بناء البرنامج التدريبي.....
76	1-9-3- تنفيذ البرنامج التدريبي.....
78	1-10- الدراسة الإحصائية.....
81	1-11- صعوبات البحث.....

82 خلاصة
الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج و مناقشتها)	
84 تمهيد
85 1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث
86 2- عرض ،مناقشة وتحليل النتائج القبلية والبعديّة لعينتي البحث
86 1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
86 1-1-2- إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية
88 2-1-2- إختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر
90 2-1-3- إختبار قياس دقة التمرير القصير
92 2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
96 2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
97 3- مناقشة الفرضيات
98 الإستنتاجات
99 إقتراحات
100 خلاصة عامة

1- مقدمة :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين في المراحل العمرية ما قبل المراهقة إعدادا مهاريا عاليا لغرض إرتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين وهذا بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

ولتطوير هذه المهارات يجب وضع برامج تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (إبراهيم، 2002)

ومنه برزت الحاجة إلى البحث في هذا المجال لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة وهذا من خلال وضع برنامج تدريبي مقنن وعلى هذا الأساس إشتملت الدراسة على:

الفصل التمهيدي الذي إحتوى على مقدمة؛ مشكلة؛ أهداف؛ فرضيات؛ مصطلحات البحث والدراسات المشابهة؛ ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقسيمها إلى الباب الأول الذي يتضمن الدراسة النظرية المقسمة إلى فصلين مضمونها مقتبس من جملة من المراجع العربية والأجنبية لتحديد النظرية الخلفية للدراسة ومضمون هذه الفصول حيث تضمن الفصل الأول البرامج التدريبية في التدريب الرياضي الحديث؛ أما الفصل الثاني فتضمن المهارات الأساسية في كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة أما الباب الثاني فقد تضمن الدراسة الميدانية التي حاول الباحث من خلالها معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث ومضمون هذه الفصول حيث تضمن الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية المتمثلة في المنهج المتبع وإختيار العينة وتحديد الأدوات ووسائل جمع البيانات بالإضافة إلى الدراسة الإستطلاعية ومفردات التجربة الرئيسية؛ والفصل الثاني تضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة والإستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخاتمة العامة؛ إقتراحات؛ مصادر ومراجع وملاحق.

2- المشكلة :

أصبحت كرة القدم تحتل قائمة الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة ،وحسب التقديرات الأخيرة للفيدرالية الدولية لكرة القدم ، فإنه أكثر من 250 مليون شخص يمارسون هذه الرياضة و من بينهم 30 مليون امرأة . (بلقاسم، 2008/2007)

دخلت كرة القدم مرحلة في غاية التعقيد و التحديث في فنيات و طرائق اللعب و إلى جانبها تزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني و الخططي من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى البلوغ بالرياضيين أعلى الدرجات في الأداء المهاري المتقن و العطاء الفني الجمالي بأقل جهد ، وهذا ما يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال الطرق و البرامج التدريبية المنهجية العلمية للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، إن مايميز اللعب الحديث هو قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم بشكل ممتاز ومذهل وهو ما يؤثر على أداء الفريق .

والتدريب على المهارات الأساسية ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة في ظل نظام ميكانيكي يخضع لمبدأ الإتصالات المرتدة ، ويمكن أن نضمن الإحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الإستقرار والثبات والدقة في الإتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المفاجئة (خاطر، 1989)

ويذكر مفتي إبراهيم بأن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة

ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت ظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة (حماد، 1989)

ويرى حنفي محمود مختار بأن الإعداد المهاري هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة . (حنفي، 1974)

ومما تقدم وبالنظر إلى نتائج الدراسات والبحوث السابقة وخبرة الطالب الميدانية المتواضعة رأى تحديد موضوع دراسته في إتجاه معرفة مدى تأثير الإعداد المهاري بإعداد برنامج تدريبي مقترح ومقنن على تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة وعليه يمكن طرح التسؤلات التالية :

التساؤل العام:

هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة ؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث لصالح الإختبار البعدي ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية ؟

3- هل يحقق البرنامج التدريبي المقترح نسبة تحسن أفضل في تطوير المهارات الأساسية بالكرة مقارنة بالبرامج التدريبية الأخرى ؟

3- أهداف:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترضى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيمايلي:

- الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر .

- الكشف عن مدى أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم في هذه المرحلة العمرية .

4- الفرضيات :

الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابا على تطوير المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث لصالح الإختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية.

- يحقق البرنامج التدريبي المقترح نسبة تحسن أفضل في تطوير المهارت الأساسية بالكرة مقارنة بالبرامج التدريبية الأخرى .

5- مصطلحات البحث:

5-1- البرنامج التدريبي :

- نظريا :

البرنامج: البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي، 2002)

- إجرائيا :

هو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة لتنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد .

5-2- المهارات الأساسية في كرة القدم :

- نظريا :

هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها (حنفي، 1995).

- إجرائيا :

هي عبارة عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في (قذف الكرة استقبال الكرة ، اللعب بالرأس ، التماس ، تمرير الكرة ، مراقبة الكرة)

5-3- المرحلة العمرية تحت 13 سنة (الطفولة المتأخرة):

- نظريا :

هي من سن 6 - 10 سنوات للإناث ومن سن 6 - 12 سنة للذكور ويرى البعض أنها تبدأ من 9 - 12 سنة وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية تقريباً (محمد، 1982)

- إجرائيا :

ويطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة حيث يصبح السلوك بصورة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة إعداد للمراهقة.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن انجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة . وفي نفس السياق قام الطالب بالرجوع إلى شبكة المعلوماتية الإنترنت ، والمكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عبر الوطن للإطلاع وحصر الدورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث ، كما قام بالإطلاع على المجالات

العلمية والدوريات والنشرات الخاصة بالمؤتمرات العلمية ، وبحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي .

ويمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي .

1- سنوسي عبد الكريم 2012/2011 :

تحت عنوان :

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة .

عينة ومنهجية البحث:

عينة من ناشئي النادي الرياضي الهاوي مولودية الحساسنة - القسم الوطني الثاني- و قد إعتد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفروض :

- الفرضية الرئيسية:

التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.

- الفرضيات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها ، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائج المرجوة ،كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

- حققت العينتين الضابطة و التجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات المهارات الأساسية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف .
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات والبعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية. و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

التوصيات :

يوصي الطالب بما يلي :

- ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم
- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة بكرة القدم.
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب المصغرة و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين.
- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

2- دراسة مرسلتي العربي (2011) :

تحت عنوان:

" فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية
لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة"

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي حراس المرمى الأشبال بعمر (13 سنة) بكرة القدم و قد اعتمد الباحث
في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض المهارات
الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض الصفات
البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة .

الاستنتاجات:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في الاختبارات التي تم تقويمها و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ
المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث

-حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة تطورا ايجابيا بين الاختبارين
القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية

3- دراسة بوكرا تم بلفاسم 2007/2008:

تحت عنوان :

تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي كرة القدم صنف أوسط و قد إعتد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفروض:

- الفرضية العامة :

التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط .

- الفرضيات الجزئية :

- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الاساسية في كرة القدم صنف أوسط .

- توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

الإستنتاجات:

- من خلال المجموعة التي تمارس البرنامج التدريبي 3 مرات في الأسبوع يظهر بأنها أعطت نتائج ملموسة و هذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية بشكل نسبي و ذلك في إختبارات الوثب العمودي من الثبات و الوثب الطويل و رمي الكرة الطبية و الحبل على رجل واحدة و في إختبار الجلوس من وضع الجلوس .

- كما أن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة و لكنها ليست واضحة بشكل أكبر في الجانب المهاري وهذا لوجود فروق ذات دلالة معنوية في إختبارات الجري بالكرة لمسافة 30 متر و الجري المتعرج بالكرة و ضرب الكرة إلى ابعد مسافة و إختبارات الدقة و التحكم و السيطرة على الكرة .

- أما المجموعة التجريبية التي أدت برنامج التدريب البليومتري المقترح 3 مرات في الأسبوع فجاءت النتائج عموما واضحة جدا و ذات فروق معنوية و اضة أيضا سواء كان في الإختبارات البدنية التي تستهدف القولى أقصى مدى لها حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة و متنوعة من حيث الصعوبة و السرعة .

التوصيات:

- إستخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية .

- إستخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .

- ضرورة إستخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتريك و عدم الإعتماد على أسلوب واحد .
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.
- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و ذلك بإستخدام التدريب البليومتري الذي يطور الجانبين في ان واحد .
- عند إستخدام تمرينات البليومتريك يجب إنتقاء التمرينات التي تتاسب المسارات الحركية للمهارة .
- يجب إتخاذ تدابير تحضيرية وقائية لأجل التدريب البليومتري للشباب لأجل حمايتهم من الإصابات .
- للحصول على نتائج أفضل عن تمارين البليومتريك يجب توظيفها بشكل جيد إتجاه حركة المنافسة .
- يمكن تدريب الشبان بالبليومتريك ثلاث مرات في الأسبوع على أن يكون تدريب بليومتري و اليوم الذي يعقبه راحة أو عدم إستخدام هذا التدريب .
- تمديد فترة البحث من 8 أسابيع إلى أكثر لبلوغ الأهداف و التوصل إلى نتائج أخرى يمكن الإستفادة منها لمعرفة أكثر حول الصفات البدنية و المهارية .
- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى و مستويات عمرية مختلفة .

4- دراسة محمد حجار خرفان سنة 2005:

تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

عينة ومنهجية البحث:

تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني و الذي بلغ عددهم 350 لاعب , حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثل الأول في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب و تمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزهران بنفس عدد اللاعبين .

و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

- مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية
- البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في الدراسة لدى الناشئين في كرة القدم عينة البحث.

الاستنتاجات:

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما

يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثباتو استقرار المهارات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم .

-إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي باللاعب إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات .

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات البدنية (جري 30 متر- القفز العمودي للأعلى - اختبار كوبر - ثني الجذع للأسفل من الوقوف - الجري التعرج بين الحواجز) .

-بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة في مساحة محددة - الجري بالكرة بين القوائم - الاستلام و التمرير و التحكم - التصويب على الهدف) .

التوصيات: يوصي الطالب بمايلي :

- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير ايجابي في تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية في الدراسة .
- ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم و طبيعة مساحة تلك الملاعب .
- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة .
- تحليل أداء اللاعب في المنافسات الدولية المستوى قصد استخراج مواقف لعب جديدة .
- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية .

5- دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001):

تحت عنوان:

" أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة "

العينة و منهج البحث

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

الأهداف:

التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على المستوى المهاري و البدني لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة.

نتائج الدراسة :

أسفرت الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني و المهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجما.

تحت عنوان

" برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئي كرة القدم "

العينة ومنهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي لكل من المجموعتين الضابطة و التجريبية على عينة تعدادها 51 ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية مثلت جميع الناشئين الذين اختيروا لممارسة لعبة كرة القدم بنادي الشارقة الرياضي

الفروض:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و ألبعدي في الجانب المهاري و البدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني للمجموعة الضابطة
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لضابطة و التجريبية القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية
- يوجد ارتباط دالا إحصائيا بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرامج.

توصيات:

و قد خرج الباحث بالتوصيات التالية

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية

- تطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنة أخرى
- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرنامج التدريبي
- ضرورة إتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية
- ضرورة الكشف الطبي خلال تضيق البرنامج
- ضرورة استخدام بطاريات الاختبار كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى البدني المهاري.

6-1- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الطالب بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكن من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راعى الطالب الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات الدراسات السابقة التي استعان بها الطالب امتد تاريخ صدورها من سنة 1990 إلى 2012 وهذا ما يدل على حداثة حيث كانت معظمها ترتبط بأثر برامج تدريبية موجهة لتنمية المهارات الأساسية وقد استفاد الباحث من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

6-2- نقد الدراسات السابقة :

من خلال قراءتنا وتصفحنا لكل الدراسات التي إهتمت بالمهارات الأساسية فيكرة القدم لاحظنا أن الدراسات لها نفس الأهداف ولاحظنا أن البرامج التدريبية المقترحة إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة فإنها ستؤدي حتما إلى تحسن وتطور في المهارات الأساسية وهذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية والعينات الضابطة لصالح العينات التجريبية وهذا ما أدى بنا إلى إختيار موضوعنا الذي يعتمد على طريقة الإعداد المهاري الصحيحة وفق برنامج تدريبي علمي هادف ومسطر بتخطيط يستند إلى مراجع وطرق تدريب علمية لها الأثر الناجح في تحسين المردود المهاري وخاصة في فئة الأصاغر ومن المعروف أن هذه المرحلة تتميز بتطوير مختلف أشكال المهارات الأساسية سواءا بالكرة أوبدونها وخاصة بالكرة ولعل الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة بالدراسات السابقة هو برنامج تدريبي جديد وملاحظة إهمال تطوير المهارات الأساسية بشكل جيد في هذه المرحلة العمرية مما يجعل اللاعب ذو مردود ضعيف في مراحل عمرية قادمة .

لذا يجب على المربين والمدربين وأهل الإختصاص التأكيد على تطوير الجانب المهاري بشكل جيد عند الأصاغر لأن ذلك يؤثر بشكل إيجابي على اللاعب وهذا هو الفرق بيننا وبين المستوى العالي .

الباب الأول

(الدراسة النظرية)

- مدخل الباب.

- الفصل الأول: البرامج التدريبية في التدريب الرياضي الحديث

- الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة.

- خاتمة الباب.

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية و التي من خلالها حاول الطالب الإلمام بالموضوع والإحاطة بكل جوانبه ، حيث تم تقسيمه إلى فصلين ، ضم الفصل الأول منها البرامج التدريبية في التدريب الرياضي الحديث من حيث مفهومها و مميزاتها ، وخصائصها، و في كرة القدم خاصة ، كما احتوى الفصل الثاني على المهارات الأساسية في كرة القدم بتعريفها و أنواعها وطريقة أداءها ، و تطرق فيه الطالب إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، و الفيزيولوجي ، و النفسي .

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم على كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي.

كما أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة، ومعقدة يجب على المدرب أن يجد لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف أداءه على اللياقة البدنية من حيث القوة و السرعة و الرشاقة و التحمل و المرونة فحسب بل يعتمد على مقدرته في أداء المهارات الأساسية و ارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كالمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية و أخيرا على الناحية التربوية النفسية كالعزيمة وروح الكفاح، إن هذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب و التعليم تستدعي أن تكون هناك خطة تدريب واضحة ومدروسة من طرف المدرب وفق أسس علمية حديثة وسليمة فعملية التخطيط في مجال التدريب هي عملية معقدة خاصة ونحن في عصر ثورة المعلومات.

1- مفهوم التدريب:

يرى محمد حسن علاوي أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساسا لإعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (علاوي 2002)

"التدريب الرياضي الحديث هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخطئية) وتطوير الإمكانية العقلية ضمن عمل مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية ممكنة " . (عبد العالي نصيف . قاسم حسن حسين 1988)

و يعرف Weinck " التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري و النفسي للرياضي للمساعدة قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (weineck 1986)

في حين يرى طه إسماعيل أن: " التدريب الرياضي يهتم بإعداد الرياضي إعدادا فيزيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الإعداد المطلوب خلال المباراة و كذلك إعدادا مهاريا و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكراره (إسماعيل 1989)

ويتطرق حسن السيد أبو عبده للتدريب لرياضي في كرة القدم بقوله أن الهدف العام منه يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم ، والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير

الصفات البدنية مما ينعكس ايجابيا على تنمية الصفات المعنوية ، والإرادية لأعضاء الفريق، مع اختيار أنسب طرق التدريب ، وأساليب التقويم. (عده 2002)

ومن خلال هذه التعاريف يمكننا تعريف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب البدنية، المهارية، والخطية، الوظيفية و النفسية .

2-بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي:

2-1 مفهوم البرامج : يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

(الحلمي، 2002)

ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص". (حماد، 1997)

2-2 أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغرة وخاصة في

كرة القدم هي: (محمد حمادي - أمين الخولي، 1990) ، (عمرو أبو جواد - جمال

النمكي ، 1997)

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

- أن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع

والشخصية الفئات العمرية الصغرة .

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة

البدنية - مهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب

مع كل مرحلة سنوية.

- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب

إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

2-3 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج

التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي: (عمرو أبو جواد - جمال النمكي ،

1997) ، (حماد، 1997)

- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لابد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعه في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية

الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

2-4 أسس وضع البرامج التدريبية : (مختار، 1988)

- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم

وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

2-5 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل: (حماد، 1997) ، (مختار، 1992)، (الوقاد، 2003)

*أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

-إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ .

*ثانياً :الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

*ثالثاً :تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد

بمختلف أنواعه

(بدني - مهاري - خططي - نفسي)

*رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج

على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته
التدريب.

*خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارينات الإحماء.
- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارينات التهديف
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي . (مختار، 1992)

*سادسا : تقويم البرنامج التدريبي: (حماد، 1997)

- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري - خططي -ذهني -نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

*سابعا : تطوير البرنامج التدريبي :

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.

- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

خلاصة:

وعليه فقد أصبح التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وبالتالي تحقيق الهدف الأول من التدريب وهو الفوز في المباريات وتحقيق نتائج إيجابية ويتجلى ذلك من خلال وضع برامج وخطط سليمة لتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والذهنية وصفاتهم الخلقية والنفسية والإرادية. وقد اختلف علماء الثقافة الرياضية والمهتمين بشؤون الرياضة في تحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي معتمدين في ذلك على خبراتهم وتجاربهم .

تمهيد:

كرة القدم كأية لعبة من الألعاب، لها مبادئها الأساسية والمتعددة في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب (الجواد 1988)

وتتميز لعبة كرة القدم بكثرة المهارات الأساسية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى حيث تتطلب أن يكون الأداء سريعا ودقيقا مع القدرة على تغيير السرعة والإتجاه وفي نفس الوقت استمرار السيطرة على الكرة (مختار 1974)

ويعرف سامي الصفار المهارات بأنها تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة أو في المنطقة القريبة منها ، وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين (الصفار 1984)

وإجادة اللاعب للمهارات الأساسية يتطلب منه تدريبا لمدة طويلة ، بل إن هذا التدريب يستمر لسنوات طويلة ، وفي الحقيقة فإن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية .

1-المهارات الأساسية بدون كرة :

1-1-الجري وتغيير الإتجاه:

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المنافسة، كما يجري دائما بدون كرة أثناء المباراة.

ويرى حنفي محمود مختار أن "الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد عن دقيقتين"

(مختار 1974)

ويقول بطرس رزق الله فيما يخص هذه المهارة "يتميز لاعب الكرة بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ، ودائما يغير من سرعته وقفا لمقتضيات تحركه في الملعب ،وأخذه الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم (رزق 1992)

وعليه ما يمكن استنتاجه أن كرة القدم لعبة ذات متغيرات عديدة تتطلب من اللاعب أن يتأقلم مع هذه المتغيرات ، وهذا طبقا لطريقة اللعب ، ومركز اللعب ، وتحركات الكرة والخصم.

1-2-الوثب :

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات، ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال

المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف، أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو خلفا.

وحسب أمر الله البساطي فإنه بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منهما من 20 - 25 وثبة تقريبا خلال المباراة، بينما حارس المرمى من 15-30 وثبة في حين باقي المدافعين، وخط الوسط من 10-15 وثبة، و يكون الوثب من الوقوف، أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو خلفا. (البساطي 1980)

1-3- مهارة الخداع والتمويه:

تعتبر من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء، مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب قدرًا كبيرًا من الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين، والتمتع بقدر من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي، وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن، والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (عبده 2008)

2- المهارات الأساسية بالكرة:

2-1- ضرب الكرة بالقدم (التصويب):

يعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، ويهدف استخدام هذه المهارة إلى التمرير، أو التصويب، أو التشتيت غير أن استخدامها بغرض التمرير هو الأكثر (الوحش 1994)

ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع:

- ضرب الكرة بباطن القدم
 - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
 - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي
 - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي
- 2-2- الجري بالكرة:

يعني الجري بالكرة استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب. (الوحش 1994)

يقول إبراهيم إذ يجب " التركيز على استخدام مهارة الجري بالكرة (الدحرجة) من قبل اللاعبين في الأوقات المناسبة وأن تخدم خطط لعب الفريق الهجومية وخاصة منطقتي الجناحين والابتعاد عنها في المنطقة الدفاعية (إبراهيم، 1994، صفحة 125)

ويقول السيد أبو عبده عن هذه المهارة "تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين ، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري ، والخططي أثناء تأديته للمهارة. (عبده 2008)

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية:

- عندما لا يجد اللاعب فرصة أمامه لتمرير الكرة لزميله المراقب من الخصم.
- عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن التغطية.

- عندما يريد اللاعب اكتساب مسافة، أو مساحة خالية ولا يجد أمامه خصما

يحاول استخلاص الكرة منه.

- لإبقاء الكرة مع الفريق.

- عند استعمال الفريق الخصم خطة التسلل.

وحسب "لويس" "louis" فإن الجري بالكرة يتم بثلاثة طرق هي: الجري باستخدام

الوجه الخارجي من القدم، أو باستخدام وجه القدم الداخلي ، أو باستخدام وجه القدم الأمامي.

- الجري باستخدام وجه القدم الخارجي.

-الجري باستخدام وجه القدم الداخلي.

-الجري باستخدام وجه القدم الأمامي.

2-3-السيطرة على الكرة :

يقول **حنفي محمود مختار** "تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في الكرة القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة " (مختار، مدرب كرة القدم 1980)

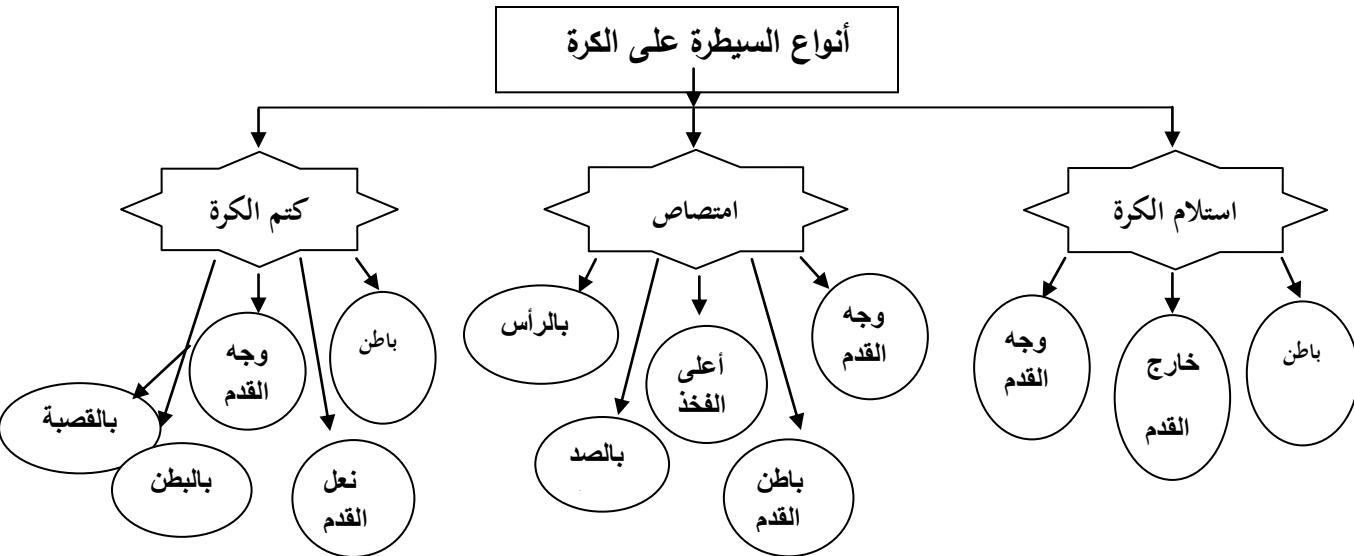
ويرى **حسن السيد أبو عبده** " السيطرة على الكرة هي إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم. وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع المستويات و الارتفاعات ، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها

بحكمة، وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المدافع والمهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (عبد 2008)

ويقول حنفي محمود مختار في قوله "الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة" (مختار، 1978)

من الملاحظ أن الكرة لا تسير على الأرض أو في الهواء طويلاً زمن المباراة، كذلك سرعة الكرة تختلف حسب قوة ركلها، وبالتالي فإن السيطرة على الكرة لمكانها وارتفاعها أثناء المباراة، فهناك الكرة العالية و المرتفعة والأرضية، والكرات المنخفضة الارتفاع ولهذا تقسم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أقسام وفق المخطط التالي:

الشكل رقم 01 يمثل أنواع السيطرة على الكرة



2-3-1 - استلام الكرة:

- طرق ومناطق استلام الكرة:

-استلام الكرة بباطن القدم.

-استلام الكرة بوجه القدم الأمامي.

-استلام الكرة بوجه القدم الخارجي.

2-3-2- امتصاص الكرة:

ينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى :

1. امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

2. امتصاص الكرة بباطن القدم

3. امتصاص الكرة بأعلى الفخذ

4. امتصاص الكرة بالصدر

5. امتصاص الكرة بالرأس

2-3-3- كتم الكرة :

ينقسم كتم الكرة إلى أنواع و هي:

- كتم الكرة بباطن القدم

- كتم الكرة بأسفل (نعل القدم)

- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

- كتم الكرة بالقصبة أو بالقصبتين

- كتم الكرة بالبطن

2-4-ضرب الكرة بالرأس:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم و ذلك لتصويب أو لاستقبال و لإبعاد الكرة حيث تحتاج هذه المهارة إلى درجة عالية من التوافق الحركي و تنقسم إلى طريقتين :

- ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض

- ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء

2-5-المراوغة :

المراوغة والخداع هي حركات التمويه و الخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف. (موفق 2009)

ويرى محمد عبده صالح الحسن و مفتي إبراهيم محمد "تعرف المراوغة على أنها حركة التمويه و الخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من المدافع بالضغط عليه، حيث أن المراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم". (عبده ، مفتي بلا تاريخ)

وتعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه و هو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو بقدمه (أ. عبده 2002)

ومما سبق يرى الباحث بأن المراوغة مهارة يستعملها اللاعب لتغليب الخصم بجعله يتوقع حركته توقعًا خاطئًا باستعمال حركات التمويهية و المخادعة.

2-6- المهاجمة (قطع الكرة) :

ومعناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في الحالة حيازته لها، أو قطعها قبل الوصول إليه، و تعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم. و تهدف المهاجمة إلى:

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.

- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منها.

- تشتيت الكرة من أرجل المهاجم المنافس.

- قطع الكرة قبل أن تصل إليه.

وتتم المهاجمة بالطرق التالية:

-المكائفة

- المهاجمة من الأمام

- المهاجمة من الخلف

- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو الخلف أو الأمام. (grel 1977)

2-7- رمية التماس :

تعتبر رمية التماس مهارة خاصة و يتم القيام بها و تنفيذ رمية التماس في حالة عبور الكرة خط التماس سواء كانت الكرة في الأرض أو في الهواء حيث يتطلب تنفيذ هذه الرمية شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها أو إذا ما استخدمت رمية التماس استخدما أمثل يمكن أن يشكل خطورة كبيرة على مرمى الخصم حيث يعتمد عليها المدربين في عملهم التكتيكي .

ومن الشروط القانونية لرمية التماس:

- ترمى الكرة من نفس المنطقة التي خرجت منها على خط التماس
 - اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه
 - ترمى الكرة من خلف الرأس للأمام باليدين معا و لا تسقط
 - جزء من كلتا القدمين ملامس للأرض على الخط أو خلفه (مفتي 2000)
- أنواع رمية التماس :

1) رمية التماس من الثبات:

- أ - رمية التماس و القدمان ملتصقتان
- ب - رمية التماس و القدمان متباعدين متجاورتين
- ت - رمية التماس و رجل أمام و الأخرى خلفا

2) رمية التماس من الاقتراب :

- أ - رمية التماس من الاقتراب بالمشي
- ب - رمية التماس من الاقتراب بالجري

2-8-حراسة المرمى:

في وقت مضى كان دور حارس المرمى أقل ميزة بأخذ بعين الاعتبار بقية عناصر الفريق أما اليوم الوضعية تغيرت بصفة كبيرة, في كرة القدم الحديثة أعطت كل لاعب دور و أهمية متساوية، فأصبح مركز حراسة المرمى مركز حساس لحماية المرمى حيث أنه اللاعب الوحيد الذي يمكن أن يسمح بفوز فريقه و كذلك يهزم فريقه حسب طريقة أداءه كما أصبح حارس المرمى ادوار الهجومية و ذلك من خلال المساهمة في الهجمات السريعة و اللعب خارج منطقة الجزاء برجليه كأخر مدافع .

المميزات الواجب توفرها في حراسة المرمى:

- أن يتمتع بالقدرة على القيادة و توجيه زملائه أثناء سير المباراة
- أن يمتاز بالشجاعة و الجراءة و الثقة بالنفس
- أن يكون لديه القدرة على حسن التوقع و الإدراك و التوقيت السليم
- أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل و التوافق العضلي العصبي
- أن يتمتع بقدرة كبيرة في الرشاقة و المرونة و السرعة و القوة
- أن يكون طويل القامة و يتراوح طوله ما بين (175 - 185) سنتمتر على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح ما بين (70 - 80) كيلوغرام
- أن يكون فاهما بكافة الخطط الدفاعية و الهجومية
- أن يؤدي جميع المهارات الأساسية لكفاءة عالية مثل زملائه في الفريق (مختار، مدرب كرة القدم 1980)

خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم متعة اللعبة، وسبب جلب الشعبية الكبيرة لها، وهي تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بالكرة أو بدونها، وقد حاولنا في هذا الفصل تبيان مختلف أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم، وكذا طرق أدائها، لتمكين القائمين على تدريب الناشئين من الوقوف على أهم النواحي الفنية عند تعليمهم أداء تلك المهارات.

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة "تحت 13 سنة" فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة ، كما سوف نعرض في هذا المبحث الأسباب التي أدت بالطفل إلى الانطواء والعزلة عن بقية الأطفال الآخرين .

1- خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :

1-1- النمو الجسمي :

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ، ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ ، وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اتزاناً واتقاناً مما يساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي والعصبي .

كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دوراً كبيراً في تفصيل ألعاب حركية معينة لنوع آخر ، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية (شفق، 1985، صفحة 43).

1-2- النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7 - 13) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

ولخص "روبرت فيجست" مطالب النمو العقلي :

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
 - تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .
 - تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .
 - تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .
 - اكتساب الاستقلال الذاتي (شفق، 1985، صفحة 49).
- يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقراءً وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار (د.عبد الرحمان الوافي, د.زيان سعيد ، 2004، صفحة 30).

1-3- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل .

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل هم من عوامل المهارة اليدوية (زهران، 1995، صفحة 269).

1-4- النمو الحركي :

يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكمل ولكنه يمل.

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة

وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل ، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممثلون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

1-5- النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع . (أحمد 2008)

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد) .
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .
- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر) .

- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عر من العمر) (زيدان، 1975، صفحة 61).

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشويه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والشايط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تتاقت تأثير الوالدين بالتدرج (زهران، 1995، صفحة 276).

1-6- النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability. ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة " .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة .

ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيراً سلباً على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل (زهران، 1995، صفحة 275).

2- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي :

2-1- الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

2-2- الفروق الميزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

2-3- الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

2-4- الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية (البسيوني، 1992، صفحة 36)

3- مميزات وخصائص الطفولة المتأخرة أقل من 13 سنة:

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتا هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- كثرة الحركة .
- انخفاض التركيز وقلة التوافق .
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة .
- ليس هناك هدف معين للنشاط .
- نمو الحركات بإيقاع سريع .
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة .

يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان (يوسف، 1962، الصفحات 23-24).

4- حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما ،إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي

والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل

(حاجة نفسية) ، فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها .

وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتتبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات ،ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية ، وأهم

الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة ، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط .



شكل (02) : الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعودا ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد. (أنظر الشكل 2) . (زهران، 1995، الصفحات

(294-295)

5- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة أقل من 13 سنة :

أولاً : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلًا وثائراً غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه . (أحمد 2008)

ثانياً : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
 - عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
 - عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
 - كرهه لبعض المدرسين .
 - كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
 - عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .
- وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة

ملاسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

ثالثا : الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامثال لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

- أسباب الانطواء :

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التذليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفا عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه . (البسيوني، 1992، الصفحات

(37-36)

خلاصة :

بعد التطرق لأهم الخصائص لهذه المرحلة العمرية ، يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، وكذا المرفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

فالطفل يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة ، كما نجد هناك فروق وحاجات يمر بها الطفل في مراحل نموه .

يعتبر (ما تيفيف) أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع . (أحمد 2008)

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبياً بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان فيمكن القيام بالأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة والجلوس في مكان واحد لمدة تصل إلى أكثر من نصف ساعة.

خاتمة الباب الأول :

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد ، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية ، و لهذا الأساس جمع الطالب كل ما أتيح له من معلومات نظرية وتنظيمها في فصول حيث تطرق في الفصل الأول إلى البرامج التدريبية في التدريب الرياضي الحديث ، وفي الفصل الثاني إحتوى إلى المهارات الأساسية في كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية لفئة البحث ، و قصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالب في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

الباب الثاني

(الدراسة الميدانية)

- مدخل الباب.

- الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

- الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج .

مدخل الباب الثاني:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع ، و مجتمع وعينة البحث ، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث ، زيادة على التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات وفي الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

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 بصدده معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- الدراسة الأساسية:

1-1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة. (عمر بحوش و محمد ذنبيات، 1995)

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطالب المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.

1-2- مجتمع وعينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي" هيكل العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة، 1997) تمثل مجتمع البحث في ناشئين أقل من 13 سنة للموسم الرياضي 2016/2015 والذين بلغ عددهم 450 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 28 لاعبا من فئة أقل من 13 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 14 لاعبا ينتمون إلى فريق جمعية أفاق مستغانم.
- العينة الضابطة: والتي تضم 14 لاعبا ينتمون إلى فريق جمعية فتح سريع مستغانم.

مجتمع البحث	النسبة	العدد	النسبة المئوية (%)
المجتمع الأصلي		450	100 %
عينة البحث		28	6.22 %

الجدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج المقترح على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما قام الطالب بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في المهارات ، حيث راعى الباحث مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات المهارية كما هو موضح في الجدول الموالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتيمتر	1.44	0.08	1.46	0.06	0.72	2.05	غير دال إحصائيا
الوزن	الكيلوغرام	37.14	5.93	35.14	4.31	1.01		غير دال إحصائيا
إختبار السيطرة على الكرة 30 ثانية	عدد مرات ضرب الكرة	26.57	15.31	25.78	14.27	0.13		غير دال إحصائيا
إختبار الجري المتعرج 25 متر	الثانية	12.13	1.34	12.01	0.78	0.27		غير دال إحصائيا
إختبار قياس دقة التمرير	عدد مرات نجاح التمريرة	2.14	1.12	2.64	0.97	1.21		غير دال إحصائيا

الجدول (02) بين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26

1-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير

مستقل والآخر متغير تابع.

أ - المتغير المستقل:

البرنامج التدريبي المقترح.

ب - المتغير التابع:

بعض المهارات الأساسية بالكرة. (مهارة السيطرة على الكرة ؛ مهارة الجري

بالكرة ؛ مهارة التمرير)

ج - المتغيرات المشوشة:

- متغير السن .

- المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن .

- ظروف إجراء الإختبارات (المناخ، الميدان)

1-4-4-مجالات البحث:

1-4-1-المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 16 سبتمبر 2015 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 23 سبتمبر 2015 في نفس التوقيت.

-الاختبارات القبليّة أجريت يوم: 29 سبتمبر 2015 على العينة التجريبية ويوم: 30 سبتمبر 2015 على العينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 7 أكتوبر 2015 إلى غاية 11 نوفمبر 2015 ودامت كل حصة تدريبية 90دقيقة. أما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربيها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية .

- الاختبار البعدي أجري يومي 14 و15 نوفمبر 2015 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

1-4-2-المجال المكاني:

تم العمل بملعب : المركب الرياضي الرائد فراج مستغانم .

1-4-3-المجال البشري:

شملت عينة البحث 28 لاعبا موزعين كما يلي:

14 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

14 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربيها .

1-5-أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الطالب في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57)

1-5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية :

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالب بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالب باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل، 2007) ولتفادي الأخطاء الإملائية والنحوية استعان الطالب بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي (ملحق رقم 02)

1-5-2المقابلات الشخصية:

قام الطالب بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة عند الناشئين كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم (ملحق رقم 02) للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية، والطريقة العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية من حيث المحتوى والنوعية وطرق تنفيذه خلال الحصص التدريبية.

1-5-3الاختبارات المهارية:

من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى

نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطالب على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب المهارية للناشئين على عينة البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

أولاً: اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية (علاوي، 1987)

- هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم فيها (التنطيط)

- الأدوات المستعملة: كرة قدم، ميفاتي، صافرة

- طريقة العمل: عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة بيده ثم السيطرة عليها

بالقدم محاولاً عدم إسقاطها، وعدم الخروج من الدائرة المحددة وتنطيطها

بالقدمين أو الفخذ أو الرأس لمدة 30 ثانية ثم تحسب عدد مرات ضرب

الكرة.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين و تسجل أحسنها

الشكل رقم 03 يوضح اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية

ثانياً: اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر (طه إسماعيل وآخرون، 1989)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء الجري ومراوغة الخصم.

الأدوات المستعملة: 05 شواخص، صافرة، كرة قدم.

طريقة العمل: نقوم بتثبيت الشواخص الخمسة جيداً حيث تكون المسافة بين كل

شاخصين 2 م و المسافة بين خط البداية وأول شاخص 4.5 م، عند الإشارة

ينطلق اللاعب بالكرة بين الشواخص ثم العودة بنفس العمل حتى خط البداية

محاولات تسجيل أحسن وقت.



الشكل رقم 04 يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر

ثالثاً: اختبار قياس دقة التمرير القصير (حسن السيد أبو عبده، 2002)

-هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة نحو المرمى

- الأدوات المستعملة: شواخص (08)، كرة قدم .

-طريقة العمل :تقوم بتعيين نقطة في وسط الملعب ثم نضع أربعة أهداف

حيث يحدد كل هدف بشاخصين المسافة بينهما، (01م على أن تكون

الأهداف متناظرة مثني مثني و على بعد 10 م من نقطة الوسط عند

الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة مرة في كل هدف انطلاقاً من نقطة الوسط

.ملاحظة: يمنح اللاعب نقطة إذا سجل الهدف و صفر إذا لم يسجل.



الشكل رقم 05 يوضح اختبار دقة التمرير

1-3-2 : تقويم الاختبارات:

بعد الإطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات

والاختبارات في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، قام الطالب بإختيار بطاريات

الاختبارات التي تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، ثم عرضت على مجموعة

من الأساتذة بقسم التدريب الرياضي لتقويمها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق

وثبات، وموضوعية، ومواصفات أخرى تتمثل في:

- لا تستغرق وقتا طويلا عند تطبيقها .
 - سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة .
 - سهولة القياس.
 - في تناول هذه المرحلة العمرية موضوع الدراسة
- 1-6- الوسائل الإحصائية:
- من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:
- المتوسط الحسابي : (سعد الله، 1999 ص 148)

- الانحراف المعياري: (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

- معامل الارتباط البسيط برسون: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\text{مج}(\text{س} - \text{س}')(\text{ص} - \text{ص}')}{\sqrt{(\text{س} - \text{س}')^2(\text{ص} - \text{ص}')^2 \text{مج}}}$$

- الصدق الذاتي: (رضوان، 1988 ص 350) الصدق الذاتي = معامل الثبات

- اختبار T ستيودنت لعينتين مرتبطتين: (مقدم, عبد الحفيظ، 1993)

$$t = \frac{\text{م ف}}{\sqrt{\frac{2(\text{مج ف})}{\text{د} - 1}}}$$

- اختبار T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين: (القصاص، 2007)

$$t = \frac{\frac{\frac{\text{م} - \text{م}'}{2} + \frac{\text{ع} - \text{ع}'}{2}}{\text{ن} - 1}}{\sqrt{\quad}}$$

-معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{\text{إ.البعدي} - \text{إ.القبلي}}{\text{إ.البعدي}}$$

1-7- الوسائل البيداغوجية:

-شواخص عددها 13 شاخصا- كرات

-شريط ديكا متر للقياس من نوع بلاستيكي.

-ميزان طبي

-02 ميقاتي لقياس الوقت.

-سبورة و طباشير.

-صافرة.

1-8- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالب على التجربة الاستطلاعية حيث أشرف بنفسه على إجرائها على عينة من 10 لاعبين من أصاغر جمعية أفاق مستغانم أقل من 13 سنة حيث لم يتم دمجهم مع المجموعة التجريبية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت التجربة الاستطلاعية بالمركب الرياضي الرائد فراج مساتغانم وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية ، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات .

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 16 سبتمبر 2015 على الساعة الخامسة مساء وأعيدت يوم 23 سبتمبر 2013 نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات المهارية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.
- الأسس العلمية للاختبار:
- 1-8-1- ثبات الاختبار:**

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة، 1997) قام الطالب بتطبيق الاختبارات المهارية على عينة من 5 لاعبين من أصغر جمعية أفاق مستغانم أقل من 13 سنة حيث تم فصلهم عن المجموعة التجريبية وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدم الطالب معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.87) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

1-8-2- صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (بن قوة، 1997)

1-8-3- موضوعية الاختبار: موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كإختبار السيطرة على الكرة 30 ثانية وإختبار الجري المتعرج 25 متر وإختبار قياس دقة التمرير مثلا ولهذا تعتبر مفردات .

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	الارتباط الجدولي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د, الاحصائية الاختبارات
				التطبيق الثاني		التطبيق الأول		
				±ع	س ⁻	±ع	س ⁻	
ارتباط قوي	0.93	0.88	0.87	4.31	54.5	6.57	41	إختبار السيطرة على الكرة 30 ثانية
ارتباط قوي	0.94	0.90		1.00	11.86	0.77	12.31	إختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر
ارتباط قوي	0.95	0.91		0.48	3.6	0.8	2.4	إختبار قياس دقة التمرير

الجدول (03) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

1-9- التجربة الرئيسية:

تحقيقاً لأهداف البحث وحلًا لمشكلته قام الطالب باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليهما مجموعة من الاختبارات المهارية القبلية في محاولتين تسجل أحسنهما . وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بلعبة كرة القدم وقد احتوت هذه الحصص مجموعة من التمارين المبسطة التي من شأنها تطوير

المهارات الأساسية بالكرة وكان العدد الإجمالي للحصص المقترحة 16 حصة بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع خلال شهر .

ويمكن تلخيص البرنامج التدريبي في ما يلي:

1-9-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي:

إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضة خاصة فيما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج الذي يبدو جليا من خلال تتبع مدى تطور مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والنفسية وتطور الفريق من الناحية الخططية. حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل، ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الراجعة ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء، وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة.

ويرى أحمد خاطر أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مستمرا و ذو أهداف واضحة للاعبين ،حيث يتوجب على المدرب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين ما يدفعهم للدخول السريع في تحقيق أهداف التمرين المقدم على أن لا تتجاوز مدة الشرح عشر دقائق. (خاطر، 1989)

1-9-2- خطوات بناء البرنامج التدريبي:

من خلال التدرج في هذا الاختصاص من لاعبين في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي:

- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت.

- الاحتكاك بالمدرين من مختلف المستويات والدرجات.

- اللقاءات والتوجيهات من المشرف.

- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، ومن المحاضرات

الخاصة بالتدريب الرياضي.

1-9-3- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد تحديد العينتين التجريبية و الضابطة ، وإجراء الاختبارات القبليّة ، ومن خلال ما تم ذكره من خطوات بناء البرنامج لخص الطالب إلى ضرورة بناء البرنامج على شكل دورة تدريبية متوسطة (MESOCYCLE) على أن تضم كل منها أربع دورات تدريبية صغيرة (MICROCYCLE)، وذلك وفق المخطط التالي:

الدورة التدريبية المتوسطة MESOCYCLE			
الدورة التدريبية الصغيرة 1	الدورة التدريبية الصغيرة 2	الدورة التدريبية الصغيرة 3	الدورة التدريبية الصغيرة 4
MICROCYCLE	MICROCYCLE	MICROCYCLE	MICROCYCLE
الوحدة التدريبية 1	الوحدة التدريبية 5	الوحدة التدريبية 9	الوحدة التدريبية 13
الوحدة التدريبية 2	الوحدة التدريبية 6	الوحدة التدريبية 10	الوحدة التدريبية 14
الوحدة التدريبية 3	الوحدة التدريبية 7	الوحدة التدريبية 11	الوحدة التدريبية 15
الوحدة التدريبية 4	الوحدة التدريبية 8	الوحدة التدريبية 12	الوحدة التدريبية 16

الجدول رقم (04) مكونات البرنامج التدريبي

وقد تضمنت كل دورة تدريبية صغيرة مجموعة من الوحدات التدريبية، حيث كانت

تستغرق كل واحدة 90 دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

القسم التحضيري:

يحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين لتقبل عبء التدريب في القسم

الرئيسي و ذلك بتمارين و حركات الإحماء و يدوم من 10 إلى 30 دقيقة.

القسم الرئيسي:

يحتوي هذا القسم على تمارين البرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الخاصة بلاعب كرة القدم باستخدام مجموعة من التمارين المهارية والفنية ويدوم هذا الجزء من 20 إلى 80 دقيقة .

القسم الختامي:

آخر قسم في الحصة التدريبية ويحتوي على تمارين الاسترخاء قصد العودة للاعب للحالة الطبيعية وتدوم من 5 إلى 10 دقائق . و فيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربيها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة التقليدية وهي تمارين تعتمد على إجراء مقابلات ومنافسة في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري و تمارين الاسترخاء في القسم الختامي وكانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية .

Les cycles	Objectifs techniques	Les séances	Objectif moteur Preparation athlétique
Cycle 1	Jonglages - Les controles sur ballon aériens	Séance : 1;2;3;4	Coordination : maitrise des appuis ; coordination avec ballon vitesse + vivacité
Cycle 2	Conduit de balle – controles orientés	Séance : 5;6;7;8	
Cycle 3	Passes courtes/longues	Séance : 9;10;11;12	
Cycle 4	Jonglages-conduite de balle-passes courtes-le tir	Séance : 13;14;15;16	

Table (05) illustre les objectifs du programme de formation

10-1- الدراسة الإحصائية:

وهو من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي : وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة

التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

بحيث s هي :

s : المتوسط الحسابي.

n = حجم العينة.

مجس = مجموع القيم.

- الانحراف المعياري : وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ،

1993 ص 69)

بحيث أن:

e = الانحراف المعياري.

s_n = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

- معامل الثبات لبيرسون : وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز (ر) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في مجال [-1.1], فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، وبحسب بالمعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\text{مجم} (س - س') (ص - ص')}{\sqrt{\text{مجم} (س - س')^2 \text{مجم} (ص - ص')^2}}$$

حيث: ر = قيمة معامل لبيرسون

س': المتوسط الحسابي للمتغير س.

$\Sigma (س - س') (ص - ص') =$ مجموع حاصل ضرب الانحرافات.

$\Sigma (س - س')^2 =$ مجموع مربعات انحرافات قيم س عن المتوسط الحسابي.

$\Sigma (ص - ص')^2 =$ مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن المتوسط الحسابي.

- الصدق الذاتي :

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة

للدرجات الحقيقة التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات

الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (رضوان،

1988ص350).

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع لتريبي لمعامل ثبات الاختبار كما هو

موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

$$\frac{\text{الصدق الذاتي}}{\text{معامل الثبات}}$$

• اختبار الدلالة "ت":

• يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة

والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد

استخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين حيث (ن1 = ن2):

قانون: الإحصاء: تستعمل لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة.

(مقدم, عبد الحفيظ، 1993).

اختبار « T »

حيث: ت: اختبار ستيودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبار القبلي و البعدي

ن: عدد أفراد العينة.

$$t = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{2(م ف)}{ن(1-د)}}}$$

القانون: معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{إ.البعدي - إ.القبلي}{إ.البعدي}$$

11-1- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشابهة في "المنافسة".
- غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .
- نقص في العتاد الرياضي - اصابات بعض اللاعبين .

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنها تتميز بحسن الإعداد و البناء ،ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات المهارية، عمل الطالب على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي: جدول رقم (06) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعينتي البحث درجة الحرية (2ن - 2) = 26 عند مستوى الدلالة 0.05

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الطول	السنتيمتر	1.44	0.08	1.46	0.06	0.72	2.05	غير دال إحصائياً
الوزن	الكيلوغرام	37.14	5.93	35.14	4.31	1.01		غير دال إحصائياً
إختبار السيطرة على الكرة 30 ثانية	عدد مرات ضرب الكرة	26.57	15.31	25.78	14.27	0.13		غير دال إحصائياً
إختبار الجري المتعرج 25 متر	الثانية	12.13	1.34	12.01	0.78	0.27		غير دال إحصائياً
إختبار قياس دقة التمرير	عدد مرات نجاح التمريرة	2.14	1.12	2.64	0.97	1.21		غير دال إحصائياً

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات للصفات المهارية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.13 و 1.21) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 والمقدرة بـ: 2.05 مما يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

2- عرض ،مناقشة وتحليل النتائج القبليّة والبعديّة لعينتي البحث:

2-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

إفترض الطالب الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث لصالح الإختبار البعدي.

2-1-1- إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية :

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.77	2.38	15.02	30.85	15.31	26.57	14	العينة التجريبية
دال		1.94	15.01	29.57	14.27	25.78	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (07) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية

- من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (07)

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 26.57 وإنحراف معياري قدره 15.31 أما في الإختبار البعدي فتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 30.85 وإنحراف معياري قدره 15.02 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.38 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.77 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي

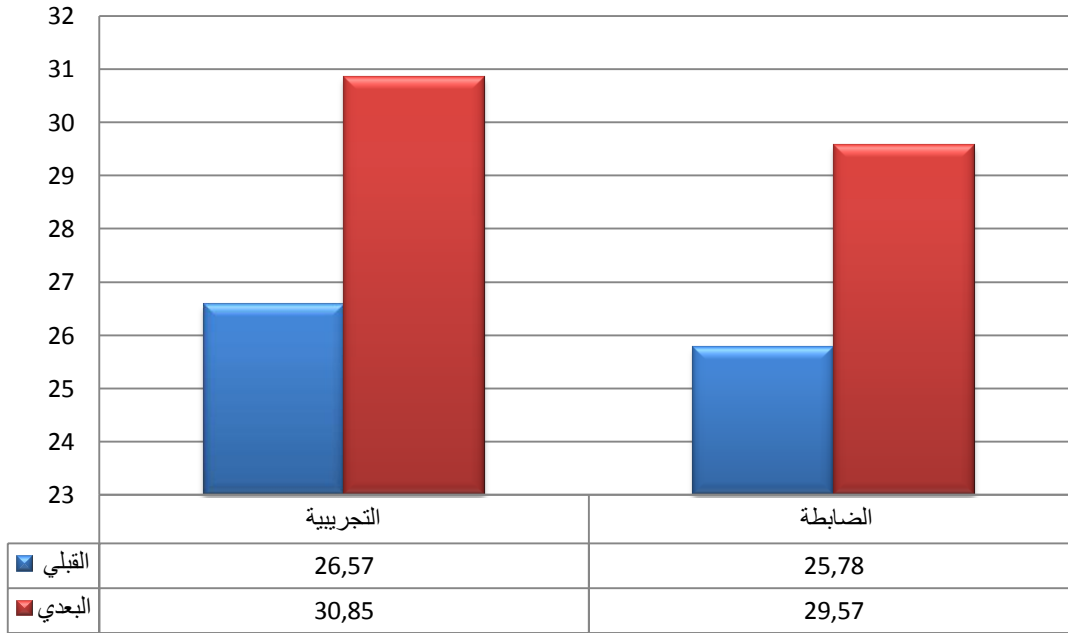
والإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي .

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 25.78 وإنحراف معياري قدره 14.27 أما في الإختبار البعدي فتحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 29.57 وإنحراف معياري قدره 15.01 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.94 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.77 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي

والإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإختبار البعدي .

شكل بياني رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة

إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية



من خلال البيان نلاحظ تطور كبير بين الإختبارين القبلي والبعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ تطور أقل بين الإختبارين القبلي والبعدي وهذا الإختبار البعدي وعليه يرجع الطالب هذا التطور الكبير إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي حيث نجد أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم بشكل كبير في تطوير مهارة السيطرة على الكرة .

وهو ما يؤكد عليه حنفي محمود مختار في قوله " الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة" (مختار، 1978) فضلا على أن هذه المهارة تعد من المهارات الصعبة وقليلة الإستخدام في اللعب ، وتتطلب قدرات مختلفة من اللاعب للتعامل مع الكرة، و اعتمادها على التوافق العضلي العصبي ودرجة عالية من الإحساس بالكرة (الخياط، 1997)

2-1-2- إختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر :

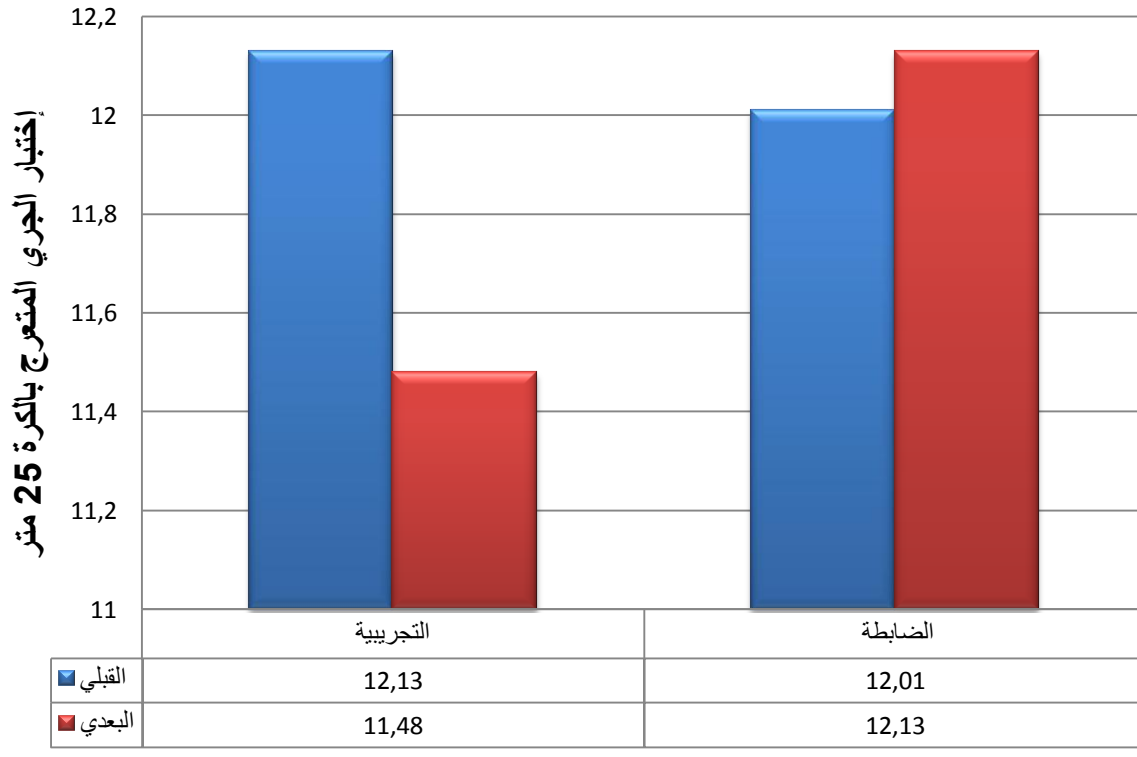
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.77	2.84	0.8	11.48	1.34	12.13	14	العينة التجريبية
غير دال		0.67	0.85	12.13	0.78	12.01	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (08) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر

- من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (08)
- في الإختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 12.13 وإنحراف معياري قدره 1.34 أما في الإختبار البعدي فتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 11.48 وإنحراف معياري قدره 0.8 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.84 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.77 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي .
- في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 12.01 وإنحراف معياري قدره 0.78 أما في الإختبار البعدي فتحصلت العينة الضابطة على

متوسط حسابي قدره 12.13 وانحراف معياري قدره 0.85 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.67 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.77 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.

شكل بياني رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة



من خلال البيان نلاحظ تطور كبير بين الإختبارين القبلي والبعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فلا يوجد تطور بين الإختبارين القبلي والبعدي فنتائج الإختبار القبلي أفضل من نتائج الإختبار البعدي وعليه يرجع الطالب هذا التطور الكبير إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي. حيث نجد أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم بشكل كبير في تطوير مهارة الجري بالكرة.

ويعزو الطالب أسباب ذلك إلى إعطاء هذه المهارة أهمية أكبر بالمهارات الأخرى متفقا مع ما جاء به (إبراهيم) إذ يجب " التركيز على استخدام مهارة الجري بالكرة (الدرجة) من قبل اللاعبين في الأوقات المناسبة وأن تخدم خطط لعب الفريق الهجومية وخاصة منطقتي الجناحين والابتعاد عنها في المنطقة الدفاعية (إبراهيم، 1994، صفحة 125)

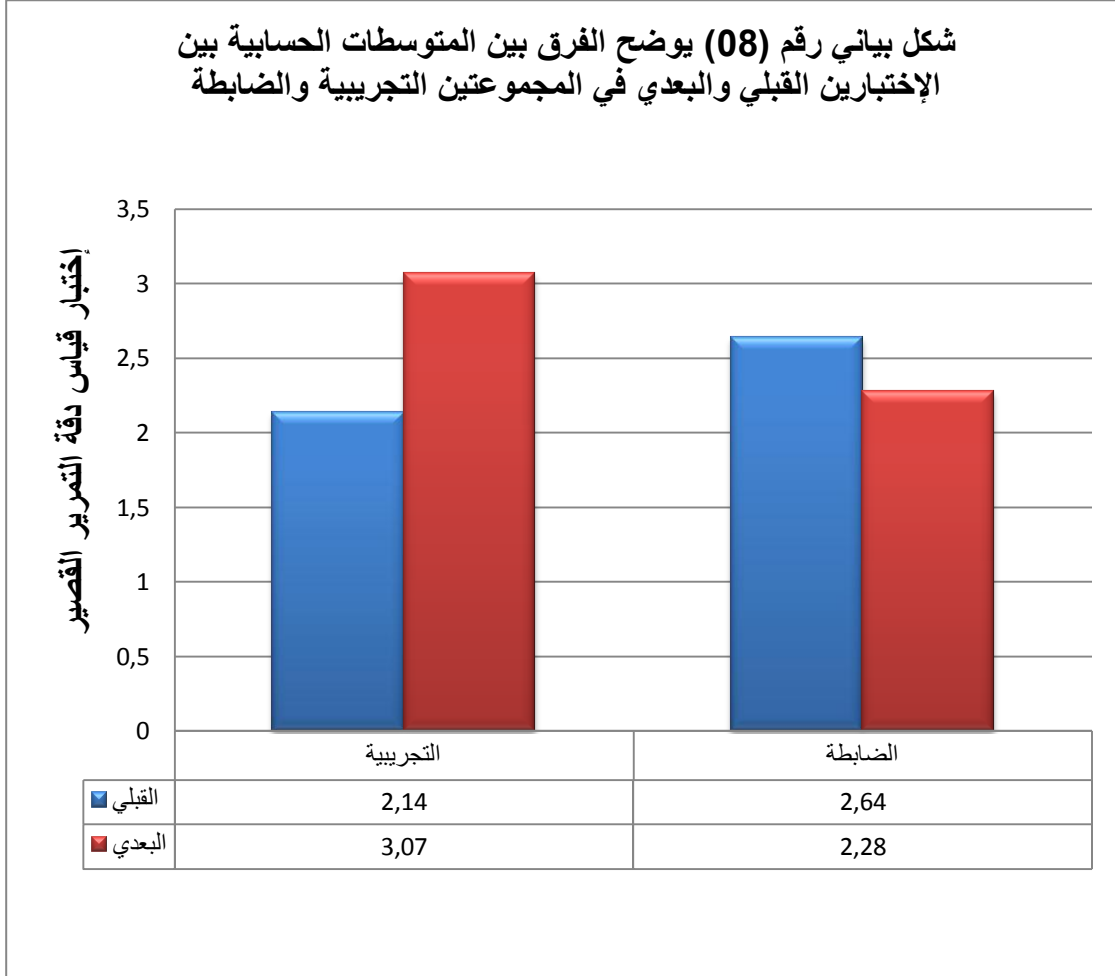
2-1-3- إختبار قياس دقة التمرير القصير:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.77	3.04	0.96	3.07	1.12	2.14	14	العينة التجريبية
غير دال		1.09	1.03	2.28	0.97	2.64	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (09) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار قياس دقة التمرير القصير

- من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (09)
- في الإختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 2.14 وإنحراف معياري قدره 1.12 أما في الإختبار البعدي فتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.07 وإنحراف معياري قدره 0.96 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3.04 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.77 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي .
- في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 2.64 وإنحراف معياري قدره 0.97 أما في الإختبار البعدي فتحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 2.28 وإنحراف معياري قدره 1.03 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.03 وهي

أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.77 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.



من خلال البيان نلاحظ تطور كبير بين الإختبارين القبلي والبعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فلا يوجد تطور بين الإختبارين القبلي والبعدي فنتائج الإختبار القبلي أفضل من نتائج الإختبار البعدي وعليه يرجع الطالب هذا التطور الكبير إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي حيث نجد أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم بشكل كبير في تطوير مهارة التمرير.

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

إفترض الطالب الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية.

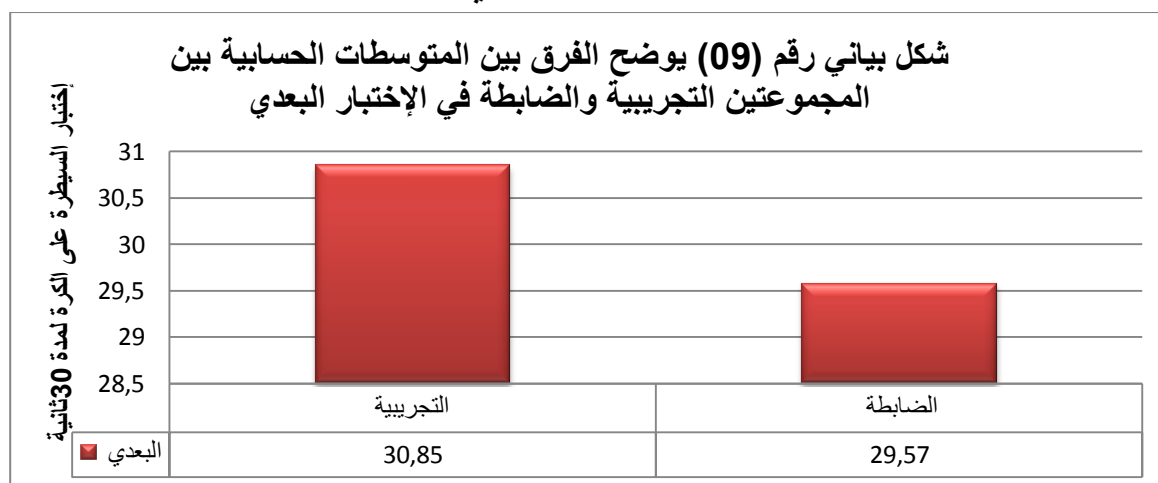
2-2-1- إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية :

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
غير دال	1.70	0.21	15.02	30.85	14	العينة التجريبية
			15.01	29.57	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (10) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية

من خلال نتائج الجدول رقم (10)

- العينة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 30.85 وإنحراف معياري قدره 15.02 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 29.57 وإنحراف معياري قدره 15.01 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.21 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.70 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار البعدي وعليه فالطالب يرجع هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي والمطبق على العينة الضابطة .

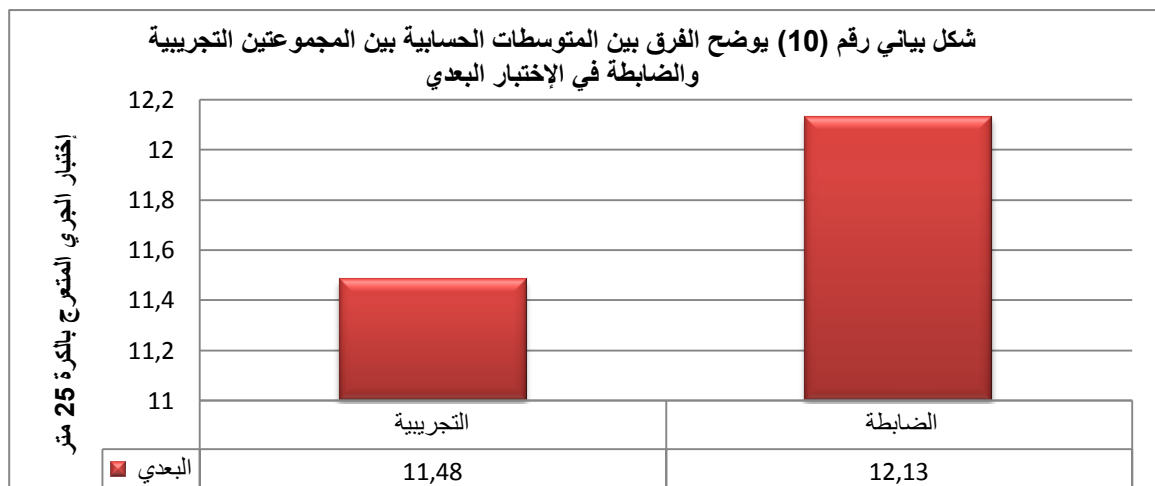
2-2-2- إختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر :

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1.70	1.98	0.8	11.48	14	العينة التجريبية
			0.85	12.13	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (11) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر

من خلال نتائج الجدول رقم (11)

- العينة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 11.48 وإنحراف معياري قدره 0.8 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 12.13 وإنحراف معياري قدره 0.85 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.98 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.70 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية .



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار البعدي وعليه فالطالب يرجع هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي والمطبق على العينة الضابطة .

2-2-3- إختبار قياس دقة التمرير القصير :

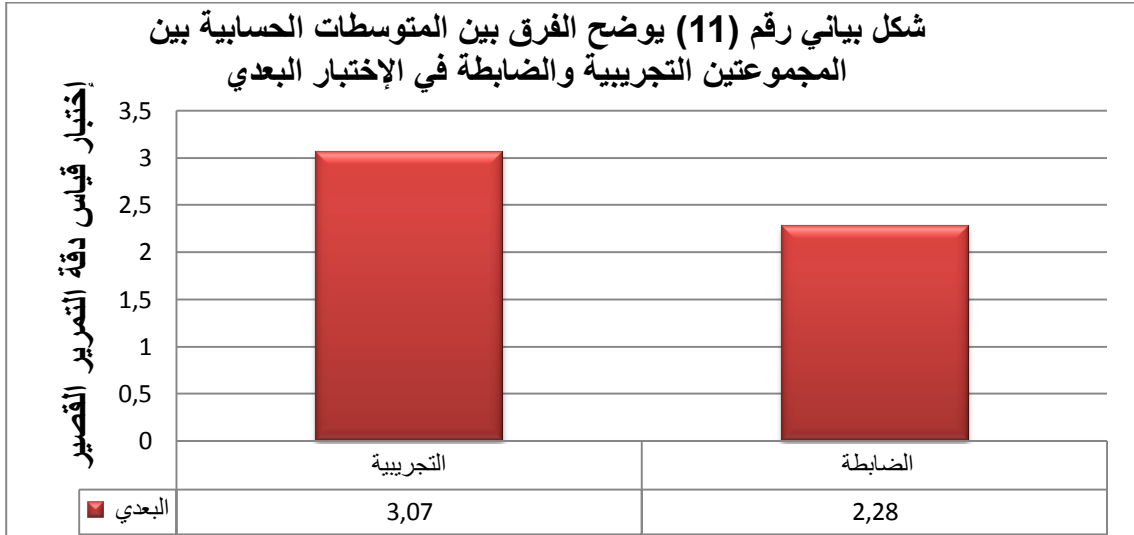
الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1.70	2.01	0.96	3.07	14	العينة التجريبية
			1.03	2.28	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (12) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار قياس دقة التمرير القصير

من خلال نتائج الجدول رقم (12)

- العينة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 3.07 وإنحراف معياري قدره 0.96 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 2.28 وإنحراف معياري قدره 1.03 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.01 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.70 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 ويعني هذا أن الفرق بين

المجموعتين التجريبية والضابطة فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية .



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار البعدي وعليه فالطالب يرجع هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي والمطبق على العينة الضابطة .

2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

إفترض الطالب الفرضية : يحقق البرنامج التدريبي المقترح نسبة تحسن أفضل في تطوير المهارات الأساسية بالكرة مقارنة بالبرامج التدريبية الأخرى .

الإختبارات	البرنامج التدريبي المقترح	البرنامج العادي
1 إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	13.87%	12.81%
2 إختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر	5.66%	-0.98%
3 إختبار دقة التمرير القصير	30.29%	-15.78%
4 نسبة التطور العام	16.6%	-1.31%

الجدول رقم (13) يوضح نسبة تطور الإختبارات على مستوى البرنامجين التدريبيين المقترح والعادي

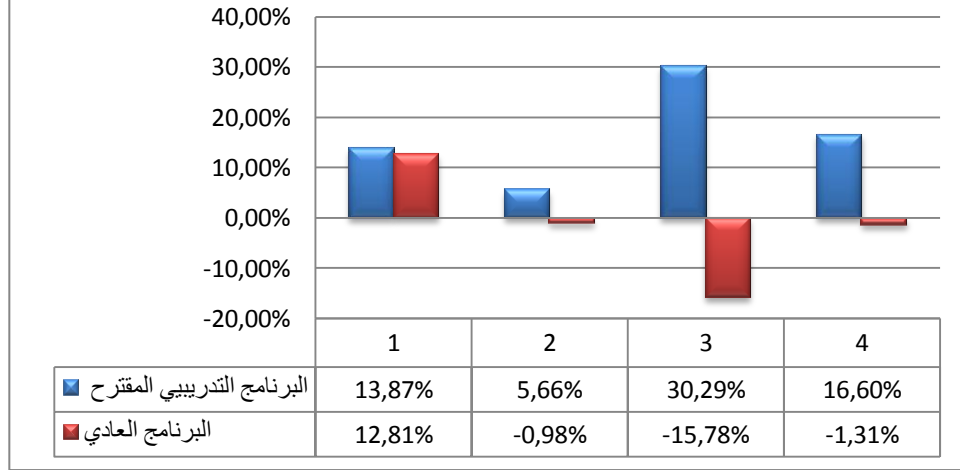
من خلال الجدول رقم (13)

- حصل إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية في البرنامج التدريبي المقترح على نسبة تطور قدرها 13.87% أما في البرنامج العادي فحصل على نسبة تطور قدرها 12.81%.

- حصل إختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر في البرنامج التدريبي المقترح على نسبة تطور قدرها 5.66% أما في البرنامج العادي فحصل على نسبة تطور قدرها -0.98%.

- حصل إختبار دقة التمرير القصير في البرنامج التدريبي المقترح على نسبة تطور قدرها 30.29% أما في البرنامج العادي فحصل على نسبة تطور قدرها -15.78%.

الشكل البياني رقم (12) يوضح نسبة تطور الإختبارات ونسبة التطور العام في البرنامجين التدريبيين المقترح والعادي



- من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي في تطوير مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير وعليه فالباحث يرجع هذه الأفضلية إلى خصوصية المنهج التدريبي المقترح من حيث تعليم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وفق برنامج تدريبي مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه حيث يشير مفتي حماد إبراهيم "إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة" (حماد، 1997).

3- مناقشة الفرضيات :

3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول (07؛08؛09) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي للإختبارات السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية والجري المتعرج بالكرة 25 متر ودقة التمرير القصير أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث لصالح الإختبار البعدي وبالتالي الفرضية الأولى تحققت .

3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول (10؛11؛12) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي للإختبارات السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية والجري المتعرج بالكرة 25 متر ودقة التمرير القصير أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية وبالتالي الفرضية الثانية تحققت .

3-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول (13) والمتمثلة في المقارنة بين البرنامج التدريبي والبرنامج العادي أن البرنامج التدريبي المقترح يحقق نسبة تحسن أفضل في تطوير مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير مقارنة بالبرنامج العادي وبالتالي الفرضية الثالثة تحققت .

3-4- مناقشة الفرضية العامة:

- لقد تأكد الطالب من أن الفرضيات الأولى والثانية والثالثة كلها تحققت وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تطوير مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير عند لاعبي الأصغر أقل من 13 سنة وعليه يرى الطالب أن الفرضية العامة والتي مفادها أن - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابا على تطوير المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة- قد تحققت .

الإستنتاجات :

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة السيطرة على الكرة عند عينتي البحث .

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار الجري المتعرج بالكرة 25متر وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة الجري بالكرة عند العينة التجريبية فقط .

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار قياس دقة التمرير القصير وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التمرير عند العينة التجريبية فقط.

- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة السيطرة على الكرة .
- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار الجري المتعرج بالكرة 25متر وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة الجري بالكرة .

- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار قياس دقة التمرير القصير وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التمرير .
- وجود نسبة تحسن في مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير بالبرنامج التدريبي المقترح أفضل من البرامج التدريبية الأخرى .
- إقتراحات :

- ضرورة وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل عمرية أخرى .
- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية بالكرة عند وضع البرنامج التدريبي .
- ضرورة إتباع طرق تدريب مختلفة في تطوير المهارات الأساسية بالكرة أثناء الوحدة التدريبية بشرط تكون مناسبة للمرحلة العمرية .
- ضرورة الكشف الطبي خلال تطبيق البرنامج التدريبي .
- إستخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة وإتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة .

- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة عمرية لم تتناولها الدراسة الحالية .
- التركيز على تطوير معظم المهارات الأساسية بشكل جيد في مرحلة الطفولة المتأخرة أقل من 13 سنة .

خلاصة عامة :

إن بناء المناهج التدريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعبين . ويتدرج بحثنا في هذا السياق ؛ إذ نهدف من خلاله تطوير مهارة السيطرة على الكرة والجري بالكرة والتمرير عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة في كرة القدم بغرض كيفية تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة السيطرة على الكرة والجري بالكرة والتمرير وذلك تناسبا مع الفئة العمرية وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الطالب إلى وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة السيطرة على الكرة كما توصل الطالب إلى وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار الجري المتعرج بالكرة 25متر وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة الجري بالكرة وأيضا إلى وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار قياس دقة التمرير القصير وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التمرير . وتوصل الطالب من خلال دراسته إلى وجود نسبة تحسن في مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير بالبرنامج التدريبي المقترح أفضل من البرامج التدريبية الأخرى وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر بشكل إيجابي في تحسين وتطوير مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير .

المراجع باللغة العربية :

1. حسام عز الرجال - إبراهيم الحلبي .(2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الإستقبال والإرسال للاعبين كرة الطائرة رسالة ماجستير .مصر :جامعة الزقازيق .
2. حماد م .إ .(1989). دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم . القاهرة :جامعة حلوان.
3. خاطر ،أ .(1989). المباراة والتدريب في كرة القدم .القاهرة :دار المعارف.
4. محمد ز .ح .(1982). الطفل والمراهقة .القاهرة :مكتبة النهضة المصرية.
5. مختار ،ح م .(1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .الكويت :دار الفكر العربي .
6. مختار ،م .ح .(1995). كرة القدم للناشئين .القاهرة :دار الفكر العربي.
7. قاسم حسن .(1998). أسس التدريب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
8. محمد صبحي حسنين .أحمد الكسري .(1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
9. مفتي إبراهيم حماد .(2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق .القاهرة :دار الفكر العربي.
10. إبراهيم م .(1980). الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
11. إسماعيل ط .(1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق .القاهرة :دار الفكر العربي.
12. البساطي ،أ .أ .(1980). التدريب والإعداد البدني .الإسكندرية مصر :مطبعة الإسكندرية.
13. الديك ،ع .ف .(1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية . مصر :مطبعة الإسكندرية.
14. الحلبي ،ح .ع .(2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الإستقبال والإرسال للاعبين كرة الطائرة رسالة ماجستير .مصر :جامعة الزقازيق .
15. الرياضي ،ك .ج .(2005). الجديد في ألعاب القوى .الأردن :دار وائل .
16. الوقاد ،م .ر .(2003). التخطيط الحديث في كرة القدم .دار السعادة للطباعة .

17. الوقاد ,م .ر . (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. القاهرة مصر : دار السعادة للفكر العربي.
18. بطرس ,ر .ا . (1992). *متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية*. الإسكندرية مصر : مطبعة الإسكندرية.
19. تامر محسن -سامي الصفار . (1988) .
20. حسين ,ق .ح . (1998). *أسس التدريب الرياضي*. القاهرة : دار الفكر العربي.
21. حماد ,م .أ . (1997). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم الجزء الاول* . القاهرة مصر : مركز الكتاب للنشر .
22. حماد ,م .إ . (2001). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق*. القاهرة : دار الفكر العربي.
23. خرفان ,م .ح . (2006-2005). *أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم* . مستغانم : جامعة مستغانم .
24. شعلان ,إ . (1989). *كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم* .
25. عبد العالي نصيف .قاسم حسن حسين . (1988). *مبادئ علم التدريب*. بغداد : مطبعة التعليم العالي.
26. عبده ,ح .ا . (2002). *الإعداد المهاري للاعب كرة القدم* . مصر : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
27. عصام ,ع .ا . (1992). *التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا*. الإسكندرية : دار الفكر العربي.
28. علاوي ,م .ح . (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية* . القاهرة : دار الفكر العربي.
29. عمرو أبو جواد -جمال النمكي . (1997). *تخطيط برامج لتربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم* . القاهرة مصر : مركز الكتاب والنشر .
30. كاشف ,ع .م . (1992). *الإعداد النفسي للرياضيين* . القاهرة : دار الفكر العربي .
31. محجوب ,و . (1989). *علم الحركة* . العراق : دار الكتاب للطباعة والنشر .
32. محمد حمامي -أمين الخولي . (1990). *أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية* . القاهرة مصر : دار الفكر العربي.

33. محمد ب. ق. (1997). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 16-18 سنة. مستغانم : رسالة ماجستير جامعة مستغانم.
34. مختار (1992). برنامج التدريب السنوي في كرة القدم. القاهرة مصر : دار الفكر العربي.
35. مختار ح. م. (1980). الاسس العلمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
36. مختار م. ح. (1988). أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي. القاهرة مصر : دار الزهران .
37. مفتي إبراهيم حماد (1994). الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
38. مفتي إبراهيم حماد (1989). دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم. القاهرة : جامعة حلوان.
39. هارة (1986). أصول التدريب. الموصل - العراق.
40. إبراهيم (1994). إبراهيم .
41. البساطي ، أ. ا. (1980). التدريب والإعداد البدني. مصر : مطبعة الإسكندرية .
42. الجواد ح. ع. (1988). كرة القدم للملايين. بيروت : دار العلم.
43. الصالح ، المفتي. (1984) .
44. الصفار ، س. (1984). الإعداد الفني لكرة القدم. بغداد : جامعة بغداد.
45. الوحش ، م. ع. (1994). أساسيات كرة القدم الفنية. دار العلم للمعرفة.
46. رزق ، ب. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الإسكندرية : مطبعة الإسكندرية.
47. عبده ، مفتي.
48. عبده ، أ. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
49. عبده ، ح. ا. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق . الإسكندرية : كلية التربية للبنين.
50. مختار ح. (1974). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم .

51. مختار , ح .م.(1978) .
52. مختار , ح .(1980) .مدرّب كرة القدم . القاهرة :دار الفكر العربي .
53. مفتي .(2000) .طرق تدريس ألعاب كرات . جامعة حلوان دار الفكر العربي .
54. موفق .(2009) .التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم .
55. البسيوني , د .ع .(1992) .نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر :د.م.ج .
56. د.عبد الرحمان الوافي ,د.زيان سعيد .(2004) .النمو من الطفولة إلى المراهقة .الخنساء للنشر والتوزيع .
57. زهران , د .ع .(1995) .علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) . (القاهرة :ط 5 عالم الكتب .
58. زيدان , د .(1975) .دراسة سيكولوجية الطفل .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية .
59. شفق , د .ع .(1985) .إدارة الصف المدرسي . القاهرة :دار الفكر العربي .
60. يوسف , ل .(1962) .سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية . القاهرة :مكتبة الأجلو مصرية.
61. عمر بحوش و محمد ذنبيات .(1995) .منهج البحث العلمي .ديوان النطبوعات الجامعية.
62. الطب , م .ا .(1997) .النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته .مصر :دار المعرفة الجامعية.
63. القصاص , م .م .(2007) .مبادئ الإحصاء و القياس الإجتماعي .جامعة المنصورة :كلية الاداب.
64. الكاظم , ح .ع .(1990) .برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و اثرها في انجاز ركض 400متر .رسالة ماجستير .بغداد ,كلية التربية البدنية.
65. بن قوة .(1997) .تحديد المستويات المهارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم (11-12)سنة .مستغانم :ديوان المطبوعات الجامعية.
66. بن قوة ,ع .(1997) .تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12سنة رسالة ماجستير .مستغانم.
67. حسن السيد أبو عبده .(2002) .الإعداد المهاري للاعب كرة القدم .مصر : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .
68. خاطر ,أ .(1989) .المباراة والتدريب في كرة القدم . القاهرة :دار المعارف.
69. رضوان(1988) .ص.350

70. سعد الله, ا (1999). ص. (148) علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي .
الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
71. سهيل.(2007) .
72. طه إسماعيل وآخرون .(1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق .القاهرة : دار
الفكر العربي.
73. عبد العالي علي أبو شون. (2002). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في
تطوير بعض انواع السرعة للعبى كرة القدم. العراق: رسالة ماجستير.
74. عبد الحفيظ ,م (1993). ص. (69) لإحصاء والقياس النفسي والتربوي .الجزائر :
ديوان المطبوعات الجامعية.
75. عطا الله (2006). ص. (57)ساليب وطرائق التدريب في التربية البدنية
والرياضية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
76. علاوي ,م .ح .(1987). الإختبارات النفسية والمهارية في مجال كرة القدم .
دار الفكر العربي.
77. محمدأبو يوسف (1989). ص. (62) لإحصاء في البحوث العلمية .جامعة
القاهرة.
78. مقدم, عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان
المطبوعات الجامعية.
79. إبراهيم .(1994). إبراهيم .
80. الخياط .(1997). الخياط .
81. حماد ,م .إ .(1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم الجزء 1 .
القاهرة مصر :مركز الكتاب للنشر .
82. مختار ,ح .م.(1978) .

المراجع باللغة الأجنبية :

1. charef. (2001).
2. ladislar kacani - ladislar horsky. (1986). *entrainement de football*. broodcoorens brakel.
3. renato. (1989).
4. weineck, j. (1986). *manuel d'entrainement* . edition vigot .
5. grel, f. (1977). *foot ball technique jeu entrainement* . paris: amphora.

ملاحق

المُلحق رقم 01

✓ إستمارة تحكيم الإختبارات المهارية الموجه إلى الأساتذة والدكاترة


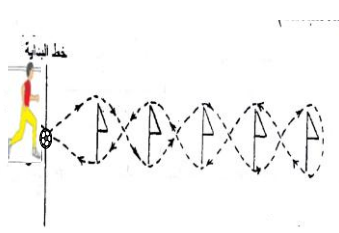
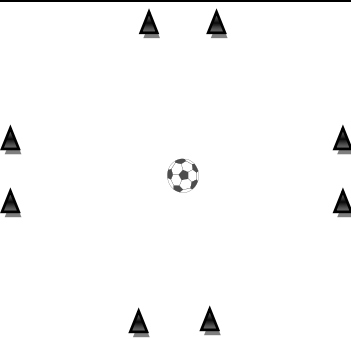
✓ الإختبارات المهارية المرشحة لإختبار الخبراء

المُلْحَق رقم 02

- ✓ قائمة الإختبارات المهارية
- ✓ قائمة بأسماء الدكاترة والأساتذة والمدربين المحكمين
- ✓ قائمة بأسماء الأساتذة المقومين اللغويين
- ✓ أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية

الإختبارات المهارية التي تم إعتماؤها بعد تحكيم جميع الإختبارات من طرف لجنة

المحكمين

الرقم	إسم الإختبار	الهدف من الإختبار	شكل الإختبار
01	إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم فيها (التنطيط)	
02	إختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر	قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء الجري ومراوغة الخصم	
03	إختبار قياس دقة التمرير القصير	قياس دقة تمرير الكرة نحو المرمى	

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان العمل

الرقم	إسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
01	كوتشوك سيدي محمد	دكتوراه	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
02	ميم مختار	دكتوراه	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
03	عبد القادر ناصر	أستاذ التعليم العالي	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
04	صبان محمد	أستاذ محاضر	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
05	حجار خرفان محمد	أستاذ محاضر 'أ'	تدريب رياضي	جامعة مستغانم

أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية

الرقم	الإسم	الدرجة العلمية	الجامعة
01	دحاوي عبد الحفيظ	السنة الأولى ماستر نشاط حركي مكيف	جامعة مستغانم
02	بختي رياض	السنة الثانية ليسانس تربية بدنية ورياضية	جامعة مستغانم

قائمة المقومين اللغويين

الرقم	الإسم	الدرجة العلمية	المهنة
01	شطي نورة	ليسانس في الأدب العربي	أستاذة
02	حيدار كوثر	ليسانس في اللغة الفرنسية	أستاذة

المُلحَق رقم 03

✓ النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات القبلية والبعدية للعينه
التجريبية

✓ النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات القبلية والبعدية للعينه
الضابطة

النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ الميلاد	الوزن kg	الطول cm	إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية		إختبار الجري المتعرج 25 متر		إختبار قياس دقة التمرير	
					قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	بن عودة عبد النور	2002/12/14	41	1.55	28	34	12.64	12.28	1	4
02	بن نابي مصطفى	2002/11/20	41	1.52	16	40	11.99	11.16	4	4
03	معمر عبد الحق	2002/05/25	34	1.38	51	50	10.76	10.5	2	3
04	ولد يوسف إسلام	2002/4/4	50	1.6	58	55	10.55	10.58	2	2
05	بوعتو محمد	2002/01/18	34	1.34	37	40	11.18	11.37	3	4
06	عرباوي جواد	2003/11/15	30	1.39	24	30	11.37	11.3	3	3
07	لعيد صلاح	2003/10/29	43	1.47	17	26	14	12.16	2	1
08	بن سالم سيف الإسلام	2003/8/6	29	1.32	16	20	12.44	12.19	0	2
09	بن أحمد أنيس	2002/12/4	34	1.46	19	19	13.18	11	1	4
10	باي عبد المالك	2003/01/16	43	1.52	33	35	10.87	10.7	2	3
11	حمادي يونس	2003/4/19	36	1.47	5	7	15	12.6	3	4
12	بشاوي محمد	2003/05/28	35	1.43	6	4	12.74	12.2	1	2
13	بلخضر محمد	2003/12/11	31	1.38	20	22	12.94	12.6	4	4
14	بن زيان عبد الهادي	2003/07/23	39	1.45	42	50	10.25	10.2	2	3

النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات القبليّة والبعدية للعبة الضابطة

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ الميلاد	الوزن kg	الطول cm	إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية		إختبار الجري المتعرج 25 متر		إختبار قياس دقة التمرير	
					قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	شوارفية لطفي	2002/9/8	39	1.6	29	30	13.3	12.81	3	4
02	بتوسفة عبد الجليل	2003/6/6	40	1.5	19	20	12.2	12	4	3
03	لطروش أحمد	2002/12/05	29	1.37	50	51	13.86	14	1	2
04	بلحول محمد	2002/05/21	33	1.47	50	58	11.81	11.21	2	1
05	شكراني بوزيان	2002/01/15	37	1.49	30	32	11.5	10.87	3	1
06	دريوز عبد القادر	2003/7/20	36	1.4	22	23	12	11.8	3	1
07	قريديش محمد	2002/12/23	32	1.42	16	17	11.96	12.28	2	2
08	ولد عبد الله	2003/6/17	36	1.47	38	40	12.34	12.59	1	3
09	زحاف أكرم	2002/10/2	38	1.5	40	41	11.34	13.01	4	3
10	شهاب إلياس	2003/6/25	32	1.45	28	29	11.1	11.33	3	4
11	إطاني جلال	2003/5/12	27	1.44	16	43	12	13	2	2
12	بوخاري محمد	2003/12/7	34	1.4	14	20	12.52	12	3	2
13	بن حمودة تاج الدين	2002/6/11	44	1.57	5	13	11.43	12	4	3
14	وافي عبد الرؤوف	2002/5/12	35	1.48	4	7	10.9	11	2	1

المُلحَق رقم 04

✓ البرنامج التدريبي

✓ الوحدات التدريبية

البرنامج التدريبي :

من أجل تحقيق الأهداف المرجوة وإتباعا للطرق العلمية الصحيحة وتقيدا بمبادئ التدريب الرياضي الحديث قام الطالب بوضع خطة تدريب هذه الفئة العمرية بالإعتماد على المعطيات التالية :

1- التخصص : كرة القدم

2- الصنف : أقل من 13 سنة (U13)

3- الجنس : ذكور

4- العمر التدريبي : 2-4 سنوات

5- مستوى البطولة : فرق وجمعيات ولاية (مستغانم - الشلف - غليزان - وهران - معسكر)

6- المستوى المنتظر : الصنف الأعلى

7- المستوى الدراسي : المتوسط

أهداف البرنامج التدريبي :

- الهدف الرئيسي : تطوير مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير.

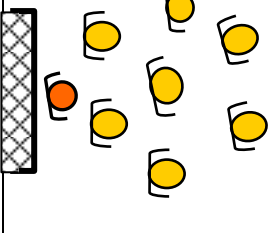
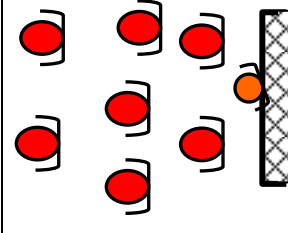
- الهدف الثانوي : تحسين معظم المهارات الأساسية في كرة القدم + تحسين صفة التوافق

Séance n°1

date : 7/10/2015

Thème de la Séance : jonglages - les controles sur ballon aériens.

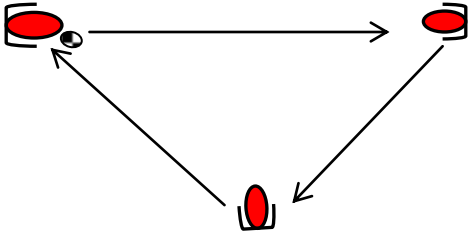
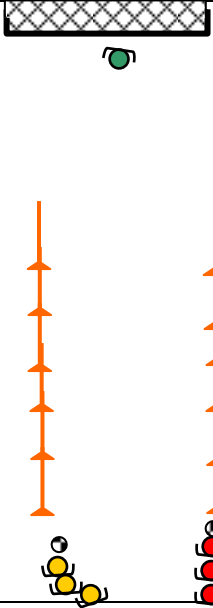
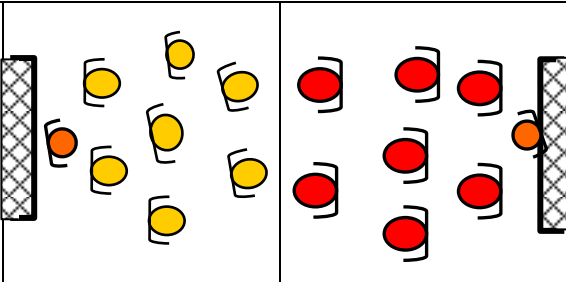
E chauffage : Echauffement classique d'avant match		15min
<p>Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talons-fesses (zone B) - Levé de genoux (zone B) - Course allongée (zone B) - Pas chassés (zone A et B) - Course de récupération - Flexion extension (zone B) - Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B) 		
Physique : Vitesse – coordination		15min
<ul style="list-style-type: none"> - un appui entre les lattes très rapide . - 2 appuis (PG+PD) entre les lattes très rapide. - sauts pieds joints entre les lattes. - sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis a chaque saut . - course latérale 2 apuis rapides enter les lattes . 		
Technique : Jonglerie		15min
<p><u>Jonglerie :</u> Un ballon par joueur jongler en respect les consignes de l'entraîneur. (pied droit. Pied gauche . tête)</p>		
Technique : Les amortis		15min
<p>Un ballon par joueur . le joueur se lance le ballon et l'amortit avec le coup de pied (PD+PG)</p>		
Technique : Jonglerie		10min
<p><u>Jonglerie :</u> Un ballon par joueur jongler en respect les consignes de l'entraîneur. (pied droit. Pied gauche . tête)</p>		

Matche	20 min	
8 contre 8 7 joueurs + 1 gardien par équipe s'appliquer sur les prises de balle qualité dans les enchainements contrôle + passe et contrôle+tir.	 <p>A diagram of a soccer field showing a goal on the left side. There are seven yellow players scattered across the field, and one orange ball is positioned near the goal.</p>	 <p>A diagram of a soccer field showing a goal on the right side. There are seven red players arranged in two rows (three in the back, four in the front), and one orange ball is positioned near the goal.</p>

Séance n°1

Thème de la Séance : conduite de balle – controles orientés.

E chauffage : Echauffement classique d'avant match		15min
<p>Je donne mon ballon après avoir contrôlé Je me place derrière la file suivante. A chaque passe, j'effectue les mouvements d'échauffement de base (talons fesses, Levé de genoux, Pas chassés)</p>		
Physique : Vitesse		15min
<p>Au signal sonore ; les 2 joueurs effectuent le parcours sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne .</p>		
Technique : Perfectionnement de la conduit		15min
<p>Seul avec un ballon, sur 1/2 terrain avec deux buts à 11 + deux gardiens Les joueurs exécutent le même parcours, en circuit, en sens inverse. Enchaînement de passément de jambe Passe le long des cerceaux puis appuis fréquence avant. Récupération du ballon puis enchaîner un contournement du constri-foot et une frappe</p>		

Technique : Technique : Les controles orientés au sol 10min	
Par groupe de 3 joueurs .un ballon pour 3 en triangle ; contrôle + passe . les joueurs contrôlent et passent le ballon .	
Technique : Perfectionnement de la conduit 15min	
Seul avec un ballon, sur ½ terrain avec 1 gardien Les joueurs exécutent le même parcours, en slalomant entre les constri-foot, puis tire au but Thèmes à aborder : Intérieur Extérieur Semelle + extérieur Feinte de frappe pied droit et frappe pied gauche et inversement	
Matche 20 min	
8 contre 8 7 joueurs +1 gardien par équipe s'appliquer sur les prises de balle qualité dans les enchainements contrôle +passe et contrôle+tir.	

Séance n°5

Thème de la Séance : passes courtes/longues

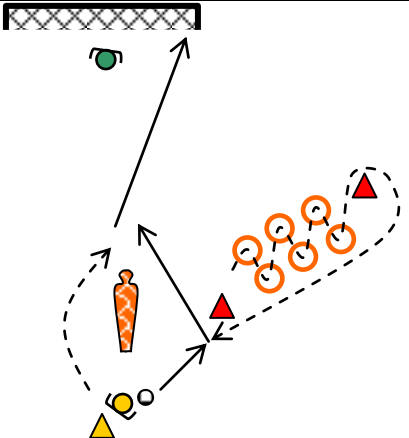
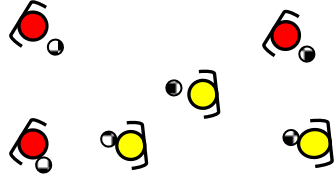
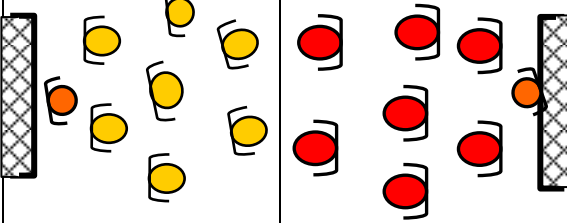
E chauffage : Echauffement avec ballon		15min
<p>Echange du ballon entre les plots Retour en course simple. Gestes d'échauffement à réaliser : montée de genoux, talon-fesse, pas-chassé, Levé de genoux marche arrière,</p>		
Physique : coordination avec ballon		20min
<p>Atelier 1 : appuis latéraux + passe à la sortie (à droite/à gauche) . Atelier 2 : pas chassés et passe à la sortie (à droite/à gauche) . Atelier 3 : course en slalom+ passe (à droite/à gauche) .</p>		
Technique : Alternance jeu long /jeu court		20min
<p>Atelier 1 : A donne à B B contrôle et donne à C C remet à B B donne à A A contrôle et donne à D Atelier 2 : (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A)</p>		

Technique : Passe courte et l'appel		15min
<p>2 contre 2 avec 1 soutien pour chaque couple placé à l'extérieur d'un rectangle de 2 x 10 m</p> <p>L'équipe qui a le ballon doit passer en conduite de balle dans une des portes.</p> <p>Le départ de chaque action se fait par une passe</p>		
Matche		20 min
<p>8 contre 8</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe s'appliquer sur les prises de balle qualité dans les enchainements contrôle + passe et contrôle+tir.</p>		

Séance n°9

Thème de la Séance : Jonglages-conduite de balle-passes courtes-le tir

<p>E chauffage : Echauffement classique d'avant match 15min</p>	
<p>Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talons-fesses (zone B) - Levé de genoux (zone B) - Course allongée (zone B) - Pas chassés (zone A et B) - Course de récupération - Flexion extension (zone B) - Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B) 	
<p>Technique : Jonglerie 15min</p>	
<p><u>Jonglerie :</u> Un ballon par joueur jongler en respect les consignes de l'entraîneur. (pied droit. Pied gauche . tête)</p>	
<p>Technique : conduite de balle et Passe et tir au but 15min</p>	
<p>Le premier joueur de chaque groupe s'avance, exécute un slalom entre les cônes Il adresse une passe croisée au joueur en face de lui Avec ou sans contrôle, il frappe au but</p>	

<p>Technique : Une deux + Maîtrise des appuis</p> <p>Par trois avec un ballon + un gardien (A) fait appel contre appel, avec sauts en équilibre latéral dans les cerceaux, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. (B) donne à (A) puis (A) en une touche remise dans la course de (B) (B) contrôle puis frappe au but</p>	<p style="text-align: right;">15min</p> 
<p>Technique : Jonglerie</p> <p><u>Jonglerie :</u> Un ballon par joueur jongler en respect les consignes de l'entraîneur. (pied droit. Pied gauche . tête)</p>	<p style="text-align: right;">10min</p> 
<p>Matche</p> <p>8 contre 8 7 joueurs +1 gardien par équipe s'appliquer sur les prises de balle qualité dans les enchainements contrôle +passe et contrôle+tir.</p>	<p style="text-align: right;">20 min</p> 

Séance n°13

الترجيح	الهدف من الإختبار	إسم الإختبار	المهارات الاساسية بالكرة	
	قياس مستوى سرعة الإنطلاق بالكرة	إختبار الجري 30 متر بالكرة	1	الجري بالكرة
	قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء الجري ومراوغة الخصم	إختبار الجري المتعرج بالكرة 25متر	2	
	قياس مسافة التمرير الطويل	إختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة ممكنة	1	التمرير
	قياس دقة التمرير القصير بالكرة	إختبار دقة التمرير القصير	2	
	قياس دقة التمرير المتوسط بالكرة	إختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم	3	
	قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم فيها	إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	1	السيطرة على الكرة
	قياس مدى قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة في مساحة محددة	إختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة(عدد المرات)	2	
	قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب ومدى قدرته على توجيه الكرة	إختبار السيطرة على الكرة بالرأس	3	
	قياس قوة ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة	إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة	1	التصويب
	قياس دقة في تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى	إختبار دقة التصويب على المرمى	2	
	قياس القدرة على ضرب الكرة بالراس لأبعد مسافة	ضرب الكرة بالراس لمسافة	1	ضرب الكرة بالراس