



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر
تخصص تحضير بدني ورياضي
تحت عنوان :

دراسة مقارنة لمستوى المهارات الأساسية والأداء المهاري
المركب عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة
دراسة وصفية أجريت على بعض أندية ولاية مستغانم

إشراف الأستاذ :

د/ سنوسي عبد الكريم

إعداد الطلبة:

* بلخضر أمين
* بن شاعة حمزة

لجنة المناقشة

رئيس اللجنة: د حجار محمد خرفان
عضو اللجنة : د. فغلول سنوسي

السنة الجامعية : 2018/2017

الإهداء

إلى الذّين بعثا في نور الحياة ، الذّين قال فيهما تعالى : (وقل ربّ ارحمهما كما ربياني صغيرا) الآية (24)

سورة الإسراء

إلى التي غمرتني بجناتها وزرعت في قلبي العطف والحنان ،

إلى التي قال فيها الله تعالى : (الجنّة تحت أقدام الأمهات) ، إلى أمي الغالية أطال الله في عمرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي العزيز مفتاح أطال الله

في عمره

إلى إخوتي عمار و منصور و حفيظة ، و إلى أختي و زوجها المداني و أبناءهم سيد احمد، روان، ياسر، و إلى أختي

و زوجها عدة و أبناءه زينب و محمد ، إلى خالتي ميمي و خديجة، إلى أبناء خالي حميدو، عمتي ، و بالأخص

الكتكوتين ياسر و محمد حبيب الله إلى كل الأهل والأحباب ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه ، و إلى صديقي العزيز

ضامن حسان و عكرمي زوهير و إلى الأستاذ المشرف سنوسي عبد الكريم، وكل من ساهم في انجاز هذا العمل

إلى رفيق الحياة الجامعية وشريكي في هذا العمل : أمين إلى كل أصدقاء الجامعة

إلى كل من عرفتهم في الدراسة

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه قلبي

التشكرات

اللهم صلّ على سيدنا محمد ، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات وعلى آله و صحبه وسلم.

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم ؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا

رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما

وفقتنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف سنوسي عبد الكريم ، الذي دعمنا بنصائحه

وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت و تبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين،

فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة ، فجزاهم

الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل الزملاء

لصبرهم الجميل معنا ؛ و عونهم لنا. وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب

علم فيجد فيه مبتغاه .

حمزة - أمين

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	الإهداء	1
ج	شكر وتقدير	2
د	ملخص البحث	3
هـ	قائمة الجداول	4
	قائمة المحتويات	5
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث		
2	المقدمة	-
5	الإشكالية	1
6	أهداف البحث	2
6	فرضيات البحث	3
7	أهمية البحث	4
7	مصطلحات البحث	5
9	الدراسات المشابهة	6
الباب الأول		
الفصل الأول المتطلبات المهارية في كرة القدم		
14	المهارات الأساسية في كرة القدم	1
14	أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم	1-1
14	المهارات الأساسية بدون بالكرة	1-1-1
15	المهارات الأساسية بالكرة	2-1-1
15	ضرب الكرة بالقدم	-
15	الجري بالكرة	-
16	الجري باستخدام وجه القدم الخارجي	أ
16	الجري باستخدام وجه القدم الخارجي	ب

16	الجري باستخدام وجه القدم الأمامي	ج
17	السيطرة على الكرة	-
17	إستلام الكرة	-
17	إستلام الكرة بباطن القدم	-
17	استلام الكرة بوجه القدم الأمامي	-
18	الأداء المهاري المركب في كرة القدم	2-1
18	المهارات المركبة أو المدمجة	1-2-1
19	طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري	3-1
19	مفهوم التعلم	1-3-1
19	طرق تعلم الأداء المهاري	2-3-1
20	الطريقة الجزئية	أ
20	الطريقة الكلية	ب
21	الطريقة الكلية الجزئية	ج
22	تطوير الأداء المهاري	3-3-1
22	مفهوم تطوير الأداء المهاري	
الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية U17		
25	مرحلة المراهقة	1
25	مفهوم المراهقة	1-1
25	بعض تعاريف العلماء للمراهقة	2
25	أقسام المراهقة	3
26	المراهقة المبكرة	1-3
26	المراهقة الوسطى	2-3
26	المراهقة المتأخرة	3-3
26	تحديد المرحلة المتوسطة(15-17)سنة	4
27	الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهقة المتوسطة	5
27	خصائص النمو في مرحلة المراهقة	6
27	النمو الجسمي	1-6
28	النمو النفسي	2-6

28	النمو العقلي	3-6
29	النمو الإنفعالي	4-6
29	النمو الحركي	5-6
29	النمو الإجتماعي	6-6
30	مشاكل المراهقة	7
30	مشاكل النمو	1-7
30	مشاكل نفسية	2-7
30	مشاكل إنفعالية	3-7
31	مشاكل إجتماعية	4-7
32	مشاكل جنسية	5-7
32	مشاكل صحية	6-7
32	أهمية الرياضة للمراهقين	8
الباب الثاني		
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
36	تمهيد	
36	منهج البحث	1
36	مجتمع البحث	2
36	عينة البحث	3
36	مجالات البحث	4
36	متغيرات البحث	5
37	أدوات البحث	6
39	مواصفات الإختبار	7
39	صعوبات البحث	8
الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج		
44	مناقشة النتائج	1
44	عرض و مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات نتائج اختبار الجري بالكرة	2-1
45	عرض و مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات نتائج اختبار دقة التمرير	3-1
46	عرض و مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات نتائج اختبار التمرير الطويل	4-1

47	عرض و مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات نتائج اختبار دقة التهديد	5-1
48	الإستنتاجات	
48	مناقشة الفرضيات	
49	الاقتراحات	
ملخص البحث		
قائمة المصادر و المراجع		
الملاحق		

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
36	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة	1
44	يبين نتائج إختبار الجري بالكرة 12 متر	2
45	يبين نتائج إختبار دقة التمرير	3
46	يبين نتائج إختبار التمرير الطويل	4
47	يبين نتائج إختبار دقة التهديف	5

ملخص البحث :

تطرقنا في هذه الدراسة إلى تصميم إختبار و ذلك من أجل دراسة مستوى المهارات الأساسية و الأداء المهاري المركب لفئة أقل من 17 سنة لرابطة وهران الجهوية في كرة القدم .و كان الهدف من هذا الإختبار تسليط الضوء على المهارات الأساسية في كرة القدم منفصلة و الأداء المهاري المركب من جهة و إقتراح إختبار يتماشى وفق المرحلة العمرية يتمتع بأسس علمية من جهة أخرى و ذلك من أجل تحديد مستويات يمكن الإعتماد عليها في قياس مستوى اللاعبين بين أداء المهارات الأساسية و الأداء المهاري المركب .

و من هنا برزت إشكالية البحث المثمثلة في دراسة مقارنة لمستوى المهارات الأساسية و الأداء المهاري المركب عند الناشئين .

و تطلبت طبيعة الدراسة إستخدام المنهج الوصفي و ذلك عن طريق تصميم إختبار .و وقع إختيارنا على عينة متكونة من 45 لاعبا يمثلون الفئة العمرية أقل من 17 سنة مقسمين على 3 أندية الناشطة في رابطة وهران الجهوية في كرة القدم و قد تم إختيار العينة بطريقة عشوائية و من أجل جمع النتائج قمنا بتصميم إختبار و تطبيقه على العينة المذكورة أعلاه.و بعد جمع البيانات و معالجتها إحصائيا و في الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج كان أهمها أن هناك تباين في مستوى المهارات الأساسية المنفصلة و الأداء المهاري المركب .

Résumé :

Dans cette étude, nous avons abordé la conception du test et ce pour étudier le niveau de compétence de base et la performance composite du groupe inférieur à 17 ans de la ligue régionale d'Oran de football.

L'objectif de ce test était de mettre en évidence les compétences de base de football séparées et la performance des compétences composites d'une part et proposer un test en fonction du stade d'âge, il jouit d'une base pratique d'autre part .

afin de déterminer les niveaux sur lesquels on peut compter pour mesurer le niveau des joueurs entre la performance des compétences de base et la performance composite des compétences. Le problème de la recherche est apparu, il s'agit d'une étude comparative du niveau de compétence de base et de la performance des compétences des jeunes. La nature de l'étude a suivi l'utilisation de la méthode descriptive en concevant un test , nous avons choisi un échantillon de 45 joueurs représentant le groupe d'âge des moins de 17 ans, répartis en 3 clubs de l'association régionale de football d'Oran. L'échantillon a été randomisé et rassemble.

Et pour avoir les résultats, nous avons conçu le test d'application sur l'échantillon mentionné ci-dessus, et après la collecte de données et le traitement statistique, nous avons finalement abouti à un ensemble de résultats, le plus important étant la différence entre le niveau de compétences de base séparées et la performance composite des compétences.

التعرف بالخط

مقدمة:

تعتبر كرة القدم من بين أكثر الرياضات الجماعية إقبالا، ومتابعة من قبل الجماهير الفئات والأعمار، ولعل ما يجلب لها هذا الاهتمام ما تتميز به من تشويق ومتعة في أداء مهاراتها سواء بشكل فردي، أو ضمن تسلسل حركي ومهاري مركب، فالمهارات الأساسية هي القاعدة العامة في لعبة كرة القدم فبدونها لا يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط والقيام بواجباته كما هو مطلوب منه، والوصول إلى إتقان هذه المهارة يتطلب عمل طويل قد يستمر لسنوات خاصة عند المبتدئين الصغار. حيث يرى الوحش أن المهارات الأساسية هي " كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة، وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات". (الوحش . 1994 . 27).

أما عند حنفي مختار فالمهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة. (حنفي . 1994 . 94).
ومما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة حسب الغرض الذي تؤدي لأجله وفقا لقانون اللعبة حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى درجة إتقانها مما يساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة بفعالية وإيجابية لتحقيق الفوز في المباراة .

غير أن و القدرة المهارية العالية للاعبين لا تتحدد فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب منفردة ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأدائها وفق متطلبات اللعبة من حيث المساحة المتاحة والخصم، والزميل، والوقت المتاح. (أمر الله أحمد البساطي).

ويرى أمر الله البساطي أن طبيعة اللعب خلال مباريات بمواقفها المتغيرة، والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بتتال وتؤثر كل منها في الأخر تأثيرا متبادلا.

ويذكر مفتي إبراهيم 1989 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. (مفتي. 1989)

1- مشكلة الدراسة:

تبلورت مشكلة الدراسة لدى الباحثين من خلال عملهم كمدرسين لبعض الفرق الرياضية وكمشرفين على عملية انتقاء واختيار الناشئين فقد صادفنا في كثير من الأحيان اختيار بعض اللاعبين من خلال تطبيق الاختبارات المهارية وحصولهم على نتائج طيبة غير أن سرعان ما يتبين من خلال التدريبات والمقابلات أن هؤلاء اللاعبين بعيدين عن المستوى المطلوب وهو ما أشار إليه البيساطي في أن القدرة المهارية العالية للاعبين لا تتحدد فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب منفردة ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأدائها وفق متطلبات اللعبة من حيث المساحة المتاحة والخصم ، والزميل ، والوقت المتاح. (أمر الله أحمد البساطي).

كما أن وضع اللاعب في ظروف مشابهة لما يحدث في المقابلة خلال عملية الاختيار والانتقاء من شأنه أن يعطينا صورة واضحة عن اللاعب، وعن ما يستطيع القيام به خلال المنافسة، ومن هذا المنطلق فكر الباحثون في ضرورة إجراء دراسة مقارنة بين المهارات الأساسية منفصلة و الأداء المهاري المركب، وعليه تم طرح التساؤلات التالية:

2- التساؤلات :

- هل هناك تباين في مستوى اللاعبين بين أداء المهارات الأساسية والأداء المهاري المركب ؟

3-أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- الوقوف على مستوى المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم
- الوقوف على مستوى الأداء المهاري المركب عند لاعبي كرة القدم
- مقارنة مستوى المهارات الأساسية بالأداء المهاري المركب عند لاعبي كرة القدم

4-فرضيات البحث: افترض الطالبان ما يلي:

- هناك تباين في مستوى اللاعبين بين أداء المهارات الأساسية والأداء المهاري المركب

5-أهمية البحث :

تزويد المكتبة و العاملين في مجال التدريب الرياضي بهذا البحث والذي يبين مقارنة بين مستوى المهارات الأساسية منفصلة و الأداء المهاري المركب لمعرفة مستوى اللاعب في ظروف مشابهة لما يحدث في المقابلة خلال عملية الاختيار والانتقاء.

6-مصطلحات البحث:

6-1-المهارات الأساسية:

اصطلاحا:

هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة حسب الغرض الذي تؤدي لأجله وفقا لقانون اللعبة (طناش، 1992).

إجرائيا:

هي كل ما يقوم به اللاعب من حركات داخل الميدان سواء عندما يكون بالكرة مثل المراوغة والتمرير أو بدونها مثل الجري وتغيير الاتجاه.

6-2-الأداء المهاري المركب:

اصطلاحا:

القدرة على الاختيار المناسب للمهارات ودمجها مع بعضها البعض وأدائها وفق متطلبات اللعبة من حيث المساحة المتاحة والخصم ، والزميل ، والوقت المتاح (البساطي.....)

إجرائيا:

مقدرة اللاعب على أداء تسلسل مهاري صحيح في اقل وقت وباقل جهد.

7-الدراسات السابقة :

-دراسة أشرف علي جابر 1990 تحت عنوان برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئي كرة القدم

أولا عينة 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 اختيرو لممارسة لعبة كرة القدم بنادي الشارقة الرياضي.

تانيا الأهداف:

- تحيد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم تحت 13 سنة

- تحيد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم لفئة 13 سنة
- تحيد أثر البرنامج أكثر تأثيرا في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة
- تحديد العلاقة بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرنامج

ثالثا الفروض:

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

رابعا 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 التدريبي بشرط مناسبتها للمراحل السنوية
- ضرورة الكشف الطبي خلال تضيق البرنامج
- ضرورة استخدام بطاريات الاختبار كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى البدني المهاري

2-دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000) تحت عنوان تأثير الألعاب التمهيدية في مستوى عناصر الأداء لناشئي كرة القدم .

أولا عينة و منهج البحث :

اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئي كرة القدم للمرحلة السنوية (10 - 12 سنة) بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة و قد اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية من حيث الطول و السن و الوزن.

ثانيا الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية و برامج التدريب المعتاد و ذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث و لصالح الألعاب التحضيرية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية و برامج التدريب المعتاد و ذلك على مستوى الأداء المهاري و الفني لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث و لصالح الألعاب التمهيدية .

ثالثا الاستنتاجات :

- إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة و بما يتلاءم مع المتغيرات المتباينة في كرة القدم .
- إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الأعداد المتنوعة و المختلف كالتغيرات في التشكيلات .

3- 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.

أولا 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 .

ثانيا الأهداف:

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

ثالثا نتائج الدراسة :

- استقرت 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.
- 4- دراسة ماهر أحمد حسن البياني – فارس سامي يوسف (2004) تحت عنوان تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

أولا عينة و منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و عددها 18 لاعبا و ضابطة و عددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى و عددهم 04 .

ثانيا الفروض :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و أبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

ثالثا الاستنتاجات :

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدحرجة – التهديف – الإخماد – السيطرة – المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و أبعدي و لصالح الاختبار البعدي.
- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية التالية (الدحرجة – التهديف – الإخماد – السيطرة – المناولة المتوسطة) أبعدي و لكن ينسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية

- ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - المميّزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و أبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

رابعاً التوصيات:

- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصة في تدريب الناشئين.
- ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقييمية و دورية .
- ضرورة الاهتمام باختبارات المهارية و البدنية قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج.

5- دراسة بن قصد على الحاج محمد (2005) تحت عنوان تقوم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية .

أولاً عينة و منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج المسحي على عينة من المدربين تمثلت في 86 مدرب و المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم شملت 108 لاعب (أصاغر ، أشبال ، أواسط) ينشطون في بعض مدارس كرة القدم الجزائرية.

ثانياً فروض البحث :

البرامج التدريبية المطبقة على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية لمدربي عينة البحث قصد الدراسة تفتقد إلى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و هذا راجع.

الأدوات و الكرات و الأهداف و قواعد اللعب و عدد المشاركين و مساحات اللعب بدخل المتعة و الإقبال و الحماس لدى الناشئين بما يعكس على درجة التحسين في دقة سرعة الأداء المهاري و زيادة الانتباه و التركيز و التعاون مع الزملاء.

إن استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج و ملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري و الخططي و البدني.

- أن التركيز على استمرارية و تكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية و الفترية يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة

ثالثا الاستنتاجات :

اسفرت الدراسات المسحية على النتائج التالية :

بالنسبة لتقويم المدربين :

- 1- ضعف الاعداد المهني للمدربين
- 2 عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي
- 3 عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ماهو جديد في مجال كرة القدم
- 4 نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب
- 5 عدم وجود معايير خاصة باختيار مدربي الناشئين
- 6 نقص في الثقافة التدريبية للمدربين في تحديد اهم الصفات البدنية -المهارية -الخططية-النفسية للاعب كرة القدم وطرق تنميته

بالنسبة لتقويم البرامج :

- 1 عدم وجود اهداف واضحة لبرامج التدريبية لناشئين
- 2 عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريبية لناشئين
- 3 عدد الوحدات لا تكفي ولا تتماشى مع تحقيق الاهداف
- 4 يقوم بتخطيط وتنفيذ البرامج كل مدرب على حدة
- 5 عدم وجود فترات للتقويم خلال المواسم الرياضية لجميع الفئات
- 6 عدم ملائمة التمارين البدنية -المهارية-الخططية-مع مختلف المراحل العمرية
- 7 عدم وجود معايير موضوعية في اختيار المسيرين،وكذا لجان علمية تشريف على متابعة مدى تحقيق اهداف البرامج التدريبية .

ثالثا التوصيات : و قد خرج الباحث بالتوصيات التالية

- ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين
- مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة و محددة و هادفة بما يتواءم مع متطلبات الأداء
- لا بد من استخدام المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين عند وضع البرامج الخاصة بالألعاب التمهيدية و التخطيط لها كعنصر التدرج و ملائمة المحتوى لمستوى النضج وخصائص مرحلة النمو للناشئين.

- دراسة محمد حجار خرفان (2005) تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

أولا عينة و منهج 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 .

ثانيا الفروض :

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

ثالثا 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 ثبات و استقرار المهارات الحركية لدى ناشئي 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 القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 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 القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات المهاريّة (السيطرة على الكرة في مساحة محددة – الجري بالكرة بين القوائم – الاستلام و التمرير و التحكم – التصويب على الهدف).

رابعاً التوصيات:

- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير ايجابي في تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهاريّة 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 مشابحة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية.

الأول الباب

الفصل الأول

1- المهارات الأساسية في كرة القدم :

1-1- اقسام المهارات الاساسية في كرة القدم :

تنقسم المهارات الاساسية في كرة القدم الى مهارات اساسية بدون كرة و مهارات اساسية بالكرة

1-1-1 المهارات الاساسية بدون كرة :

هي كل الحركات التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة ويكون ذلك دون استخدام الكرة و من بين اهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها هي مهارة الجري و تغيير الاتجاه حسب متطلبات و اتجاه اللعب و يكون الجري امامي او خلفي زيادة على المهارات الاخرى كالوثب ، الخداع بالجسم .

-مهارة الجري و تغيير الاتجاه :

يقول بطرس رزق الله فيما يخص هذه المهارة يتميز لاعب كرة القدم بان اللاعب يغير سرعته كثيرا اثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم و دائما يغير من سرعته وفقا لحركته في الملعب ، بالاضافة الى تغيير توقيت سرعة اللاعب و ذلك من اجل خداع الخصم .

و يرى حنفي محمود مختار "ان الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد عن دقيقتين" (حنفي 1980-65)

-مهارة الوثب :

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم عاملا مهما كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات و يتطلب ذلك حسن و مقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بإتقان و الكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى إرتفاع ممكن ، و قد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الإقتراب جريا .بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة خاصة في قلب الدفاع و قلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كليهما من 20-25 وثبة تقريبا في المباراة بينما حارس المرمى من 15-30 وثبة في حين باقي المدافعين و خط الوسط من 10-15 وثبة و يكون الوثب من الوقوف أو بعد الإقتراب جريا (البساطي 1980-65)

-مهارة الخداع و التمويه :

تعتبر من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع و المهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم و الجذع و الرجلين و النظر، و هذا يتطلب قدرا كبيرا من الاحتفاظ بمركز الثقل

بين القدمين ، و التمتع بقدر من المرونة و الرشاقة و التوافق العضلى . و قدرة كبيرة على التوقع السليم و الأحساس بالمسافة و الزمن ، و المكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع (أبو عبده 2008-83)

2-1-1 المهارات الاساسية بالكرة :

-ضرب الكرة بالقدم :

يعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداما على الاطلاق خلال مباريات كرة القدم و يهدف استخدام هذه المهارة الى التمرير او التصويب غير ان استخدامها بغرض التمرير بين لاعبي الفريق هو الأكثر (الوحش.1994-28).

و يمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم الى عدة انواع منها شائعة الاستعمال و منها غير شائعة الاستعمال و نذكر مايلي :

ضرب الكرة بباطن القدم

ضرب الكرة بوجه القدم الامامي

ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

اما الانواع الغير شائعة نذكر مايلي :

ضرب الكرة بسن القدم

ضرب الكرة بنعل القدم

ضرب الكرة بكعب القدم

-الجري بالكرة :

و هو استخدام القدمين بهدف التحكم بالكرة اثناء الجري بها و دحرجتها على الأرض و التقدم

بها نحو مرمى الخصم . (الوحش، 1994، صفحة 35)

و يقول السيد أبو عبده عن مهارة الجري بالكرة "تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا إستثناء سواء المدافعين أو المهاجمين ،وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له و التي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري ،و الخططي أثناء تأدية المهارة.(أبو عبده 2008-83)

و تستخدم هذه المهارة في الحالات التالية :

عندما لا يجد اللاعب أمامه فرصة لتمرير الكرة لزميله المراقب من الخصم و هذا ما يجعله يحتفظ بها و البحث عن زميل اخر غير مراقب .

عندما يريد اللاعب جذب المدافع و فتح المساحات لزملائه و و إبعاده عن التغطية .
الجري بالكرة يساعد زملاء في الفريق التحرر من الرقابة و إكتساب مساحة أكبر من أجل احداث الفارق في منطقة الخصم .

و تستخدم من أجل الإستحواذ على الكرة و إبقائها لأول مدة عند الفريق .

و حسب " لويس "Louis" الجري بالكرة يتم بثلاثة طرق هي :

أ- الجري باستخدام وجه القدم الخارجي :

هذه الطريقة يستخدمها العديد من اللاعبين لأنها تساعدهم على التحرك بسرعة و بطريقة سلسلة و حماية الكرة من الخصم و الحفاظ عليها و يقوم اللعب بتغطية الكرة بجسمه ليكون حائل بين الكرة و الخصم و هذه الطريقة أداؤها أسهل من الطرق الأخرى للجري بالكرة نظرا لسهولة الأداء الميكانيكي للحركة و الذي يتناسب مع الوضع التشريحي للرجلين (أبو عبده 2008-84).

ب- الجري باستخدام وجه القدم الداخلي :

تستخدم هذه الطريقة عند قيام اللاعب بالجري في شكل منحني أو عند ضرورة تغيير إتجاه اللعب و من مميزات سهولة تغطية الكرة باستخدام جسمه و كلتا قدميه في الإحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم إلا أن استخدام هذه المهارة أقل بكثير من استخدام مهارة الجري بوجهالقدم الخارجي أثناء المباراة نظرا للوضع التشريحي الذي سبق و إن ذكرناه (أبو عبده 2008-85).

ج- الجري باستخدام وجه القدم الأمامي :

يستخدم اللاعب هذه المهارة عندما يجد مساحة و مسافة كبيرة بينه و بين أقرب خصم له أثناء الجري بالكرة و هي مهارة يجيدها لاعبي الأظهرة و الجناحين لأنها تتناسب مع السرعة التي يمتازون بها ، إلى أن استخدامها يتصف بالصعوبة نظرا للوضع التشريحي للقدم و إن استخدامها يكون أقل بكثير من النوعين الآخرين.(أبو عبده 2008-86).

- 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. (حنفي 1989-85).

و يرى حسن السيد أبو عبده السيطرة على الكرة هي إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها و جعلها بعيدة عن متناول الخصم و ذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة و السيطرة على الكرة تتم في جميع المستويات و الارتفاعات ، و إن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية و حساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب و التي تقوم بالسيطرة على الكرة بصورة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة ، وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة ، و كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم و المدافع بدرجة كبيرة من الإتقان و التحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (أبو عبده 2008-15).

- إستلام الكرة :

- طرق و مناطق إستلام الكرة :

أ- إستلام الكرة بباطن القدم

ب- إستلام الكرة بوجه القدم الأمامي

ج- إستلام الكرة بوجه القدم الخارجي

- إستلام الكرة بباطن القدم :

تعتبر منطقة باطن القدم الأكثر إستخداما لدى اللاعبين نظرا لكبر حجم و مساحة المنطقة المستخدمة في إستلام الكرة.

- إستلام الكرة بوجه القدم الأمامي :

يستخدم وجه القدم الأمامي لاستلام الكرة المنخفضة التي تكون في مستوى أعلى من الأرض و تحت مستوى الركبة ، ولكنها لا تستخدم لإمتلاك الكرة الأرضية نظرا للوضع التشريحي للقدم عند إمتلاك الكرة .

تمتد الرجل المستلمة للكرة مع فرد مشط القدم إلى الأمام بدون تصلب في مفصل القدم ، يقوم اللاعب بسحب قدمه لأسفل و الخلف قليلا لحظة ملامسة الكرة لوجه القدم الأمامي و ذلك للحد من سرعة إندفاع الكرة ، و الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن مع النظر إلى الكرة .

1-2-2 - الاداء المهاري المركب في كرة القدم :

في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة و خطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب ان يتقن الاداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية و تنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على اعلى مستوى و بشكل مؤثر.

و يشكل كل من ماهر ، ألان اي ان اشترك عدد مناسب من اللاعبين و الهجمات تتمتعهم بالاداء الحركي المركب يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالانهاء و ان الكثير من المدربين يدرّبون اللاعب على التصويب او ما يطلق عليه تدريبات الانهاء في نهاية الوحدة التدريبية و هذا يجعل اتصال التصويب بباقي اجزاء الوحدة التدريبية ضعيفا جدا الانهاء ليس مجرد مهارة منفصلة ليس لها اتصال بالمهارات الاخرى و لكنه ينتهي الى بنين الوحدة التدريبية داخل بنين اكبر .

1-2-1 المهارات المركبة أو (المدمجة) :

و هي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بتتال و يؤثر كل منها في الاخر تأثير متبادل ، ولذلك يستوجب على المدرب إعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الاداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة ، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و إتقانه لها (استلام- تمرير -مراوغة... الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مندمجة (استلام ثم الجري ثم المراوغة و التمرير .. الخ) و تكون دقيقة و متناسبة مع طبيعة المباراة، و امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا لموقف اللعب و من ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط. فالاداء المهاري المركب او المهارات المركبة من خلال النتائج و التحليل فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 % من الاداء المهاري للاعب خلال المباريات و جميعها .

و يذكر حسن ابو عبده (1998) بان الاداء الحركي المركب من التدريبات الاساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الاسلوب لتثبيت دقة الاداء هذه التدريبات و من ثم الحكم على قدرة اللاعب و مهاراته .

و يؤكد احمد خوزي (1980) على دمج مراحل الاداء المهاري المختلف (المرحلة النهائية للمرحلة الاولى تمثل مرحلة تمهيدية للمهارة الثانية) و الربط الانسيابي الوثيق بين هاذين الاذائين لتكوين مرحلة بينية مندمجة متضائلة من حيث الزمن .

ويشير كل من حسن علاوي و نصر الدين رضوان الى ان كرة القدم تتميز بالكثير من الاداء المهاري المنفرد و المركب ،يعني الاداء المهاري المنفرد الحركة الوحيدة و هو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل منفرد لها بداية و نهاية محددة و قاطعة كما في المهارة الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط و سريع لمرة واحدة مثل ضربات الجزاء في كرة القدم و الاداء المهاري المركب يندمج فيه الاداءات المهارية بتواليات وفق حدودها.

1-3-3 طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري :

1-3-1 مفهوم التعلم :

يعتبر التعلم محور الإهتمام الرئيسي في العملية التعليمية ، حيث يعرفه (جيتكس) بأنه تغيير من السلوك له صفة لاستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غاياته. (محمود، 1995، صفحة 07)

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه عملية معقدة و مركبة ولا يكاد يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم ، و التعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية. (علاوي، 1992، صفحة 333)

ويضيف أحمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة ، وأن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج في عملية النمو والتعب ، لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية و الوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه ، ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لابد من توفر شروط الممارسة و الخبرة. (صالح، الصفحات 20-40)

1-3-2 طرق تعلم الأداء المهاري :

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها ويحدد مفتي إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية و هي:

✓ الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

✓ الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

✓ الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة). (حمادة، 1994، الصفحات 138-

139)

أ- الطريقة الجزئية :

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة ، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء ، وهذا على حسب ما يضيفه مفتي إبراهيم حمادة بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة. (الخالق، 1992، صفحة 180)

وإن استخراج الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الاشتراطات التالية :
عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء.

عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.

عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم المهارة ككل.
عند توفر وسائل الإيضاح صغار في السن.

عندما يكون المتعلمون صغار في السن. (أحمد، 1984، صفحة 43)

ب- الطريقة الكلية :

الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها ، ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة ، ومهارات كرة القدم تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري والوثب والرمي باستخدام الكرة. لذلك نجد أن الطريقة الكلية مناسبة جداً لتعلم المهارات الخاصة في كرة القدم ، لأنها تتيح التعلم في ظروف تناسب و متطلبات كرة القدم لأنها تتيح استخدام الظروف القريبة الشبه من ظروف المواقف التنافسية التي تعتمد على المنافسة المباشرة ، لأن التعلم لا يقتصر على كيفية أداء المهارات الحركية ولكن كيفية استخدامها في مواقف وأوقات اللعب المختلفة ومع المنافسين لأن كلية الأداء تعتمد على التوقيت السليم لاختبار المهارات المناسبة تبعاً لسرعة حركات المنافس والزلاء ، لأن المحك الرئيسي لمستوى الأداء المهاري هو المباراة ودرجة نفع وإفادة اللاعب لفرقة لأن مهارة الفرد جزء من مهارة الفريق. (دبور، 1996، صفحة 22)

وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا. (الكريم، 1985، صفحة 280)

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حمادة حيث ذكر:

على المدرب أن يقيم اختياره للطرق من جانبين أساسيين :

- درجة تعقيد المهارة الحركية.

- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها ، فهي في هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية ، وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة ودرجة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإن من الأفضل إن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية. (حمادة م.، 1992، الصفحات 139-140).

إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية :

أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة و ذلك لتمكين المتعلمين على إكساب التخييل الحركي.

أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانات المتعلمين البدنية و المهارية و العقلية.

عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء. (أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية، 1984، صفحة 43).

ج- الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة) :

يقول إبراهيم حمادة : "من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتا و عيوبها ، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين معا ، حتى يتمكن الاستفادة من مزايا كل منهما ، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة ". (حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور ، 2002، الصفحات 138-139)

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسط للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها " يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب إن يتاح للمتعم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي - جزئي - كلي)".

وعند استخدام الطريقة الجزئية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية:

تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.

مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء. (الكريم، 1985، صفحة 182).

1-3-3 - تطوير الأداء المهاري :

مفهوم تطوير الأداء المهاري :

تنمية الأداء تعني (تحضير اللاعبين) للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية ، بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة والإنسيابية والدفاعية تسمح بما قدراهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد.

تنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى.

ثانيا: أهداف تطوير الأداء المهاري :

تهدف عملية الأداء المهاري إلى تحقيق ما يلي :

أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.

أعلى درجات الدقة.

بذل أقل جهد يمكن أثناء الأداء.

أعلى استشارة للدفاعية.

الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.

درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير/أجهزة) / ميدان

تنافس / طقس... الخ.

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري :

يرتبط تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب.

عوامل الصفات البدنية.

العوامل النفسية.

الفرق الفردية في الإمكانيات الحركية.

مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

الفصل الثاني

تمهيد :

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره ، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم و التدريب

وهذا ما يجعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة و الممارسة الرياضية في هذه

المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح الممارسة فمن المهم أن يعرف المدرب الخصائص و الاحتياجات الفرد و

الجوانب الملموسة لنموه و تطوره كي يستطيع برجة نظام تعليمي و تدريبي قائم على أسس و قواعد علمية .

1- مرحلة المراهقة :

1-1- مفهوم المراهقة :

- لغة : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى ، فهي تفيد الاقتراب و الدنو الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج. (السيد، 1997، صفحة 257)

- اصطلاحا : يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي. (العيساوي، 1999، صفحة 10)

2- بعض تعاريف العلماء للمراهقة :

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، و هي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها . (السيد، 1997، صفحة 272)

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و صعوبات التوافق . (مول، 1981، صفحة 291)

عرفها " ستايلي هول" أن المراهقة هي فترة عواطف و توتر و شدة تميزها و تكتنفها الأزمة النفسية و تسود المعاناة الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق. (زهرا، 1995، صفحة 325)

أما حسب - دورتي روجر- هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (سليمان، 1985، صفحة 206)

و من السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها و يرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة . (الجسماني، 1994، صفحة 129)

3- أقسام المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة من حيث بدايتها و مدة دوامها و سنة نهايتها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات و إنما أخضعوها لمجالات دراستهم و تسهيلاتهم فهناك من اتخذ أساس النمو الحسي كمعيار و هناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر و لكن اتفقوا مبدئياً على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي و تنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد و في ما يلي تتطرق أقسام المراهقة كما يراها عبد السلام زهران .

3-1- المراهقة المبكرة :

تمتد من النمو السريع أي من بداية السنة 13 و الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد أي مع السن 15 و في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و الخروج من التبعية والاعتماد على الغير و التخلص من السلطات التي تحيط به و يظهر لديه إحساس بذاته وكيانه و يصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي.

3-2- المراهقة الوسطى :

يطلق عليها المرحلة الثانوية حيث تبدأ من 15 إلى 17 و يميزها بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة السابقة و تزداد التغيرات الجسمية من الزيادة في الطول والوزن و اهتمام المراهق بمظهره و صحته

3-3- المراهقة المتأخرة :

و تبدأ من 18 إلى 21 سنة و يطلق عليها مرحلة الشباب و تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل ، و فيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسمي و يتجه نحو الشباب الانفعالي و تبلور بعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي طريقة الكلام ، الاعتماد

على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية ، و الميول إلى العواطف نحو الجماعات الطبيعية . (زهرا، 1995، صفحة 263).

4- تحديد المرحلة المتوسطة (15-17) سنة :

تتلائم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي ، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض ، إلا مرحلة المراهقة الأولى والتي يمكن تحديدها "ببداية النضج الجنسي" ، وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل اجتماعيا وعقليا وجسميا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ، ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام.

ويضيف "حامد زهران" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار و التفكير السليم و الاختيار و الثقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف ، حيث يؤثر ذلك كله على شخصيته المتكاملة. (أحمد، 1992، صفحة 182)

5- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهقة المتوسطة :

لكل فرد في الوجود له دوافع بحتة و أساليب واضحة للقيام بعمل ما ، و لقد حدد العالم الباحث -rudiq- أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و قسمها إلى نوعين :

5-1- دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهد ووقت خاصة عند تحقيق النجاح
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة و مهارة و جمال الحركات.
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات الصعبة و الشاقة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية.

5-2- دوافع غير مباشرة :

- اكتساب الصحة و لياقة البدنية.
- إسهام الفرد في دفع مستوى قدرته على العمل والإنتاج.
- الوعي بالشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة. (علاوي، 1979، صفحة 140)

6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

يعتبر النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال وعملية النمو عملية مستمرة في الحياة و الحياة عملية مستمرة ، و معنى الحياة هو النشاط ، فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني و هو النضج و معنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام. (زيدان م.، صفحة 73)

6-1- النمو الجسمي :

يعتبر البعد الجسمي أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، و يشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو و هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي و النمو العضوي و المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية أثناء البلوغ و ما بعده ، و يشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول و العرض و الوزن و التغيير في ملامح الوجه و غيره من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو. (الحافظ، 1990، صفحة 48)

6-2- النمو النفسي :

في هذه المرحلة نلاحظ تعاقب المراحل بين الإثارة النفسية و من الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة و مثالية و دينية ، و من ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العضوي و سن الدقة و الفضول و يمكن أن تسيطر الأفكار على العقل .
كما أن المراهق لا يختلف كثيرا عن الطفل و الراشد من حيث الحاجات الأولية البيولوجية أما الحاجات الثانوية (النفسية) فتختلف في هذه المرحلة عن الطفولة من حيث تغيراتها الانفعالية و أثرها السلوكية و كذلك لا بد من استعراض الحاجات النفسية للمراهق و من أهمها ما يلي :

6-2-1- الحاجة إلى المكانة :

يرغب المراهق أن يكون شخصا هاما ، و أن يكون له مكانة في جماعته و أن يعترف به كشخص ذو قيمة فنجدده يسمى إلى أن يكون له مكانة الراشدين.

6-2-2- الحاجة إلى الاستقلال :

في هذه الفترة من العمر يرغب المراهق أن يتخلص من قيود الأهل و أن يصبح مسؤولا عن نفسه و هو حريص على أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتمادا عليها .

6-2-3- الحاجة إلى الانتماء :

إن التعارض بين الحاجة المختلفة التي يعيشها المراهق يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن و الطمأنينة و بذلك تزداد رغبته إلى الانتماء و الحاجة إلى الجماعة و البحث عن المساعدة لحل المشاكل الشخصية و يمكن إشباعها. (فاخر، 1972، صفحة 118)

6-3- النمو العقلي :

يجب أن نتذكر دائما المقولة التي تقول "العقل السليم في الجسم السليم" من هنا ندرك جيدا أن العقل و الجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا ، ففي حالة ما إذا اقتصر المديرين أو أستاذة التربية البدنية على الجسم فقط فإنهم لم يحققوا مساعيهم ، فاللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداما فعالا و مؤثرا .

إذن فالنمو في هذه المرحلة لا يقتصر على التغيرات الجسمية فحسب و إنما يرافق ذلك نمو التفكير في القدرات العقلية المرتبطة به إذ تظهر عليه مختلف القدرات الخاصة و الميول المتعددة كالميل إلى الرياضات بالإضافة إلى رغبة معرفة نفسية و كذا معرفة الآخرين أيضا. (أزوي، 1995، صفحة 70)

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي و الشعري و الفنون ثم الموسيقى ، و ما الكون يغدوا قادرا على تطوير العلاقات المجردة العامة و على استخدامها حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي، و في جميع الميادين يصبوا إلى منظومات من الحقائق تمنحه مهذا للشعور بشخصيته الخاصة

6-4- النمو الانفعالي :

إن التغيرات السريعة التي تتميز بها فترة المراهقة و كذلك الدوافع المتفككة التي يجد المراهق نفسه أمامها عاجز عن الفهم و المواجهة ستوقع المراهق في حالات إحباط جديدة و شديدة و يكون رد الفعل انفعالي عليها بنفس الدرجة من القول أو العنف التي تتناسب مع الإحباط نفسه فإذا أضفنا إلى ذلك ما يمكن أن يشغل بال المراهق في هذه الفترة الانفعالية من القلق على مستقبله و يمكن أن نتصور الحياة الانفعالية لمراهق خاصة مما يميزها عن غيرها من المراحل و خاصة المرحلة التي تسبقها مباشرة حيث كان الطفل يتمتع بالهدوء و الاستقرار إلى حد كبير.

6-5- النمو الحركي :

يتميز المراهق بفقدان الدقة و التوازن في الحركات، نتيجة النمو الغير المتوازن في العظام و العضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بالنمو الجسمي و تغير الهيئة العامة ، كما يكون

المراهق أكثر حساسية و أكثر تأثراً لتعليقات أفراد المجتمع ، و في هذا الصدد يؤكد الأستاذ محمد حامد الأفندي "بأنه لا يوجد أساس للفكرة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئاً من قدرته الحركية أو تواقف حركاته بل على التقبض من ذلك تستمر في التحسين، ولكن هذا التحسين لا يحدث بالسرعة التي تحدث فيها أثناء الطفولة الأولى، إذن النمو في الذكاء القدرة الحركية يؤخذ في البطء ابتداء من مرحلة المراهقة و بالرغم من البطء النمو فإنه يستمر دون اضطراب إذا رافقنا المراهق في اللعب فإننا نجد أنه يتقدم في حركات لاعبيه (الأفندي، 1997، صفحة 38)

6-6- النمو الاجتماعي :

ما يميز الجانب الاجتماعي للمراهق هو البحث عن الاستقلالية و الاندماج المباشر في المجتمع دون وساطة الوالدين ، فالمراهق الذي يخرج من الطفولة و الذي يصل بعد إلى مرحلة الرشد يصبح يبحث عن مكانه في المجتمع و يحاول فرض ذاته كفرد وليس هو بطفل و لا براشد، فيصبح المراهق يميل إلى مساهمة جماعات منها جماعية أقرانه و يميل إلى الاختلاط من كلا الجنسين .

و بإتساع الحياة الاجتماعية للمراهق تستمر عملية التنشأة الاجتماعية من أشخاص ذو تأثير كبير عليه كالوالدين و المدرسين الخ و هذا بتعلمه للنماذج السلوكية التي يقدمها و يمكن توضيح أهم النمو الاجتماعي في المظاهر التالية:

الخضوع لجماعة الرفاق التي يخضع المراهق لأساليب رفاقه و معاييرهم و نظمهم و يصبح ذلك مساهراً لجماعة الرفاق التي ينتمي إليها، تحرره من أسرته التي نشأ فيها فيتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر.

7- مشاكل المراهقة :

7-1- مشاكل النمو :

أهم خصائص ذلك نجد الأرق و الشعور بالتعب بصورة سريعة ، معاناة الغثيان و عدم الاستقرار النفسي ، عدم تناسق أعضاء الجسم ، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيراً لكنها بالنسبة للمراهق مصدر قلق و خاصة إذا ما جعلته معرض لسخرية. (الجسماني، 1994، صفحة 501)

7-2- مشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق و انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر و الاستقلال و التوتر لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب و هو لا يخضع لقيود البيئة و تعاليمها و أحكام المجتمع و قيمته الخلقية الاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور و يناقشها و يوافقها بتفكيره و عقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا يقدر موقفه و لا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصد لتأكيد نفسه، و توازنه، فإذا كانت كل الأسرة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه و لا تعامله كفرد مستقل و لا تشبع في حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته و أن يكون شيء يذكره و يعترف الكل بقدره و قيمته

7-3- مشاكل انفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله و حدته و اندفاعه، و هذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال و يشعر المراهق بالفرح و الفخر ، و لكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء و الخجل ، و من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها ، و يتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه و تصرفاته . (معوذ م.، 1971، الصفحات 72-73)

7-4- مشاكل اجتماعية :

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز و مكانة في المجتمع و الإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه ، فسوف نتناول كل من الأسرة و المدرسة و المجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

7-4-1- الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال و الحرية و التحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يجبط من نشأته و لا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف و آراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه و بين أسرته و تكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق امتثاله أو تمرد و عدم استسلامه .

7-4-2- المدرسة :

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، و سلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتبأها و يتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره بل أنه يرى سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة .

7-4-3- المجتمع :

إن الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات، و البعض الآخر يميلون إلى العزلة و الابتعاد عن اكتساب صداقات لظروف اجتماعية نفسية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح و ينهض بعلاقته اجتماعية لا بد من أن يكون محبوبا من الآخرين و أن يكون له أصدقاء و أن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة و النقد نحو المجتمع و نحو العادات و التقاليد و القيم الخلقية و الدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص و العيوب الموجودة فيها .

7-5-5- مشاكل جنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر و لكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، و قد يتعرض لانحرافات و غيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع لمعاكسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات و الأساليب المنحرفة .

7-6-6- مشاكل صحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بالسمنة بسيطة مؤقتة و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابا بات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم و هو في حد ذاته جوهر العلاج .

8-أهمية الرياضة للمراهقين :

إن المراهق في السن 15-17 سنة يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود ، إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته ومواهبه وفي حدود 14 سنة يكون قد انفصل على النشاطات التقليدية ليتوجه نحو رياضة ما مثل رياضة كرة القدم والى

غير ذلك من أنواع الرياضات كما نجده دائما يهتم بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة ، فبعدها كان اللاعب رمزيا في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للاعب ، حيث يجب توفير العتاد والمكان داخل الضر وف الملائمة للمراهقة ، وهي المرحلة التي تزيد فيها السلبيات الغير الواضحة ، دون أن توفر له أو تقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام باللعب ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث لكل مراهق . (luise، 1973، صفحة 140)

خلاصة :

من خلال تتبعنا لمختلف مراحل النمو في فترة المراهقة يتضح لنا بأن الفترة ليست مجرد تغيير فزيولوجي سريع فحسب ، وإنما هي مرحلة هامة تمس بالدرجة الأولى الجانب النفسي والانفعالي وخاصة الاجتماعي للمراهق ، فتسير به نحو اكتمال النضج ، ورغم ما تشمله هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي ، وعدم الاستقرار الانفعالي وصعوبة الاندماج في المجتمع فالمراهقة كما يصفها البعض أنها أزمة يمر بها الفرد سرعان ما تزول ، فهي مرحلة من مراحل النمو التي لا يستطيع الفرد التهرب منها .

الباب الثاني

الأول الفصل

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1- منهج البحث:

اتبع الطالبان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

2- مجتمع البحث:-

تكونت مجتمع الدراسة من اللاعبين في الأندية الهاوية المشاركة في البطولة الجهوية لفئة أقل من 17 سنة لرابطة وهران الجهوية والبالغ عددهم 3 أندية وبمعدل 15 لاعب في كل نادي ، إذ بلغ عددهم (45)

3- عينة البحث:-

تكونت عينة الدراسة لاعبي فئة أقل من 17 سنة لفريق شباب سيدي علي 15 لاعبا ، واتحاد سيدي لخضر 15 لاعبا، ومولودية حجاج 15 لاعبا .

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة

النادي	شباب سيدي علي	واتحاد سيدي لخضر	مولودية حجاج	المجموع
العدد	15	15	15	45

4- مجالات البحث:

- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى ملاعب بعض أندية ولاية مستغانم للقسم الشرقي " في المستوى الجهوي فئة أقل من 17 سنة " وهم على التوالي:

- شباب سيدي علي

- إتحاد سيدي لخضر

- مولودية حجاج

- المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر سبتمبر إلى غاية شهر

ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (سبتمبر، أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر، جانفي، فيفري،

مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل وماي قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

- المجال البشري:

تكون مجتمع الدراسة من اللاعبين في الأندية الهاوية المشاركة في البطولة الجهوية لفئة أقل من 17 سنة لرابطة وهران الجهوية والبالغ عددهم 3 أندية وبمعدل 15 لاعب في كل نادي ، إذ بلغ عددهم (45)

5- أدوات البحث:

5-1-المصادر والمراجع :

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها حيث تمكنا من مشاهدة مجموعة ما و بحكم أن لدينا شهادة في التدريب الرياضي و نحن على إتصال دائم بالناشئين و بفضل المعلومات الموجودة عندنا تمكنا من تحديد مشكلة البحث و رصد عديد الإنطباعات حول موضوع الدراسة .

5-2-الوسائل الإحصائية :

من بين الوسائل التي لا يمكن الإستغناء عليها أو تجاهلها و هو الإعتماد على الإحصاء الذي يمدنا بالوصف الموضوعي الدقيق ، و يقودنا إلى الاسلوب الصحيح و النتائج السليمة، و لعرض و تفسير و تحليل النتائج و بالتالي إصدار الأحكام إستعملنا الأدوات الإحصائية التالية :

- معادلة بيرسون لحساب الثبات بطريقة إعادة الإختبار
- معادلة ألفا كروتباخ لحساب ثبات الإتساق الداخلي
- إختبارات لدراسة الفروق

5-3-الاختبارات المهارية:

من أهم الوسائل استخداما في مجال التدريب الرياضي، وخاصة في البحوث باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الباحثون على اختبارات مقننة تقيس المهارات الأساسية للناشئين عينة البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة، بعد أن تم عرضها على الخبراء للتحكيم وقد تمثلت هذه الاختبارات في:

- اختبار الجري بالكرة
- اختبار دقة التمرير
- اختبار التمرير الطويل
- اختبار دقة التصويب
- اختبار مهاري مركب يضم الاختبارات السابقة بحيث تؤدي من الحركة ومنتالية

5-4-الأسس العلمية للاختبارات:

- صدق الأداة: قام الباحث بعرض الأداة على (10) محكمين من أصحاب التخصص والخبرة والكفاءة في مجال التربية الرياضية والمختصين في مجال الأنشطة الرياضية للتحقق من صدقها الظاهري.
- ثبات الأداة: للتحقق من ثبات الأداة تم تطبيقها على عدد من أفراد مجتمع الدراسة من خارج عينة الدراسة، وإعادة تطبيقها عليهم حيث طبقت الأداة على عينة من (15) لاعبا وتم إعادة تطبيقها عليهم بعد أسبوع، وتم استخراج ثبات الأداة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للأداة (0.94)، وبين الجدول (3) معامل ارتباط مجالات الأداة والأداة ككل.

الجدول (2) ثبات الاختبارات باستخدام معامل ارتباط بيرسون أداة الدراسة

مفردات الاختبار	قيمة معامل الارتباط
الجري بالكرة	0.74
التمرير الطويل	0.54
دقة التمرير	0.63
دقة التهديف	0.47

6- مواصفات الاختبارات:

الاختبارات المهارية:

أولاً: اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م. (طه. 1989 . 260)

- هدف الاختبار: قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء الجري ومراوغة الخصم .

- الأدوات المستعملة: 05 شواخص ، ميقاتي ، صافرة ، كرة قدم.

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

شاحصين 2 م و المسافة بين خط البداية وأول شاحص 4.5 م، عند الإشارة ينطلق اللاعب بالكرة بين

الشواخص محاولات تسجيل أحسن وقت.



ثانيا: اختبار قياس دقة التمرير: (أبو عبده. 2002. 215)

-هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة نحو المرمى

- الأدوات المستعملة: شوا خص (08)، كرة قدم .

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

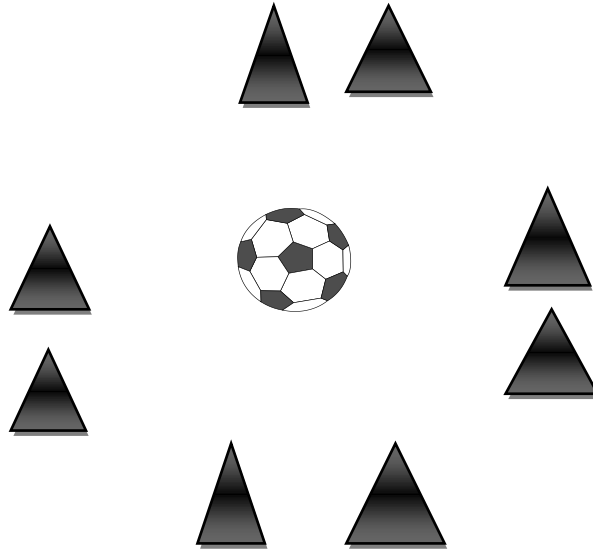
هدف بشاخصين المسافة بينهما، (01)م على أن تكون الأهداف متناظرة مثنى مثنى

و على بعد 10 م من نقطة الوسط عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة مرة في كل

هدف انطلاقا من نقطة الوسط .

ملاحظة:

يمنح اللاعب نقطة إذا سجل الهدف و صفر إذا لم يسجل



ثالثا: اختبار التمرير الطويل: (طه. 1989 . 272)

- هدف الاختبار: قياس دقة التمرير الطويل.

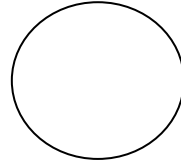
-الأدوات المستعملة: كرة قدم الشريط قياس.

- طريقة العمل: يقف اللاعب على بعد 4م ثم يتقدم لضرب الكرة بالقدم المفضلة لأبعد

مسافة 20متر لتقع الكرة في إحدى الدائرتين

ملاحظة: يمنح كل لاعب محاولتين وتسجل أكبر نقطة نقطتين في الدائرة الصغيرة ونقطة في الدائرة

الكبيرة.



رابعا: الاختبار المهاري المركب

إسم الإختبار : إختبار مهاري مركب

الهدف من الإختبار : قياس سرعة و دقة الأداء المهاري المركب (المدمج)

الأدوات المستخدمة :

5كرات قدم ، 2 مقعد سويدي ، 2 مرمى صغير ، أقماع ، شريط ، ميقاتي ، مرمى قانوني .

طريقة الأداء : يبدأ اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة من خط المنتصف ليمر بين الشواخص البعد

بينهما 2 متر و الأول يبعد 4 متر و بعدها يقوم بتمريرة طويلة لتسقط في الدوائر ، و بعد ذلك يجد كرتين

يمررهما بعد تحطى الأقماع للتسجيل في المرمى الصغير الموجود على بعد 10 متر على اليمين ثم اليسار ، ثم يأخذ الكرة الرابعة إلى المقعد السويدي ثم يسدها مباشرة نحو المرمى المقسم إلى مناطق للتهديف محددة ب : 1 متر عن القائم الأيمن و 1 متر عن القائم الأيسر ، و بعدها الكرة الخامسة يمر بها على الأقماع و يسدها نحو المرمى .

كيفية التنقيط :

التمريرة الطويلة :

- 2- نقطتان عند سقوط الكرة داخل الدائرة الصغيرة
- 1- نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل الدائرة الكبيرة
- عند سقوط الكرة خارج الدائرتين

دقة التهديف :

- 2- نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المنطقة المحددة 1م عن القائم الأيمن أو الأيسر
- 1- نقطة واحدة عند تسجيل الكرة في وسط المرمى أو ارتطامها بمحيط المرمى
- عند خروج الكرة

دقة التمرير:

- 2- نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة
- 1- نقطة واحدة عند ارتطام الكرة بأعمدة المرمى الصغير
- عند عدم التسجيل في المرمى الصغير

7-طريقة الحساب :

الزمن الكلي لأداء الإختبار :

يحتسب الزمن الكلي للإختبار من البداية حتى الإنتهاء من التهديف .

بمجموع الدرجات المحصل عليها

8- صعوبات البحث:

- قلة الدراسات المشاهدة.
- ضيق الوقت وخاصة اننا مرتبطون بالدروس النظرية والتربص الميداني
- نظرا لكون موضوع البحث واسع صعب علينا تحديد محاوره الأساسية.
- قلة الكتب و المراجع التي تتناول الأداء المهاري و الأداء المهاري المركب
- حضور عدد قليل من اللاعبين و السبب تزامنه مع فترة الإمتحانات

الفصل الثاني

1- مناقشة النتائج:

1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة 12 م:

الجدول (3) نتائج اختبار الجري بالكرة 12 متر

اختبار الجري بالكرة							حجم العينة
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الأداء المركب		الأداء المنفصل		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.72	1.13	0.88	6.91	0.64	6.85	45

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (3) أعلاه تبين لنا :

- حققت مجموعة الدراسة خلال الاختبار الجري بالكرة عند أدائه بشكل منفصل متوسط حسابي قدره 6.85 وانحراف معياري قدره 0.64 وعند أدائه بشكل مركب أي في بداية تسلسل مهاري بلغ المتوسط الحسابي 6.91 والانحراف المعياري قدره ب 0.88 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.13 وهي أقل من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 44 ويعني هذا أن الفرق بين طريقة أداء الاختبار منفصلا و أدائه بشكل مركب أي في بداية تسلسل مهاري هو فرق غير معنوي (غير دال إحصائيا).

وتعود أسباب ذلك إلى أن هذه المهارة تأتي غالبا في بداية أداء أي تسلسل مهاري زيادة على إعطاء هذه المهارة أهمية أسوة 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، 125)

2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار دقة التمرير:

اختبار دقة التمرير							
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الأداء المركب		الأداء المنفصل		حجم العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.72	5.39	1.16	1.75	0.79	3.10	45

الجدول (4) نتائج اختبار دقة التمرير:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (4) أعلاه تبين لنا :

- حققت مجموعة الدراسة خلال الاختبار دقة التمرير عند أدائه بشكل مفصل متوسط حسابي قدره 3.10 و انحراف معياري قدره 0.79 وعند أدائه بشكل مركب أي في بداية تسلسل مهاري بلغ المتوسط الحسابي 1.75 و الانحراف المعياري قدره ب 1.16 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 5.39 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 44 و يعني هذا أن الفرق بين طريقة أداء الاختبار منفصلا و أدائه بشكل مركب هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح أداء الاختبار منفصلا أي اللاعبون وجدوا صعوبة في أداء هذه المهارة ضمن تسلسل مهاري في بداية تسلسل مهاري هو فرق غير معنوي (غير دال إحصائيا).

تعد المناولة من أكثر الوسائل الخططية أهمية في كرة القدم، ويرجع ذلك لكونها الأكثر استخداما طوال زمن المباراة وهي التي تحدد انتقال الكرة من لاعب لآخر يكون في وضع أفضل وموقع أحسن فهي الوسيلة الرئيسية في تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية عن طريق ربط اللعب وتطوير المواقف التكتيكية بين أفراد الفريق الواحد ويشير نيكولاس برونكس 1991 " إن التمرير أمر أساس لكل لاعب كرة القدم لأنه يستخدم أثناء اللعبة أكثر من أي مهارة أخرى وبعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة والمبادرة الى تمريرها إلى الزميل " (Nicolas .1991 .p6) وتتأثر المناولة بأرضية الملعب والظروف الجوية وهناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر في نجاح المناولة هي :

- يجب أن تكون دقيقة
- يجب أن تكون سريعة
- التفاهم والانسجام بين أعضاء الفريق الواحد

ويرى صباح رضا وآخرون 1999 "إن مهارة المناولة من أكثر المهارات تكرارا في المباريات وهي الفعالية الأكثر أهمية في كرة القدم مقارنة بالمهارات الأخرى" (صباح . 1991 ص 28)

2-3 عرض ومناقشة نتائج اختبار التمرير الطويل:

الجدول (5) نتائج اختبار التمرير الطويل:

اختبار التمرير الطويل							
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الأداء المركب		الأداء المنفصل		حجم العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.72	5.39	1.16	1.75	0.79	3.10	45

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (5) أعلاه تبين لنا :

- حققت مجموعة الدراسة خلال الاختبار دقة التمرير عند أدائه بشكل مفصل متوسط حسابي قدره 3.10 و انحراف معياري قدره 0.79 وعند أدائه بشكل مركب أي في بداية تسلسل مهاري بلغ المتوسط الحسابي 1.75 و الانحراف المعياري قدره ب 1.16 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 5.39 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 44 و يعني هذا أن الفرق بين طريقة أداء الاختبار منفصلا و أدائه بشكل مركب هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح أداء الاختبار منفصلا

و"أن عصب كرة قدم هو التمريرات الدقيقة في الوقت المناسب بين لاعبي الفريق الواحد لنقل الكرة باتجاه الفريق المنافس بأسرع وقت واللعب الجماعي هو تقويم حقيقي لقدرة الفريق على لعبة كرة قدم والتي تتطلب الأداء العالي أثناء المباراة وإتقان التمريرات". (احمد ، 2005 ، 112)

2-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار دقة التهديد:

الجدول (6) نتائج اختبار دقة التهديد:

اختبار دقة التهديد							
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الأداء المركب		الأداء المنفصل		حجم العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.72	5.39	1.16	1.75	0.79	3.10	45

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (6) أعلاه تبين لنا :

- حققت مجموعة الدراسة خلال الاختبار دقة التمرير عند أدائه بشكل مفصل متوسط حسابي قدره 3.10 و انحراف معياري قدره 0.79 وعند أدائه بشكل مركب أي في بداية تسلسل مهاري بلغ المتوسط الحسابي 1.75 و الانحراف المعياري قدره ب 1.16 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 5.39 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 44 و يعني هذا أن الفرق بين طريقة أداء الاختبار منفصلا و أدائه بشكل مركب هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح أداء الاختبار منفصلا.

تزداد أهمية التهديد نظرا لأنها مهارة تمتاز بالصعوبة وتعد من أصعب المهارات الأخرى في اللعب " (يوسف. 1984ص25) " إذ إن إجادة التهديد وإمكانية لاعبي الفريق من دقة إصابة الهدف تعطي إمكانية ارتفاع معنويات لاعبي الفريق وتصعيد قدراته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم وبذل أعلى جهد لتحقيق الفوز" (كاظم. 1999 ص7) ويرى حنفي (1981) " إن التهديد هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر والمهاجم القوي هو الذي تخشاه الخصوم" وعليه يرى الباحثون انه يجب الاهتمام المتزايد بتدريبات التهديد على المرمى من عدة أماكن ومسافات وزوايا مختلفة وتحت ظروف المنافسة.

2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالتالي:

الفرضية الأولى :

" هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين اختبارات المهارات " من خلال استقراءنا للأرقام في الجداول رقم (03، 04، 05، 06) التي تمثل درجات الاختبارات المهارية المتمثلة في ، واختبار دقة التمرير ، واختبار التمرير الطويل ، و اختبار دقة التهديف وقيم ت ستودنت المتحصل عليها وكلها كانت أكبر من الجدولية المقدرة بـ 1.76 مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين أدائها منفصلة وأدائها هي ضمن تسلسل مهاري مركب لصالح الأداء المركب ، وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة رجب الحمداني (2005) الذي أطلق على الأداء المهاري الجيد والناجح والذي يتميز بالدقة والسرعة اسم عامل براعة استخدام الكرة . (الحمداني، 2005 ، 92) واتفق مع ما توصل إليه الراوي في دراسته حيث ظهر عامل السيطرة على الكرة مع دقة التهديف البعيد والقريب (الراوي ، 2001 ، 1987) وكلها دراسات تناولت المستوى المهاري عند لاعبي كرة القدم.

ويشير (كماش، 1999) إلى أن الجري بالكرة مع إمكانية التحكم بها والتصويب المباشر على المرمى سواء القريب منه أو البعيد يعطي صورة واضحة حول قدرة اللاعب على الربط بين المهارات وإمكانية التنفيذ الدقيق والسليم وبما يحقق هدف الأداء الجيد ، وهو ما يعطي تصوراً دقيقاً حول براعة الأداء . (كماش ، 1999 ، 16)

ومما تقدم يمكن القول بأن الفرضية الفرعية قد تحققت وبالتالي تحقق الفرضية العامة التي نصت على أن هناك تباين في مستوى اللاعبين بين أداء المهارات الأساسية والأداء المهاري المركب .

3-الاستنتاجات:

إستناداً إلى ما أضرته نتائج البحث توصلنا إلى الإستنتاجات التالية :

- تم التوصل إلى تصميم إختبار و ذلك من أجل مقارنة المهارات الأساسية مع الأداء المهاري المركب .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار الجري بالكرة عند أدائه منفصل وأدائه بشكل مركب.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين أدائها منفصلة وأدائها ضمن تسلسل مهاري مركب لصالح الأداء المركب.
- هناك تباين في مستوى اللاعبين بين أداء المهارات الأساسية منفصلة والأداء المهاري المركب.
- التوصل إلى أهمية الأداء المهاري المركب و ربطه مع المهارات الأساسية في كرة القدم .

4-الإقتراحات:

انطلاقاً من نتائج هذه الدراسة وبناء على ما تم التوصل إليه وفي حدود مجتمعها فإنه يمكننا اقتراح مجموعة من التوصيات التالية:

- ضرورة اعتماد الاختبارات المهارية في قياس الأداء المهاري المركب لدى اللاعبين الناشئين
- اهتمام المدربين في الإعداد المهاري على التدريبات المهارية المركبة المشابهة لما يحدث في المقابلة
- الاهتمام بجانب الأداء المهاري المركب عند انتقاء اللاعبين .

المراجع

المراجع باللغة العربية :

- مفتي إبراهيم حماد ، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر 2002.
- إبراهيم وحيد محمود، تعلم – أسسه نظرياته ، و تطبيقاته ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية 1995 ، ص 07.
- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992 ، ص 333.
- أحمد زكي صالح ، التعلم : أسسه مناهجه ، نظرياته ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة بدون سنة ، ص 20-40.
- مفتي إبراهيم حمادة ، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ، ص 138-139.
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، دار المعرفة ، الإسكندرية مصر 1992 ، ص 180.
- عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد ، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية ، طبعة جامعة بغداد ، العراق 1984، ص 43.
- ياسر محمد حسن دبور: كرة القدم الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 1996 ، ص 22.
- عفاف عبد الكريم ، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة 1985 ، ص 280.
- مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1992 ، ص 139 - 140.
- عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد ، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد العراق ، سنة 1984 ، ص 43.
- مفتي إبراهيم حمادة ، نفس المرجع ، ص 138-139.
- عفاف عبد الكريم ، مرجع سابق ، ص 182.

- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1998 .
- أحمد أمر الله البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1998 .
- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، دار الإشعاع الفنية ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2002 .
- حنيفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين 1980-ص65 .
- أحمد أمر الله البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر 1980-65 .
- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، دار الإشعاع الفنية ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر 2008 . ص83 .
- حسن السيد أبو عبده : ، دار الإشعاع الفنية ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر 2008 ص 83 .
- الوحش ، 1994 ، صفحة 35 .
- حسن السيد أبو عبده : ، دار الإشعاع الفنية ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر 2008 ص 84-85-86 .
- فؤاد البهي السيد : " الأسس النفسية للفرد " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص(257)
- عبد الرحمان العيساوي : "ورشات في تنشئة السلوك الإنساني ،" دار الراتب للجامعة بيروت ، لبنان، 1999، ص (10)
- فؤاد البهي السيد : مرجع نفسه ، ص (272) .
- شادلي مول : "علم نفس الطفل المراهق" ، ط5، دار المعارف ، بيروت ، لبنان ، 1981، ص 291 .
- حامد عبد السلام زهران : "علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة" ، عالم الكتاب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 1995 ، ص (325) .
- ملك مغول سليمان : "علم النفس الطفولة و المراهقة ، ط 2 ، جامعة دمشق ، سوريا . 1985 ، ص 206 .
- أحمد أمين فوزي 1980 : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية . دار المعارف القاهرة .

- أمر الله البساطي 1994 : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المبارات دراسة دكتوراه .غير منشورة . كلية التربية الرياضية بأبوقير جامعة الإسكندرية.
- أمر الله البساطي 1998: أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته الإسكندرية .
- حسن السيد أبو عبده 1998 : الإعداد المهاري في كرة القدم منشأة المعارف الإسكندرية.
- كتاب الدكتور: محمد سيد عبد الرحيم خليل 2016. دار العلم و الإيمان للنشر و التوزيع : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية و أثره على الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم .
- مذكرة الأستاذ سنوسي عبد الكريم : تصميم إختبار مهاري مركب لقياس الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الجزائرية.
- عبد العالي الجسماني : "سيكولوجية الطفل والمراهقة " ، ط1 ، دار العربية للعلوم ، 1994 ، ص (129).
- خليل ميخائيل معوض : "سيكولوجية بالنمو للطفولة و المراهقة" ، ط3 ، دار الفكر بالجامعي ، 1994 ، ص (449-450).
- محمد مصطفى زيدان : " علم النفس التربوي " ، دار المشرق ، 1995 ، ص (19) .
- حامل عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص (263) .
- بسطويسي أحمد : "أسس و نظريات الحركة " ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، 1992 ، ص (182).
- سعد جلال محمد حسن علاوي : " علم النفس التربوي الرياضي " ، ط4 ، دار المعارف ، مصر ، 1979 ، ص (140).
- مصطفى زيدان : "النمو النفسي للمراهق" ، ط 3 ، دار الشروق ، ص (73).
- نوري الحافظ : المراهقة ، المؤسسة العربية لدراسات و النشر ، ط 2 ، 1990 ، ص (48).
- عاقل فاخر : "علم النفس التربوي " ، ط 2 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1972 ، ص (118) .
- محمد أزوي : "المراهق و العلاقات المدرسية " ، منشورات مجلة علوم التربية ، 1995 ، ص (70) .
- محمد حامد الأفندي : "علم النفس التربوي و الأسس النفسية للتربية البدنية " ، دار الهناء للطباعة ، القاهرة ، 1997 ، ص (38).
- عبد العالي الجسماني : مرجع سابق ، ص (501) .

- ميخائيل معوض : " مشكلة المراهقين في المدن و الريف " ، القاهرة ، مصر ، 1971 ، ص(72-73).
- خالد لبصيص : " التدريس العلمي و الفني اشتقاق بمراقبة الكفاءات و الأهداف " ، دار التنوير ، الجزائر ، 2004 ، ص (75).
- أمين أنور الخولي و آخرون : "مناهج التربية البدنية المعاصرة " ، ط1، دار الفكر العربي ، 2000، ص (220) .
- ألين وديع فرح : مرجع سابق ، ص (41) .
- زكية إبراهيم كامل وآخرون : مرجع سابق ، ص (37).
- أحمد تيغري وآخرون : قراءات في الأهداف التربوية ، ط3 دار الخطابي للطباعة ، 1989، ص (220) .
- صلاح خضر: "قراءات في مناهج وطرق التدريس " ، دار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1993، ص (87).
- مكارم حلمي أبو هرجه و آخرون : " مناهج التربية الرياضية " ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص (120-121) .
- محمد الحمامي وآخرون : " أسس بناء برامج التربية الرياضية " ، دار الفكر العربي ، 1990، ص (84) .
- عبد اللطيف العرايبي وآخرون : "كيف تدرس بواسطة الأهداف " ، ط3 ، دار الخطابي للطباعة ، 1989، ص(49).
- مكارم حلمي أبو هرجه وآخرون : مرجع سابق ، ص (121).

المراجع باللغة الفرنسية :

- paris. **WEINECK** – manueled'entrainement – edvigot.1983.
- Pelier- luise "psychologiqui de lladolescent " paris . 1973 . p 140



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



الإختبار

قام الطالبان بإجراء البحث تحت عنوان :

تصميم إختبار مهاري مركب لقياس الأداء المهاري عند ناشئي كرة القدم .

إسم الإختبار : إختبار مهاري مركب

الهدف من الإختبار : قياس سرعة و دقة الأداء المهاري المركب (المدمج)

الأدوات المستخدمة :

5 كرات قدم ، 2 مقعد سويدي ، 2 مرمى صغير ، أقماع ، شريط ، ميقاتي ، مرمى قانوني .

طريقة الأداء : يبدأ اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة من خط المنتصف ليمر بين الشواخص البعد بينهما 2 متر و الأول يبعد 4 متر و بعدها يقوم بتمريرة طويلة لتسقط في الدوائر ، و بعد ذلك يجد كرتين يمرهما بعد تخطي

الأقماع للتسجيل في المرمى الصغير الموجود على بعد 10 متر على اليمين ثم اليسار ، ثم يأخذ الكرة الرابعة إلى المقعد السويدي ثم يسدها مباشرة نحو المرمى المقسم إلى مناطق للتهديف محددة ب : 1 متر عن القائم الأيمن و

1 متر عن القائم الأيسر ، و بعدها الكرة الخامسة يمر بها على الأقماع و يسدها نحو المرمى .

كيفية التنقيط :

التمريرة الطويلة :

2- نقطتان عند سقوط الكرة داخل الدائرة الصغيرة

1- نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل الدائرة الكبيرة

- عند سقوط الكرة خارج الدائرتين

دقة التهديف :

- 2- نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المنطقة المحددة 1م عن القائم الأيمن أو الأيسر
- 1- نقطة واحدة عند تسجيل الكرة في وسط المرمى أو ارتطامها بمحيط المرمى
- عند خروج الكرة

دقة التمير :

- 2- نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة
- 1- نقطة واحدة عند ارتطام الكرة بأعمدة المرمى الصغير
- عند عدم التسجيل في المرمى الصغير

7- طريقة الحساب :

الزمن الكلي لأداء الإختبار :

يحتسب الزمن الكلي للإختبار من البداية حتى الإنتهاء من التهديف .

مجموع الدرجات المحصل عليها

الإختبار الثاني :إختبار التمير الطويل: (طه.1989 . 272)

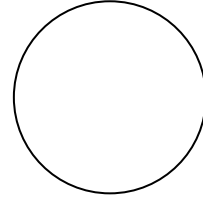
- هدف الإختبار: قياس دقة التمير الطويل.

-الأدوات المستعملة: كرة قدم الشريط قياس.

- طريقة العمل: يقف اللاعب على بعد 4م ثم يتقدم لضرب الكرة بالقدم المفضلة لأبعد مسافة

20متر لتقع الكرة في إحدى الدائرتين

ملاحظة: يمنح كل لاعب محاولتين وتسجل أكبر نقطة نقطتين في الدائرة الصغيرة ونقطة في الدائرة الكبيرة.



رسم توضيحي للاختبار المهاري المصمم

