الجمهوريــة الجزائريــة الديمقراطيــة الشعبيــة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

مذكرة مقدمة للحصول على شهادة الماستر

في النشاط الحركي المكيف

الموضـــــــوع

أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (15-18)سنة

بحث تجريبي أجري على تلاميذ (15 – 18) سنة ذكور
في المركز النفسي البيداغوجي مازونة – واد الجمعة

من إعداد الطالبين:

❖ هواري الأمين

❖ قبلي عبد الله

الأستاذ المشرف:

بن زيدان حسين

اللجنة المناقشة:

* الرئيس/.....

* العضو/.....

مناقشة يوم/.....

السنة الجامعية: 2016/2015

** إهـداء **

إلى أغلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي: محمد ، ابراهيم، سليمان

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة هواري

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرة داخل الجامعة وخارجها:

دون أن أنسى رفقاء الدرب: هشام،كمال، فريد

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: *بن زيدان حسين*

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

الامين

**** إهـداء ****

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني عطفها أمي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى الغالي الذي تعب وضحى من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى زوجتي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى الذين جمعتني معهم ظلمة الرحم: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهم.

إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا

إلى كل زملائي وإخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم: كمال ، هشام.

إلى كل أساتذة وطلبة النشاط الحركي المكيف

إلى الأستاذ المشرف: *بن زيدان حسين*

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

عبد الله

**** شكر وعرفان ****

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمان الرحيم

﴿ ... وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ﴾ سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وآخرا وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف:

د/ بن زيدان حسين

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم النشاط الحركي المكيف

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

- الامين

- عبد الله

ملخص البحث

عنوان البحث: أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (15-18)سنة

تهدف الدراسة الى وضع برنامج تعليمي مقترح لتعليم التلاميذ المتخلفين عقلياً، وذلك لجعل الاطفال يحسون بالانتماء الى المجتمع وبان لهم القدرة على اداء بعض المهارات كباقي الاطفال العاديين والفرض من هذه الدراسة هو تطوير وتحسين بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لفئة المتخلفين عقليا وتمت التجربة على عينيتين تراوحت اعمارهم من 15-18 سنة وكانت على التجربة على العينة الاولىتتكون من 12 تلميذا في المركز البيداغوجي مازونة والعينة الثانية تتكون من 12 تلميذ في المركز البيداغوجي واد الجمعة وتمت اختيار هذه الفئة العمرية لانهم قابلين للتعلم لذلك استخدمنا المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث أو المشكلة المطروحة واتخذنا اربعة اختبارات تمثلت في ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة، اختبار دقة التصويب، اختبار التعرج بالكرة لمسافة 5 متر، اختبار الجري بالكرة لمسافة 5 متر.

واستنتجنا أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى عينة البحث .
كما توصلنا وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح ، والمجموعة الضابطة في القياس ألبعدي في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم لصالح العينة التجريبية،كما ان هناك تأثير ايجابي للبرنامج التعليمي المقترح وفعاليته لدى العينة التجريبية.

كما نوصي بإتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التعليمية حيث تتناسب هذه البرامج مع قدرات وأعمار التلاميذ واللاعبين والاعتماد على هذا البرنامج للاهتمام بتطوير الناحية البدنية والمهارية.

Résumé du projet

Titre de l'étude: L'impact du programme de formation proposé d'apprendre quelques compétences de base dans le football, j'ai une classe de déficients mentaux ajusté (15-18 ans).

L'étude vise à développer un programme éducatif de proposition pour la formation des élèves et des retardés mentaux, Afin de rendre les enfants se sentent un sentiment d'appartenance à la communauté et leur capacité à gérer certaines compétences, comme tous les autres enfants ordinaires poussin de cette étude est de développer et d'améliorer certaines compétences de base dans le football pour la classe de déficients mentaux et des expériences sur les yeux des deux étaient âgés de 15 à 18 ans et a été un commerce sur l'échantillon sollen de 12 élèves au centre de la Pédagogique de mazouna et le second se compose de 12 élèves par le centre pédagogique de Wade vendredi a été choisi ce groupe d'âge, car ils sont réglables afin qu'ils utilisé le produit de démonstration afin de l'adapter à la nature de la recherche ou le problème à la main et les quatre tests était de frapper la balle aussi loin que possible, de tester la précision de la correction, de Test aliasing avec la balle pour une distance de 5 mètres, choisissez .la courir avec le ballon sur une distance de 5 mètres

Nous concluons que le projet de programme d'éducation a un effet positif dans l'apprentissage de certaines compétences de base dans le . football, j'ai un exemple de recherche

Nous avons conclu à la présence d'une différence statistiquement significative entre le groupe expérimental qui a appliqué le programme de formation proposé, et le groupe de contrôle dans la mesure de l'API dans les tests de compétences de base de football pour l'échantillon expérimental, comme il y a un effet positif pour le programme d'éducation de la proposition et de l'efficacité de .l'échantillon expérimental

Nous vous recommandons également de suivre les voies et moyens de la Science dans le développement de programmes éducatifs, le cas échéant, ces programmes avec les capacités et l'âge des élèves et les joueurs comptent sur ce logiciel intéressant de développer des aptitudes physiques.

Summary

Research Title: The impact of the educational program proposed to learn some basic skills in football I have a class of mentally retarded adjusted (15-18 years).

The study aims to develop an educational program proposal for the education of pupils and mentally retarded, So as to make the kids feel a sense of belonging to the community and their capacity to manage some skills, like any other ordinary kids chick of this study is to develop and improve some basic skills in football for the class of mentally retarded and experiment on the eyes of the two ranged in age from 15-18 years old and was a trade on the sample sollen of 12 pupils in the center of the Pedagogical mazouna and the second consists of 12 pupils in the centre's pedagogical Wade Friday was chosen this age group because they're adjustable so they used the demo product in order to fit the nature of the research or the problem at hand and the four tests was to hit the ball as far away as possible, test the accuracy of the correction, Test aliasing with the ball for a distance of 5 meters, choose the run with the ball for a distance of 5 meters

We conclude that the proposed education programme has a positive effect in learning some basic skills in football I have a sample search

We concluded the presence of statistically significant differences between the experimental group which applied the educational program proposed, and the control group in the measurement API in the tests of basic skills football for the experimental sample, as there is a positive effect for the educational program of the proposed and efficacy of the experimental sample

We also recommend to follow the ways and means of Science in the development of educational programmes where appropriate these programs with the abilities and ages of pupils and players rely on this software interesting to develop physical skills.

محتوى البحث

الرقم	العنوان	الصفحة
01	إهداء	أ–ب
02	شكر وعرفان	ج
03	ملخص البحث	د–ح
04	الفهرس	ط–ك
05	قائمة الجداول والاشكال	ل
	التعريف بالبحث	
07	مقدمة	01
08	مشكلة البحث	02
09	اهداف البحث	03
10	الفرضيات	03
12	مصطلحات البحث	03
13	تعريف الاعاقة	03
14	تعريف الاعاقة الذهنية	04
15	تعريف البرنامج التعليمي	04
16	تعريف المهارات الاساسية	04
	الدراسات المشابهة	
18	دراسة بن قاصد على الحاج محمد (1997) : رسالة ماجيستر	05
19	دراسة بلخير عبد الرحمان وآخرون (2002)	06
20	دراسة سنوسي عبد الكريم (2003).	07
21	دراسة برابح إسماعيل وبالنوار احمد (2002)	07
22	دراسة خوصة بوخوصة ،آخرون (2001):	08
23	التعليق على الدراسات	09

الباب الاول – الدراسة النظرية		
الفصل الاول –خصائص ذوي الاعاقة العقلية		
26	تمهيد	12
27	التعريف الطبي	13
28	التعريف القانوني	13
29	التعريف الاجتماعي	13
30	التعريف النفسي	13
31	التعريف الحديث للإعاقة العقلية	13
32	تعريف التاخر العقلي	14
33	قياس التاخر العقلي	14
34	معنى العمر العقلي	14
35	تصنيف المتخلفين عقليا	15
36	التصنيف التربوي للمتخلفين عقليا	15
37	*القابلون للتعلمRetarded Educable Mentally	16
38	*القابلون للتدريبTrainable Mentally Retarded	16
39	* الإعتماديونSeverel and profoundly Retarded	16
40	خصائص المعاقين عقليا	16
41	الخصائص الجسمية	17
42	الخصائص المعرفية	18
43	الخصائص اللغوية	19
44	الخصائص الاجتماعية والانفعالية	20
45	الخلاصة	22
الفصل الثاني – تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم		
47	تمهيد	24

48	مفهوم المهارات الاساسية	25
49	تقسيم المهارات الاساسية	25
50	المهارات الأساسية القاعدية بالكرة	27
51	مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة	29
52	الجري بالكرة	30
53	المراوغة	31
54	التصويب	32
55	تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم	33
56	استخلاص البرنامج الحركي للمهارة	36
57	مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية	37
58	خلاصـة	40
الباب الثاني – الدراسة التطبيقية		
الفصل الاول – اجراءات البحث الميدانية		
61	تمهيد	43
62	منهج البحث	44
63	عينة البحث	44
64	مجالات البحث	44
65	ادوات البحث	45
66	مواصفات الاختبارات	45
67	ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	45
68	اختبار دقة التصويب	46
69	اختبار التعرج بالكرة لمسافة 10 متر	46
70	اختبار الجري بالكرة لمسافة 15 متر	46
71	الدراسة الاستطلاعية	47
72	الاسس العلمية للاختبار	47

73	ثبات الاختبار	**47**
74	موضوعية الاختبار	48
75	محتويات البرنامج التعليمي	**49**
	الفصل الثاني :عرض ومناقشة النتائج	
77	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	**53**
78	عرض وتحليل نتائج ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	**54**
79	عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التصويب	**56**
80	عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بالكرة لمسافة 10متر	**58**
81	عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بالكرة لمسافة 15 م	**60**
82	الاستنتاجات	**64**
83	مناقشة فرضيات البحث	**64**
84	الخلاصة العامة	**65**
85	التوصيات	**66**
86	المراجع	**67**
	الملاحق	

-قائمة الجداول:

رقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح التكافؤ بين افراد العينة الضابط والعينة التجريبية	53
02	يوضح مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي لدى عينتي البحث في اختبار ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	54
03	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التصويب نحو الهدف.	56
04	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التعرج بالكرة لمسافة 10 متر.	58
05	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة.	60
06	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين العينة التجربية والعينة الضابطة	62

-قائمة الاشكال:

رقم	الاشكال	الصفحة
01	الفرق المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينتين في ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة.	55
02	الفرق المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينتين اختبار دقة التصويب.	57
03	الفرق المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي اختبار التعرج بالكرة لمسافة 10 متر.	59
04	الفرق المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي اختبار الجري بالكرة لمسافة 15 متر.	61

التعريف بالبحث

مقدمة

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وفى أحسن صورة ، ولحكمة ما يراها الخالق يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها القليل أو الكثير . وسلب إحدى هذه النعم الكثيرة هو في حقيقته نوع من الإعاقة .والمعوق هو ذلك الإنسان الذيُ سلبت منه وظيفة أحد الأعضاء الحيوية في جسمه نتيجة مرض أو إصابة أو بالوراثة ونتج عن ذلك أنه أصبح عاجزا عن تحقيق احتياجاته .وعلى هذا فالمعوق ليس هو ذلك الشخص ذو العاهة الظاهرة كالعمى والصمم والعرج ... وإنما كل انتقاص لوظيفة حيوية في جسم الإنسان .

إن الاهتمام بذوي الإعاقة قد بلغ ذروته في الآونة الأخيرة، فقد تبارى التربويون في إجراء أبحاثهم عن هذه الفئة إيمانا بان أصحابها أحق بالرعاية والاهتمام. وهذا ما يؤكد انه لا يخلو أي مجتمع من ذوي الاعاقة. وتعتبر العناية بمرحلة الطفولة والاهتمام بها وأنشطتها من أهم المؤشرات على تقدم المجتمعات، لذا يلجأ المسئولون والمخططون للبرامج التربوية للأطفال والمشرفين على العملية التربوية إلى التفكير والتخطيط السليم والدقيق في إعداد البرامج الثرية بالأنشطة الرياضية والفنية والموسيقية والاستراتيجيات الفعالة التي تهدف إلى تحقيق النمو الشامل للطفل بدنيا، عقليا، نفسيا واجتماعيا، وفئة المعاقين عقليا هم أشد حاجة لمثل هذه الرعاية والعناية حيث يشكلون طاقات معطلة جزئيا أو كليا.

حيث تعاني فئة المعاقين عقليا من مشاكل بدنية وحركية وهذا ما يؤكده Jansma, Paul & French, Rom (1994) أن الفرد المعاق عقليا يميل إلى الزيادة في الوزن عن الفرد العادي، ويتأخر في اللياقة البدنية كما أن أدائه الحركي في المهارات المتطورة كالتوازن والحركات الانتقالية والمهارات اليدوية منخفض عند مقارنته بمستوى أقرانه العاديين في نفس المرحلة العمرية) (Jansma، 1994,p126)

ومن خلال خبرة الطالبان بتدريس حصص التربية البدنية المكيفة للمعاقين عقليا خاصة كرة القدم للافراد ذوي الاعاقة الذهنية البسيطة تبين ان هناك بطئ في التعلم نظرا لعدم وجود برامج تتناسب مع قدراتهم العقلية. ونظرا لعدم إدراج رياضة كرة القدم للمعاقين ذهنيا ضمن الألعاب المعتمدة للمعاقين كواحدة من بين الرياضات التي يمارسها ذوي الاحتياجات

الخاصة مما يشير إلى عدم وجود قاعدة من الممارسين لكرة القدم من المعاقين ذهنيا. ونظرا لأهمية كرة القدم بالنسبة للمعاقين عقليا من حيث الفوائد البدنية النفسية التي ستعود عليهم من جراء الممارسة، حيث يشعر بالتوازن داخل المجتمع لكونه يمارس رياضة قد لا يستطيع أن يقوم بها الكثير من الأسوياء.

وهذا ما دفع الطالبان إلى محاولة اقتراح برنامج تعليمي لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة المعاقين ذهنيا (15-18) سنة

وعليه قسم البحث إلى بابين، الباب الأول الجانب النظري ويشمل خصائص ذوي الإعاقة العقلية، أما الباب الثاني الجانب التطبيقي ويشمل إجراءات البحث الميدانية

-مشكلة البحث :

ممارسة الأنشطة الرياضية تعد من الضروريات المرتبطة بالصحة الوقائية للأفراد المعاقين ذهنيا حيث أكدت بعض الدراسات كدراسة هامل محمد(2005) ودراسة حري اسماعيل(2004) على أهمية الدور الإيجابي للأنشطة الرياضية والبرامج التعليمية على أجهزة الجسم متضمنة الجهاز التنفسي، العضلي والعصبي والجهاز الحركي. (ليلى فرحات1998)

إذا كانت الأنشطة الرياضية والتعليمية ضرورية بالنسبة للعادين فإنها تمثل أهمية مضاعفة للمعاقين نظرا لما يعانوه من نقص في حركة ، وبالتالي فإنها تساهم في تحسين القدرات البدنية والمهارات الحركية لديهم ولذا جاء هذا البحث لمعرفة فاعلية برنامج رياضي تعليمي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة المعاقين ذهنيا (15-18) سنة. ومنه تم طرح التساؤلات التالية :

التساؤل الرئيسي:

هل يساهم البرنامج الرياضي التعليمي المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة المعاقين ذهنيا ؟.

التساؤلات الفرعية:

1- هل يساهم البرنامج التعليمي المقترح في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة المعاقين ذهنيا ؟.

2-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم .

أهداف البحث :

- التعرف على فعالية البرنامج الرياضي التعليمي المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة المعاقين ذهنيا بالمركز الطبي البيداغوجي بمازونة .

- معرفة الفروق الإحصائية بين العينة التجريبية التي يطبق عليها البرنامج المقترح للمهارات الأساسية ومقارنتها بالعينة الضابطة .

الفرضيات :

1-البرنامج الرياضي التعليمي المقترح ذو فاعلية إيجابية في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى عينة البحث .

2-توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح ، والمجموعة الضابطة في القياس ألبعدي في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم

مصطلحات البحث :

الإعاقة : تعرف الاعاقة بصفة عامة علي انها إصابة بدنية أو عقلية أو نفسية تسبب ضرراً لنمو الطفل البدني أو العقلي أو كلاهما ، وقد تؤثر فى حالته النفسية وفي تطور تعليمه وتدريبه وبذلك يصبح الفرد أو الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة وهو أقل من رفقائه فى نفس العمر فى الوظائف البدنية أو الادراك أو كلاهما. (يحي، 2005 ص13)

تعريف اجرائي :عدم كمال الانسان بدنيا او عقليا، والتفرقة الاجتماعية بين هؤلاء الاشخاص وغيرهم ممن يعيشون معهم في نفس المجتمع.

-**الاعاقة الذهنية** : تعرف الإعاقة بأنها إصابة عضوية أو عقلية تحد أو تقلل بشكل كبير من أنشطة الفرد في واحدة أو أكثر من المهارات الحياتية.

-تعريف اجرائي للاعاقة الذهنية : هي حالة من عدم الاستطاعة الاجتماعية ترجع إلي التخلف العقلي ، و هذه الحالة غير قابلة للشفاء "

-التعريف الأجتماعي للإعاقة العقلية:

يركز على مدى نجاح الفرد أو فشله في الإستجابة للمتطلبات الإجتماعية المتوقعة منه مقارنة مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية. (الخطيب، 2011ص23)

-**البرنامج التعليمي:** :

يشكل البرنامج لائحة المحتويات التي يجب تدريسها، وأنماط التعليم والمواد والحصص المراد تبليغها.

-تعريف اجرائي: ويعرف الطالبان البرنامج التعليمي بانه وسيلة لاكتساب مهارات خبرات جديدة لم يكن يعرفها الاطفال وبالتالي التغلب على ما يسمى بـ (صعوبات التعليم)

-**المهارات الأساسية:** المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (رزق، (1994ص80))

-تعريف اجرائي : هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدى في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدو الكرة ، كما تعتبر إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجل المهاري (التكتيكية)

الدراسات المشابهة :

1-دراسة بن قاصد على الحاج محمد (1997) : رسالة ماجيستر تحت عنوان اثر البرنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 15-18 سنة .

مشكلة الدراسة:هل البرنامج التدريبي في فترة الاعدادية يؤثر على مستوى تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم؟

هدف البحث: الهدف الرئيسي هوابراز مدى تأثير البرنامج التعليمي في فترة الاعدادية وتحديد الصفات البدنيةوالمهارات الاساسية خلال هذه الفترة.

فرضية البحث: البرنامج التعليمي المقترح قد ياثر ايجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

منهج البحث : بحث تجريبي

عينة البحث : اطفال 15-18 سنة

اداة البحث: ملعب – كرة قدم – صافرة –ميقاتي

نتيجة المتوصل اليها : البرنامج التعليمي المقترح قد اثر ايجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

التوصيات: يوصي الباحث المعنيين ومربي فرق الأواسط استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية ضرورة إجراء دراسات مماثلة لبقية الأعمار لرفع مستوى كرة القدم الجزائرية .

2-دراسة بلخير عبد الرحمان وآخرون (2002) تحت عنوان : اثر وحدات تعليمية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم 18-21سنة.

مشكلة الدراسة هل البرنامج التعليمي يساعد على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم18-21سنة

هدف البحث: يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تعليمي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم

فرضية البحث: البرنامج المقترح يأثر في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبات كرة القدم

منهج البحث:بحث تجريبي

عينة البحث:لاعبات كرة القدم

اداة البحث :ملعب ،صافرة ،كرة

نتيجة المتوصل اليها: تدني المستوى يرجع للنقص في المستوى المعرفي والتأهيل العلمي للمدربين ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية والقبلية لعينة البحث التجريبية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

التوصيات: ضرورة الاعتماد على هذا البرنامج المقترح لتطوير وتنمية مستوى فرقهم البدنية والمهارية.

3-دراسة سنوسي عبد الكريم (2003) تحت عنوان : اثر وحدات تعليمية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم السن 14-16 سنة.

مشكلة الدراسة: هل الوحدات التعليمية تساعد على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم ؟.

هدف البحث: يهدف البحث التجريبي الذي اجري على لاعبي فرق الوداد وترجي مستغانم إلى اقتراح برنامج تعليمي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم ومعرفة اثر هذا البرنامج المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية

فرضية البحث: التأثير الايجابي للوحدات التعليمية وفعاليتها.

منهج البحث: منهج تجريبي

عينة البحث:لاعبي فرق الوداد-ترجي مستغانم

اداة البحث : ملعب -كرة – صافرة

التوصيات: يوصي الباحثون مدربي الفئات الصغرى بضرورة استعمال وحدات تعليمية مقترحة .

نتيجة المتوصل اليها: استنتجت مجموعة البحث ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ،أو هناك تطابق في اتجاه النتائج للاختبارات البدنية والمهارية ،مما يعكس التأثير الايجابي للوحدات التعليمية وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة

4-دراسة برابح إسماعيل وبالنوار احمد (2002)تحت عنوان : اثر وحدات تعليمية مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 12-14سنة

مشكلة الدراسة: هل الوحدات التعليمية تاثر ايجابيا ام سلبيا على الصفات البدنية والمهارات الاساسية لالعبي كرة القدم ؟

هدف البحث: هو الكشف عن سبب تدني وعدم استقرار المستوى واثر استخدام وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لعينة البحث.

منهج البحث: بحث تجربي

عينة البحث: لاعبي أندية مدينة تيارت صنف براعم 12-14سنة

اداة البحث:ملعب- كرة -صافرة

التوصيات: كما يوصي الباحثون معلمي الفئات الصغرى (البراعم) بضرورة استعمال الوحدات التعليمية المقترحة.

نتيجة المتوصل اليها: ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية، أو هناك تطابق اتجاه النتائج للاختبارات البدنية والمهارية مما يعكس التأثير الايجابي للوحدات التعليمية المقترحة وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة.

5-دراسة خوصة بوخوصة ،آخرون (2001)تحت عنوان اثر البرنامج التعليمي المقترح في تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم صنف أصاغر 12-14 سنة

مشكلة الدراسة: ما اثر البرنامج التعليمي في تعليم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم صنف اصاغر.

هدف البحث: اثر استخدام وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية .

منهج البحث: بحث تجريبي

عينة البحث: لاعبي البطولة الجهوية الغربية غالية عين تادلس ،مولودية الحجاج ،شباب بوقيراط صنف أصاغر 10-12سنة.

اداة البحث:ملعب –كرة –صافرة.

التوصيات: ضرورة الاهتمام بالمبتدئين وإتباع الطرق والوسائل العلمية الصحيحة في وضع البرنامج التعليمي .

نتيجة المتوصل اليها: إن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ،وان هناك تطابق اتجاه النتائج للاختبارات البدنية والمهارية ،مما يعكس التأثير الايجابي للوحدات التعليمية المقترحة وفعاليتها مقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدارسة الحالية، حيث تتمحور معظم الدارسات حول المهارات الأساسية، في حين سيحاول الباحث تناول هذه العلاقة بشيء من التفصيل.

–تهدف الدراسات الى تنمية المهارات الاساسية في كرة القدم.

–الوصول إلى نتائج ايجابية في الاختبارات القبلية والبعدية.

كما نلاحظ ندرة الدراسات والبحوث حول البرامج التعليمية في كرة القدم لدى فئة المعاقين عقليا .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الاول

خصائص ذوي الاعاقة العقلية

تمهيد :

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وفي أحسن صورة ، ولحكمة ما يراها الخالق يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها القليل أو الكثير . وسلب إحدى هذه النعم الكثيرة هو في حقيقته نوع من الإعاقة . والمعوق هو ذلك الإنسان الذي سلبت منه وظيفة أحد الأعضاء الحيوية في جسمه نتيجة مرض أو إصابة أو بالوراثة ونتج عن ذلك أنه أصبح عاجزا عن تحقيق احتياجاته . وعلى هذا فالمعوق ليس هو ذلك الشخص ذو العاهة الظاهرة كالعمى والصمم والعرج ، وإنما كل انتقاص لوظيفة حيوية في جسم الإنسان . وهناك عدة أنواع من الإعاقات مثل الإعاقات السمعية والبصرية والحركية والحسية والعقلية . والإعاقات العقلية تشمل حالات الاضطرابات العقلية والسلوكية التي لا يستطيع فيها المصاب أن يتعايش مع الآخرين بشكل طبيعي كحالات الفصام والعته وحالات التخلف العقلي بدرجاته المختلفة .

هناك العديد من التغيرات التي طرأت على تعريف الإعاقة العقلية ،او التأخر العقلي ،خلال السنوات الماضية :

1-تعريفات الاعاقة العقلية

التعريف الطبي :

التأخر العقلي هو حالة توقف أو عدم اكتمال نمو الدماغ ، نتيجة لمرض أو إصابة قبل سن المراهقة أو بسبب عوامل جينية . (احمد، 1998ص58)

التعريف القانوني :

الشخص المعاق ذهنيا هو الشخص الغير قادر على الاستقلالية في تدبير شؤونه بسبب حالة الإعاقة الدائمة أو توقف النمو العقلي في سن مبكر .

التعريف الاجتماعي :

التأخر العقلي حالة عدم اكتمال النمو العقلي بدرجة تجعل الفرد عاجزا عن التكيف مع الآخرين مما يجعله دائما بحاجة إلى رعاية وإشراف ودعم الآخرين . (شحاتة، 1998)

التعريف النفسي :

يعتبر الشخص الذي لديه إعاقة ذهنية هو من يقل ذكاؤه عن (70 -75) درجة تبعا لمقاييس الذكاء المعروفة في علم النفس .

التعريف الحديث للإعاقة العقلية :

تمثل الإعاقة العقلية جانبا من جوانب القصور في أداء الفرد والتي تظهر قبل سن (18) سنة ، وتتمثل في التدني الواضح في القدرة العقلية عن متوسط الذكاء ، يصاحبها قصور واضح في اثنين أو أكثر من مظاهر السلوك التكيفي مثل : مهارات الاتصال اللغوي ، والعناية بالذات ، والحياة اليومية ، والاجتماعية ، والتوجه الذاتي ، والخدمات الاجتماعية ،والصحة والسلامة ، والحياة الأكاديمية وأوقات الفراغ والعمل . (مختار، 1964ص325)

تعريف التأخر العقلي :

التأخر العقلي هو تأخر في النمو الذهني لإنسان مقارنة بعمره ، ولكن لا يمكن اعتبار الشخص المتأخر عقليا يعاني من بطء في القدرات العقلية فقط لكن لابد من أن نموه سيكون متأخرا أيضا وسيكتمل نموه بصفة متأخرة رغم إن هذا النمو سيقف عند مرحلة معينة من مراحل نموه إلا إذا استفاد المصاب من تدخل مبكر وملائم يساعده على تخطي العراقيل ويعتبر التأخر العقلي مشكلة ذات طبيعة خاصة فهي مشكلة متعددة الجوانب والأبعاد تتداخل بعضها مع بعض الأمر الذي يجعل المشكلة لا تتشابه مع أي مشكلة من مشاكل الإعاقات الأخرى . (التويم، 2001 م)

قياس التأخر العقلي :

يقاس النمو الذهني للفرد دائما بالرجوع إلى عمره الزمني ، وتمثل إعاقة التأخر العقلي تأخرا في النمو الذهني كما هو الشأن بالنسبة غلى القدرات الحركية التي تظهر تبعا لنمو الطفل فان ظهور القدرات العقلية ترتبط كذلك بفترات من عمر الطفل . وتمثل المقارنة بين العمر العقلي والعمر الزمني المؤشر المعتمد في تشخيص حالات التأخر الذهني ،فكلما تخلف العمر الذهني عن العمر الزمني زادت حدة مستوى التأخر العقلي ، لكن نسبة التأخر ليس لها نفس القيمة حسب عمر الطفل ،فمثلا التأخر الذهني بسنتين لطفل عمره أربع سنوات أكثر حدة من التأخر العقلي بسنتين لطفل عمره 12 سنة .

وقد حدد علماء النفس نسبة الذكاء كما يلي : إذا كان العمر الزمني لطفل 9 سنوات (108 أشهر) وعمره العقلي 5 سنوات (60 شهرا) فان نسبة الذكاء تصبح :

نسبة الذكاء = العمر العقلي * 100 / العمر الزمني

نسبة الذكاء = 60* 100 / 108 =55

-معنى العمر العقلي :

يستخدم مصطلح " العمر العقلي "في اختبارات الذكاء ، وهو يعني أن الطفل قد أجاب بصورة صحيحة على أسئلة الاختبار ،وحصل على عدد إجابات صحيحة تعادل أداء الشخص المتوسط في تلك الشريحة العمرية .ولذلك فإن القول بأن العمر العقلي للشخص

ذي الإعاقة العقلية هو مثل العمر العقلي لشخص صغير في السن ، أو أنه يمتلك عقلا أو فهما كالأطفال الصغار ، كل ذلك يعد سوء استخدام أو فهم لهذا المصطلح .

فالعمر العقلي لا يشير إلا إلى شيء واحد فقط وهو نتيجة اختبار الذكاء . فهو لا يصف مستوى وطبيعة تجربة الشخص وأدائه في حياته اليومية .

-فئات المعاقين ذهنيا :

ينقسم المعاقون ذهنيا إلى ثلاث فئات ، هي :

فئة القابلين للتعلم

فئة القابلين للتدريب

فئة شديدة الإعاقة

يدخل الشخص ضمن فئة الإعاقة العقلية عند توفر المعايير الثلاثة القادمة :

حينما يقل مستوى الأداء العقلي (معدل الذكاء) عن 70-75.

عند وجود صعوبات واضحة في مهارات التأقلم .

عدم تحديث هذه الإعاقة منذ الطفولة وهي تعرف بأنها ما دون سن الثامنة عشر. (حمزة، 1964 ص98)

***تصنيف المتخلفين عقليا:**

إن المستعرض لتصنيفات المتخلفين عقليا يجد اختلافا كبيرا بين علماء الطب والتربية والاجتماع وعلم النفس في تصنيفاتهم لأفراد هذه الفئة من فئات ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة ، بسبب اختلافهم في المعيار الذي اتخذه كل منهم أساسا لتصنيف التخلف العقلي والذي يتفق مع خلفيته العلمية وتخصصه، وسنعرض هنا للتصنيف التربوي الذي يعد من أكثر التصنيفات شيوعا :

***التصنيف التربوي للمتخلفين عقليا :**

يشيع استخدام هذا التصنيف بين التربويين بطبيعة الحال ويستند إلى ما يمكن أن نطلق عليه مبدأ الصلاحية أو الكفاية التربوية ، ويبدو ذلك واضحا في تقسيم الفئات التي يتضمنها هذا التصنيف ، ووفقا لهذا التصنيف يمكن تصنيف المتخلفين عقليا الى الفئات الثلاث الرئيسية التالية :

***القابلون للتعلم :Retarded Educable Mentally**

تتراوح معاملات ذكاء أفراد هذه الفئة مابين 55–70 وتقابل هذه الفئة وفق هذا التصنيف حالات التخلف العقلي البسيط ، ويتم التركيز في هذه الفئة على البرامج التربوية الفردية . حيث أنهم لا يستطيعون الاستفادة من البرامج التربوية في المدارس العادية بشكل يماثل الطلبة الأسوياء ، ويتضمن محتوى مناهج الأطفال القابلين للتعلم المهارات الاستقلالية والحركية ، واللغوية ، والأكاديمية كالقراءة والكتابة والحساب ، والمهارات المهنية والاجتماعية .

***القابلون للتدريب :Trainable Mentally Retarded**

وتتراوح معاملات ذكاء أفراد هذه الفئة مابين 25 – 50 ،وتتضمن هذه الفئة ذوى التخلف العقلي الذي يعتقد أنهم غير قادرين على تعلم المهارات الأكاديمية ولذا فان برنامجهم التعليمي يهدف أساسا للتدريب على المهارات الاستقلالية كالعناية بالنفس إضافة إلى مهارات التأهيل المهني. (البيلاوي، 2004ص102)

*** الإعتماديون: Severel and profoundly Retarded**

وهي حالات التخلف العقلي الشديد وهي أكثر مستوياته تدنيا وتدهورا وتقل معاملات ذكائهم عن (25) وهم عاجزون كليا حتى عن العناية بأنفسهم أو حمايتها من الأخطار ، لذا يعتمدون اعتمادا كليا على غيرهم طوال حياتهم ويحتاجون رعاية إيوائية متخصصة في النواحي الطبية والصحية والنفسية والاجتماعية إما داخل مؤسسات خاصة أو في مراكز علاجية أو في محيط أسرهم . (الشناوي، 1998م–1419هـ)

-خصائص المعاقين عقليا :

من الصعوبة بمكان التوصل إلى تعميم يتصف بالدقة فيما يتعلق بالصفات والخصائص المميزة للمعوقين عقليا وقد يشترك العاديين معهم في بعض الصفات لكنها تظهر عن المعوقين بشكل واضح .

سنحاول هنا أن نتناول ابرز الخصائص وأكثرها شيوعا في كل جانب من جوانب النمو ،مع التنويه إلى أن هذه الخصائص مشتركة في طبيعتها بين الغالبية العظمى من المعوقين عقليا لكنها تختلف في درجتها بين معوق وآخر تبعا لعوامل متعدد أبرزها (الشناوي ا.، ص76).

. درجة الإعاقة .

. المرحلة العمرية .

. نوعية الرعاية التي يتلقاها المعوق سواء في الأسرة أو برنامج التربية الخاصة

ويمكننا تقسيم هذه الخصائص إلى أربع خصائص رئيسية :

1-الخصائص المعرفية (العقلية).

2-الخصائص الجسمية .

3-الخصائص اللغوية .

الخصائص الاجتماعية والانفعالية .

الخصائص الجسمية :

1-تأخر في النمو الجسمي بشكل عام ، وتزداد درجة التأخر بازدياد شدة الإعاقة .

2-تشوهات جسمية خاصة في الرأس والوجه وأحيانا تكثر في الأطراف العليا والسفلى لدى الإعاقة العقلية الشديدة .

3-تتسم الحالة الصحية العامة للمعوقين عقليا بالضعف العام ،مما يجعلهم يشعرون بسرعة التعب والإجهاد ، وحيث أن قدرتهم على الاعتناء بأنفسهم اقل من العاديين وكذلك تعرضهم للمرض أكثر احتمالا من العاديين فان متوسط أعمارهم أدنى من أقرانهم في التربية الخاصة. ولكن التقدم في الخدمات الصحية والتكنولوجية الطبية وتحسن الاتجاهات والخدمات المقدمة لهم في الوقت الحاضر زاد من متوسط أعمارهم

4-يعانون من بطئ في النمو الحركي تبعا لدرجة الإعاقة ، ونجد أن غالبية المعوقين عقليا يتأخرون في إتقان المشي.

5-صعوبة في الاتزان الحركي ، والتحكم في الجهاز العضلي خاصة في ما يتعلق بالمهارات التي تتطلب استخدام عضلات الصغيرة ، كعضلات اليد والأصابع التي يشار إليها بالمهارات الدقيقة .

6-يكون اقل وزنا واصغر في أحجامهم وأطوالهم وأقرانهم العاديين وفي معظم حالات الإعاقة المتوسطة والشديدة يبدو ذلك واضحا على المظهر الخارجي .

- **الخصائص المعرفية :**

1-ضعف القدرة على الانتباه للمثيرات وصعوبات في التركيز ويعاني المعاقين عقليا من ضعف القدرة على الانتباه والقابلية العالية للتشتت ، وهذا يفسر عدم مواصلتهم الأداء في الموقف التعليمي إذ استغرق الموقف فترة زمنية متوسطة أو المناسبة للعاديين ، كما أن ضعف الانتباه وضعف الذاكرة هما السببان الرئيسيان لضعف التعلم ، وتزداد درجة ضعف الانتباه بازدياد درجة الإعاقة . (الروسان، ص200)

2-ضعف القدرة على التذكر لفظيا وحسابيا ومكانيا . يمكننا القول أن الانتباه عملية ضرورية ، ولذا فانه يترتب على ضعف الانتباه ضعف في الذاكرة . ومن العوامل التي تسهم في ضعف الذكرات لذي المعوقين عقليا ما يعرف بالضعف القدرة على القيام بعمليات الضبط المتتابعة . وترتبط درجة التذكر بدرجة الإعاقة العقلية إذ تزداد التذكر كلما ازدادت القدرة العقلية والعكس صحيح ، وهي من اكبر المشكلات لديهم .

3-ضعف القدرة على التمييز . ولما كانت عمليات الانتباه وتذكر لذي المعوقين عقليا تواجه قصورا كما أسلفنا من قبل ، فان عملية التمييز بدورها ستكون دون المتوسط مقارنة بالعاديين وتختلف درجة الصعوبة في القدرة على التمييز تبعا لدرجة الإعاقة وعوامل أخرى متعددة . أما في ما يتعلق بدرجة الإعاقة فنجد أن المعوقين عقليا بدرجة شديدة يتعذر عليهم في معظم الأحيان التمييز في الأشكال والألوان والأحجام والأوزان والروائح والمذاقات المختلفة دون تدريب مسبق ،أما في ما يتعلق بمتوسطين الإعاقات فإنها يظهرون صعوبات في التمييز بين الخصائص السابقة . لكن نلاحظ أن الصعوبات ابرز ما تكون في تمييز الأوزان والأحجام والألوان غير الأساسية .كما أن هذه الصعوبات تزداد كلما ازدادت درجة التقارب أو التشابه بين المثيرات ، أما بسيطو الإعاقة العقلية فإنهم يواجهون مثل تلك الصعوبات لكن بدرجته الأقل .

4-ضعف القدرة على التفكير وتوظيف خبره سابقة في الحاضر والمستقبل . تعتبر عملية التفكير من الأدق العمليات العقلية وأكثرها تعقيدا ، فالتفكير يتطلب درجة عالية من القدرة على التخيل وتذكر وغير ذلك من العمليات العقلية ، وان الانخفاض الواضح في القدرة على التفكير المجرد التي يتميز بها المعوقين عقليا تفرض علينا أن نهتم بقدرة كبيرة بتوفير الخبرات لتعليمه على شكل مدركات حسية ، ومن ثم شبه مجردة ومن ثم مجردة.

5-ضعف القدرة على التخيل والتصرف .

6-ضعف القدرة على إدراك العلاقات بين الأشياء .

7-صعوبة نقل أثار التعلم . حيث يعاني الأطفال المعاقون عقليا من نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف إلى أخر ، ويعتمد الأمر على درجة الإعاقة العقلية ، إذ يعتبر خاصية صعوبة نقل أثار التعلم من الخصائص المميز للمعوقين عقليا مقارنة مع الطفل العادي الذي يناظره في العمر الزمني ، ويبدو السبب في ذلك في فشل المعوق عقليا في التعرف على أوجه الشبه والاختلاف بين موقف المتعلم السابق والموقف الجديد . (الشبكة العربية لذوى الاحتياجات الخاصة ، ص38)

8-ضعف القدرة على التعلم .وهو من أكثر الخصائص وضوحا لذي الأطفال المعاقون عقليا ، مقارنة مع الأطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني ، كم تشير الدراسات في هذا الصدد إلى النقص الواضح في قدرة هؤلاء الأطفال المعوقين عقليا على التعلم من تلقاء أنفسهم مقارنة مع الأطفال العاديين .

-الخصائص اللغوية :

1-يعاني المعاقون عقليا من بطء في النمو اللغوي بشكل عام ، ويمكن ملاحظة ذلك في مراحل الطفولة المبكرة ، ومن الصعوبات الأكثر شيوعا في التأتأة،أخطاء في اللفظ ، قلة عدد المفردات ، علما بان الأسباب المؤدية إلى انخفاض مستوى الذكاء لدى المعوقين عقليا لا تؤدي إلى الاستخدام اللغوي شاذ لديهم ، بل تؤدي إلى استقرار نموهم اللغوي في المرحلة البدائية من المراحل التطور اللغوي .

2-بطء اكتساب قواعد اللغة وجودة المفردات .حيث أثبتت نتائج الدراسة التي لخصها(ما كملآن) على قدرة الأطفال المعوقين عقليا على اكتساب قواعد اللغة باستثناء شديدي

الإعاقة ، ولكن بمعدل أبطأ من اكتساب الأفراد العاديين . وهي من أهم المشكلات التي تواجه المعوقين عقليا ، ويلاحظ أن المفردات التي يستخدمونها مفردات بسيطة لا تتناسب مع العمر الزمني .

3-ارتباط درجة الإعاقة العقلية بمظاهر الاضطرابات اللغوية ، وأظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين درجة الإعاقة العقلية ومظاهر الاضطرابات اللغوية ، فالأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة يتأخرون في الكلام لكنهم نادرا ما يعانون من البكم ، بينما نادرا ما تخلوا لغة ذوى الإعاقة العقلية المتوسطة والبسيطة من اضطرابات لغوية ، ويشيع البكم بين الأطفال شديدي الإعاقة ، ويكون مستوى اللغة لدى هذه الفئة بدائيا ، فهم يصدرون أصواتا وألفاظا غير مفهومة وكلامهم يعزوه الوضوح والمعنى والترابط ، كما تبين دراسة أن الاضطرابات اللغوية متوقعة عند الأطفال العاديين والمعوقين عقليا ، إلى أن نسبة شيوع تلك الاضطرابات اعلي لدى المعوقين عقليا منها لدى الأفراد العاديين .

4-تأخر في جوانب القدرة التعبيرية .

5-التأخر في النطق .

- **الخصائص الاجتماعية والانفعالية :**

عندما نبحث في الخصائص الاجتماعية للأشخاص المتخلفين عقليا فإننا في الواقع نبحث عن ايجابيات لمجموعة من التساؤلات المتصلة بالسلوك الخاص بهؤلاء الأشخاص في صلته بالمجتمع والعلاقات الاجتماعية أو بمعنى أخر فنحن نبحث عن المهارات الاجتماعية وعن السلوك ألتكيفي وعن التوافق الاجتماعي والعلاقات الأسرية والاتجاهات الاجتماعية وغيرها كثير . (البيلاوي، توعية المجتمع بالإعاقة. ، 2004ص55)

وعلى الرغم من أن البعض قد اعتدى على تقيس نجاح البرامج المعدة للأشخاص المتخلفين عقليا باستخدام محكات مثل التحصيل الدراسي إلى انه في الواقع فانه من الأكثر أهمية أن نوجه القياس إلى الجدارة الاجتماعية (المهارة الاجتماعية) والقدرة على التكيف مع البيئة وكذلك إمكانيات الاستقلال المعيشي .

توجد اختلافات كثيرة بين فئة المعاقين عقليا في خصائصهم الانفعالية والاجتماعية ،ويرجع ذلك إلى :

أ-ارتباط صفات انفعالية بمصدر السبب .

ب-إن الخصائص الانفعالية والاجتماعية ،تتوقف على نوع التفاعل الذي يحدث بين المتخلف عقليا وبيئته.

ويتصف المعاقون عقليا بهذه الصفات :

-العدوانية ، والانسحاب الاجتماعي ، والسلوك التكراري ، والتردد ، والنشاط الزائد وعدم القدرة على ضبط الانفعالات ، وعلى إنشاء علاقات اجتماعية فعالة مع الغير والميل نحو مشاركة الأصغر سنا في نشاطهم وعدم تقدير الذات ، وعدم الشعور بالأمن والكفاية .

والمعاق عقليا يعيش في عالم لا يواجه فيه سوى الفشل المستمر ولا يشعر فيه إلا بالعجز وقلة الشأن ، والشعور بالتدني ، ويظهر هذا السلوك في تعامله مع الآخرين فهو لا يهتم بنظافته الشخصية ولا يهتم بتكوين علاقات اجتماعية مع غيره ، أو مشاركتهم في أوجه نشاطهم ، ويتصف المعاق عقليا في معظم الأحيان بالبلادة وعدم الاكتراث ، وعدم التحكم في الانفعالات.(البيلاوي،2004 ص84،)

إن المعاق عقليا يرى نفسه يختلف عن غيره من الآخرين ولذلك فانه يتصرف تصرفات غير لائقة ومناسبة ، ويشعر بأنه عاجز وقليل الشأن بالنسبة لغيره من الأسوياء ولذلك فمن الواجب أن نجعل المعاق عقليا يثق بنفسه ، وذلك عن طريق رعايته والاهتمام به وإرشاده ومدحه إذا فعل شيئا صحيحا ،ويجب علينا تشجيعه على المشاركة مع الآخرين في مختلف النشاطات .

خلاصة

وأخيرا بعد هذه الوقفة القصيرة مع أسر الأطفال ذوي الإعاقة العقلية , لا يبقى مجال للشك بأن هؤلاء الأسر كانوا يحلمون بطفل طبيعي يقوم بتحقيق أحلامهم وما يرغبون فيه ولم يستطيعوا أن يقوموا به في حياتهم ولا يتوقعون أبدا بأنهم سينجبون طفل مختلف عن الأطفال الآخرين . ولذلك فهم يمرون بعدة مراحل منها الصدمة وعدم تقبل هذا الطفل ورفضه والتهرب من مسؤولياتهم نحو رعايته والاهتمام به وغيرها من المشاكل إلى يصادفونها نتيجة لطفلهم المعاق . وبذلك تكثر وتزيد سوءا تلك المشكلات التي يصادفونها نتيجة لطفلهم المعاق . وبذلك تكثر وتزيد سوءا تلك المشكلات حتى أنهم لا يستطيعون مواجهتها والتغلب عليها مما يسبب ضغوطا نفسية في حياتهم وهنا يأتي دور المرشد الماهر الذي يستطيع من خلال مهاراته وعلاقاته الإرشادية مع الوالدين وبما تلقى من معارف نفسية وما لديه من خصائص شخصية وما يساند عمله من قواعد وآداب المهنة , يستطيع أن يتعرف على حاجات الوالدين الذين يعمل معهم وحاجات أطفالهم المعوقين وهو الذي بوسعه أن يستفيد من مصادر المجتمع بأقصى ما يمكن عمله في عمله الإرشادي لتلبية حاجات المسترشد ويجب أن يدرك المرشد أنه يعمل مع والدين في موقف أزمة أو محنة وأن عليه من خلال عمله الإرشادي أن يوفر المساندة لهم وأن يساعدهم في التغلب على مشكلاتهم وذلك عن طريق تطوير مهاراتهم

الفصل الثاني

تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد: ان المهارات الاساسية تعتبر من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس والتي تعتبر من الجوانب الأساسية في تنفيذ الجانب الخططي وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ولقد ارتفع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تتطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الاداء الدقيق .ان المهارات الاساسية في كرة القدم هي السبب الاول في تميز كرة القدم بكل هذه الشعبية في معظم ارجاء العالم وانها جوهر الانجاز في المباريات وبدون ان يتقن اللاعب اداء تلك المهارات فانه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم.

- مفهوم المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (هيوز، 1990ص92)

3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

*** الجري وتغيير الاتجاه:**

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه(حماد،2001،ص15)

والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5- 30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك

الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

*** الوثب(الارتقاء):**

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

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة. (رزق، 1994، ص84)

*** الخداع والتمويه بالجسم:**

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع. (عبدو، 2001 ص46)

-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

3-3-1- التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) . (turpin، 1990, p99)

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- **التمرير الأمامي:**يعتبر التمرين للأمام هو مفتاح التمرين الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - **التمرير العرضي** : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- **التمرير للخلف:** أما أخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعا التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عله المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لابد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة (عفيفي، 2001، ص 57-58) ، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل (turpin، 1990, p99) .

3-3-2- استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك 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 المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرت اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها (إبراهيم، 1984ص123) وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (عفيفي إ.، ص50)

-3-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خططية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غبر أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي،جزء القدم الأمامي الخارجي ،و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس .والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه،و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ،غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري

البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري (الوقاد، 2003، ص 171-173)

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي – بعد ذلك فقط – يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماح.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز (مختار ح.، 1997 ص54)

3-3-4- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة

المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. (الوقاد، المرجع السابق. ، ص 174)

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا أقل بطئ، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعابية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (عبده، ص153) لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبي الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي

-3-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (مختار ح.، مرجع سابق ، 1997ص106) .

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- ✓ التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- ✓ الارتفاع التدرجي بسرعة الأداء.
- ✓ استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة –الأقماع والشواخص –الحواجز المقاعد –المرمى متعدد المساحات).
- ✓ أن تؤدى تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- ✓ تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- ✓ التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- ✓ الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- ✓ الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه (عفيفي إ.، ص158)

4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

4-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم ."

تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا.فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها،وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

4-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

4-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهبية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المد رب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

– إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فانه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

– الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها ،ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة،لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف،ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب (حماد م.، 1999ص 34–35.)

– حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب،فانه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

*** اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :**

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا،وكل ذلك يتم في الذهن طبعا.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشييد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

– متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

– الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

– النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

– مقارنة بين النتاج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتاج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

*** استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:**

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالبا بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناتجة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة (حماد، 1999، ص36).

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الأخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن

يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

4-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.
- المرحلة العملية (التطبيقية).
- المرحلة الآلية.

4-5-1- المرحلـة العقليـة:

أهدافـها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.
- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.
- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.
- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

-تقديم المهارة للاعبين:

✓ أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.

- ✓ قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.
- ✓ استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
- ✓ راعي السن واللغة واللهجة.
- ✓ التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- ✓ أجذب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- ✓ تجنب مشتتات الانتباه.
- ✓ نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.
- ✓ اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- ✓ تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين
- ✓ سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم .
- ✓ اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- ✓ استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- ✓ احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.
- ✓ تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- ✓ استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة:

- ✓ النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- ✓ النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- ✓ على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه.
- ✓ يراعي أولا تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنيا.
- ✓ يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- ✓ البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولا ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانيا.
- ✓ إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.

✓الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

-الشرح:

- ✓ راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- ✓ تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- ✓ يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- ✓ قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا".
- ✓ استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
- ✓ قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ✓ ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

-ربط المهارة بالمهارات السابقة

أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة (حماد، 1999، ص38).

-مراجعة فهم المهارة:

- ✓ وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- ✓ لخص المهارة.
- ✓ أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- ✓ اختصر في إجابة السؤال.

خلاصـة

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ،ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

اجراءات البحث الميدانية

تمهيد :

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دارسة منظمة ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث، ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، وسنوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني،وسنحدد كل من مجتمع الدارسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق الأهداف المرجو منها، وسيحتوى الفصل على عرض مفصل لأدوات الدارسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

1-1-منهج البحث :

وما هو متفق عليه أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع و المشكلات المطروحة وقد اختار الطالبان المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث والتي تهدف إلى معرفة فاعلية برنامج رياضي تعليمي مقترح في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى متخلفين ذهنيا القابلين للتعلم.

مجتمع البحث:

-عدد الافراد الذين يبلغ سنهم من 15-18 سنة في مازونة :23 شخص

-عدد الافراد الذين يبلغ سنهم من 15-18 سنة واد الجمعة 17 شخص

1-2-عينة البحث :

لقد اختار الطالبان بطريقة مقصودة عينة متكونة من 24 لاعبا مقسمة كمايلي:

مجموعة تجريبية مكونة من 12 فردا (المركز النفسي البيداغوجي مازونة) وعينة ضابطة تتكون من 12 فردا (المركز النفسي البيداغوجي واد الجمعة).

1-3- مجالات البحث :

1-3-1-المجال الزمني :

لقد تم إجراء الاختبارات والقياسات ابتداء من الفترة الممتدة من 15-02-2015 الى غاية15-04 -2015.

1-3-2-المجال المكاني :

أجريت الاختبارات بولاية غليزان بالمركز الطبي البيداغوجي مازونة والمركز البيداغوجي واد الجمعة.

1-3-3-المجال البشري :

شملت عينة البحث 24 تلميذ موزعين على كمايلي :

العينات	عدد	مجموع
ضابطة	12	24
تجريبية	12	

1-3-4-أدوات البحث :

استخدمت مجموعة من الوسائل تمثلت في :

-مصادر ومراجع .

-اختبارات لقياس قدرات التلاميذ في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .

-التجربة الاستطلاعية من اجل تفادي الأخطاء وكشف جوانب وصعوبات البحث .

-الوسائل الإحصائية من اجل مقارنة النتائج ببعضها وكشف حقيقتها .

-المقابلات مع المشرف.

-العتاد الرياضي والمتمثل في :

*04 كرات قدم قانونية .

*شريط متري لقياس أو حساب المسافة المحصل عليها أثناء الاختبار .

*طبشور أو جبس ابيض لوضع الإشارات وتحديد المسافات .

*شواخص .

*ميقاتي لقياس الوقت .

*صفارة لإعطاء الإشارة.

*ملعب المركز البيداغوجي وقاعة متعدة الرياضات خاصة بالبلدية.

1-4-مواصفات الاختبارات :

*** ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة :**

-هدف الاختبار :قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة.

-الأدوات المستعملة : كرة قدم، شريط قياس.

-طريقة الأداء : يقف اللاعب على بعد 04 أمتار ثم يتقدم لضرب الكرة بالقدم المفضلة لأبعد مسافة ممكنة ، وتسجيل هذه المسافة من مكان الكرة حتى نقطة سقوطها . (الحقٍ، 1997 ص158)

***اختبار دقة التصويب :**

-**هدف الاختبار** : قياس دقة تصويب الكرة نحو المرمى .

-**الأدوات المستعملة** : 08 شواخص ، كرة قدم

-**طريقة الأداء** : نقوم بتعيين نقطة في وسط الملعب ثم نضع أربع أهداف ، حيث يحدد كل هدف بشاخصين المسافة بينهما01 متر على ان تكون الأهداف متناظرة مثنى مثنى وعلى بعد 5 أمتار من نقطة الوسط ، عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة مرة في كل هدف انطلاقا من نقطة الوسط. (سليمان، 1988 ص93)

*** اختبار التعرج بالكرة لمسافة 5 متر :**

-**هدف الاختبار** : قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب وأثناء المراوغة

-**الأدوات المستعملة** : كرة قدم ، ساعة إيقاف ، شواخص.

-**طريقة الأداء**: يبدأ اللاعب في الدوران والتعرج بين الشواخص حتى نهايتها ثم يعود بنفس الأداء إلى خط البداية ، حيث يحسب زمن الأداء بالثانية ، بحيث تكون المسافة بين كل شاخصين 02 متر والمسافة بين الشاخص الأول وخط البداية 05 متر . (الحق،1997، ص158)

ملاحظة : تعطى محاولتين لكل اختبار وتحسب أحسنها .

***اختبار الجري بالكرة لمسافة 5 متر**

-**الهدف من الاختبار** :قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

-**الأدوات المستعملة** : كرة قدم ، ميقاتي ، صافرة.

-**طريقة الأداء** : عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة بيده ثم السيطرة عليها بالقدم ثم نحسب عدد مرات ضرب الكرة . (عبدو، 1987ص44)

-1-7-الدراسة الاستطلاعية :

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة و مضبوطة الاختبارات ، إعطاء مصدقية وموضوعية للبحث ، وقف الطالبان على التجربة الاستطلاعية حيث اشرفا على إجرائها على عينة عشوائية (10 أطفال) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وتمت التجربة الاستطلاعية بداخل المركز نفسه وذلك بعد عرض هذه الاختبارات على بعض الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم .

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 18-01-2015 على الساعة 10:30 صباحا وأعيدت يوم 25-01-2015 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- معرفة مدى كفاءة اختبارات المهارات الأساسية .
- التوصل لأفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة .
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات .
- تحديد الصعوبات التي نتلقاها أثناء تطبيق الاختبارات

1-8-الأسس العلمية للاختبار :

1-8-1- ثبات الاختبار:-

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف.

إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين أي إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج.

قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة تتكون من 10 أطفال من نفس المركز وخارج عينة البحث وبعد أسبوع تحت نفس الظروف أعيد نفس الاختبار على نفس العينة .

بعد الحصول على النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (09) وجد أن القيمة الجدولية المحسوبة لكل الاختبارات اصغر من القيمة الجدولية والتي تبلغ 0.60 مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم 01

جدول رقم 01 : يبين معامل الثبات والصدق الاختبارات المستعملة للعينة التجريبية

المعالجة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
ضرب الكرة لأبعد مسافة	10	09	0.94	0.96	0.60	غير دال
اختبار دقة التصويب			0.91	0.95		غير دال
التعرج بالكرة لمسافة 10متر			0.82	0.9		غير دال
الجري بالكرة لمسافة 10 متر			0.82	0.9		غير دال

1-9- موضوعية الاختبار :

إن الاختبارات التي اعتمدنا عليها واضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي حيث أنها ذات موضوعية جيدة وتم اختبارها على الأساس العلمي الذي صيغت من اجل تطبيقها بعد الاطلاع على عدة مصادر وإجراء لقاءات مع أساتذة التربية البدنية والرياضية لهدف الاستشارة الدقيقة والاستفادة من خبرتهم (بيك، 1996ص29)

1-6-خطوات إعداد البرنامج :

إن عملية إعداد برنامج تعليمي ليست بالأمر السهل ،فهي عملية صعبة تتطلب اللجوء إلى مصادر ومراجع والتي لها علاقة بموضوع البحث ، إضافة إلى ذلك لجأ الطالبان إلى طلب العون من بعض الأساتذة والدكاترة أهل الاختصاص (نشاط حركي مكيف) لإعداد وحدات تعليمية خاصة بالمهارات الأساسية لكرة القدم التي تخدم وتساهم في تحسين هذه المهارات للفئة موضع الدراسة وقد قام الطالبان بتطبيق هذا البرنامج المكون من 10 وحدات تعليمية

بمعدل حصتين لكل وحدة تعليمية في الأسبوع ويعزى هذا إلى ترك المجال لكل أفراد العينة التجريبية أداء اللعبة وإضفاء التشويق وروح التنافس.

وقد اشتملت معظم الوحدات على تمارين سهلة التطبيق والأداء ، لا تحتاج إلى وسائل وأدوات معقدة ، تنعدم فيها الإصابات ويكون تجاوب الأطفال المعاقين ذهنيا .

- محتويات البرنامج التعليمي

المرحلة	محتوى البرنامج
الجانب المهاري	–مهارة الجري بالكرة بمختلف أنواعها –دحرجة الكرة بداخل القدم بين الشواخص بمسافة 15 م ثم العودة بنفس العمل –دحرجة الكرة بوجه القدم دحرجة الكرة بين مجموعة شواخص (04–7) المسافة بينهما 1.5 م –التمرير ولاستقبال لمسافة محددة –تمرير الكرة لمدة دقيقة ولمسافة 10 أمتار بين اللاعبين –نفس التمرير مع استقبال بالصدر لمدة دقيقة –مهارة التصويب بالقدم والرأس –تصويب الكرة نحو المرمى بعد دحرجتها لمسافة معينة –التصويب من وضعيات مختلفة –تعلم مهارة رمية التماس

-**أهداف البرنامج:** يهدف البرنامج التعليمي المقترح الى تحقيق لأهداف التالية :

1-تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

2-الرفع من مستوى الأداء المهاري للتلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم

1-10- الدراسة الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل مباشرة إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل ، التفسير ،التأويل والمقارنة ومن بين المعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث ما يلي :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الصدق.
- معامل ت ستودنت (T)

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

-عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:في هذا الفصل يقوم الطالبان بعرض وتحليل النتائج المحصل عليها وإعطاء ملخصات لها حيث يتم ترتيبها في جداول بالنسبة للمهارات الأساسية التالية :

-المهارات الأساسية :

-ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة

-اختبار دقة التصويب

-التعرج بالكرة لمسافة 10 متر

-الجري بالكرة لمسافة 15 متر

عرض ومناقشة النتائج القبلية:

الجدول رقم (1) يوضح التكافؤ بين أفراد العينة الضابطة والعينة التجريبية

المعالجة الإحصائية / الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
	س1	ع1	س1	ع1			
ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	19.33	3.11	13.41	5.14	1.70	2.20	غيردال
اختباردقة التصويب	87.5	0.168	60.4	0.27	1.83		غيردال
التعرج بالكرة لمسافة 10 م	31.53	5.65	35.83	11.34	1.12		غير دال
الجري بالكرة لمسافة 15 م	15.61	5.47	19.53	3.8	1.95		غير دال

نلاحظ من الجدول رقم (1) بعد استخدام اختبار T ستودنت تتراوحت القيمة المحسوبة بين 1.12 و 1.95 هي اصغر من قيمة **T** الجد ولية 2.20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة0.05. مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية. هذا التحصيل الإحصائي يدل على مدى التكافؤ القائم بين عينتين البحث من حيث التماثل في الاختبارات المستخدمة

-عرض وتحليل نتائج ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة :

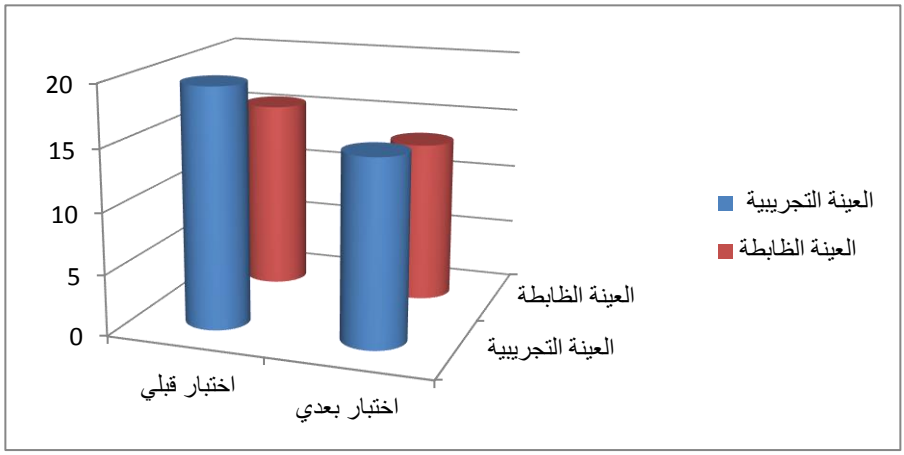
الجدول رقم (02): مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي لدى عينتي البحث

الاختبار الأول : ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة										
	قبلي		بعدي		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ن	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع						
العينة التجريبية	13.41	5.14	21.5	6.08	3.36	2.20	11	0.05	12	دال
العينة الضابطة	19.33	3.11	25	2.79	4.49	2.20	11	0.05	12	دال

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره(13.41)وانحرافا معياريا قدره(5.14)،وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي (21.5)والانحراف المعياري(6.08)وبلغت Tالمحسوبة (3.36)وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.20) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (11)وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

-المجموعة الضابطة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره(19.33)وانحرافا معياريا قدره(3.11)وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي (25)والانحراف المعياري

(2.79) **ت** المحسوبة (4.49)اكبر من القيمة الجدولية (2.20)عند مستوى الدلالة (0.05)ودرجة الحرية (11)وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو غير دال إحصائيا .



الشكل البياني رقم 02 يبين الفرق المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينتين في ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة.

من خلال الجدول رقم " 1 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (13.41) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (21.5), وبلغت قيمة ت المحسوبة 3.36 وهي اكبر من قيمتها الجد ولية والتي بلغت 2.07عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 11 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة.

-عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التصويب :

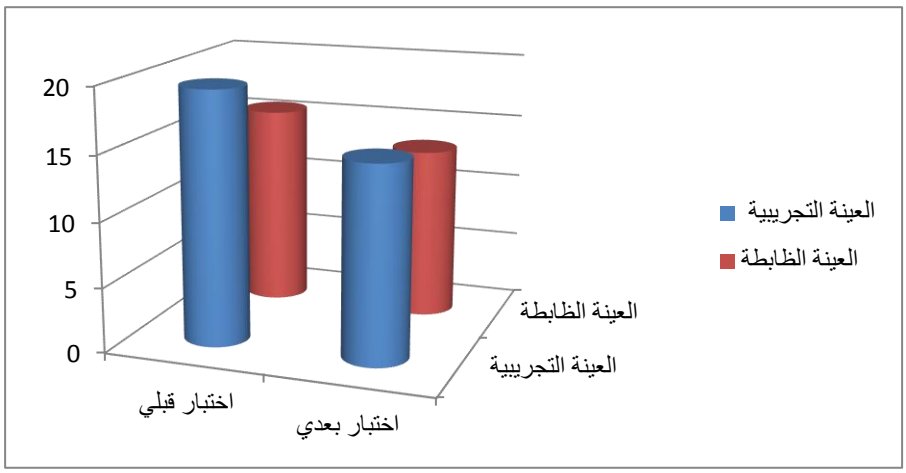
الجدول (03) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التصويب نحو الهدف

الاختبار الثاني :اختبار دقة التصويب										
	قبلي		بعدي		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ن	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع						
العينة التجريبية	60.41	0.270	85.41	0.128	2.76	2.20	11	0.05	12	دال
العينة الضابطة	87.5	0.168	87.5	0.130	0	2.20	11	0.05	12	غير دال

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (60.41) و انحرافا معياريا قدره (0.270), وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي (85.41) و الانحراف المعياري (0.128) و بلغت ت المحسوبة (2.76) و هي أكبر من القيمة الجدولية (2.20) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و هذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي و هو دال إحصائيا

-المجموعة الضابطة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره(87.5). و انحرافا معياريا قدره (0.168) , وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي (87.5)و الانحراف المعياري (0.130) و بلغت ت المحسوبة (0) أصغر من القيمة الجدولية

عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و راجع لعدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي و هو غير دال إحصائيا .



الشكل البياني رقم 03 يبين الفرق المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينتين اختبار دقة التصويب.

*و ما يؤكد النتائج في الشكل البياني 02 الذي يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار التصويب نحو الهدف , أين يظهر أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي و هذا يدل على تأكيد الباحثون على مهارة التصويب من خلال تمرينات البرنامج المقترح.

*كما استنتجت مجموعة البحث ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ،أو هناك تطابق في اتجاه النتائج للاختبارات المهارية ،مما يعكس التأثير الايجابي للوحدات التعليمية وفعاليتها وهذه النتائج تتفق نتائجها مع دراسة سنوسي عبد الكريم (2003) رغم انها اجريت على العاديين ، ولكن النتيجة الايجابية هو ان البرامج التعليمة تساهم في تعلم المهارات في الأنشطة الرياضية.

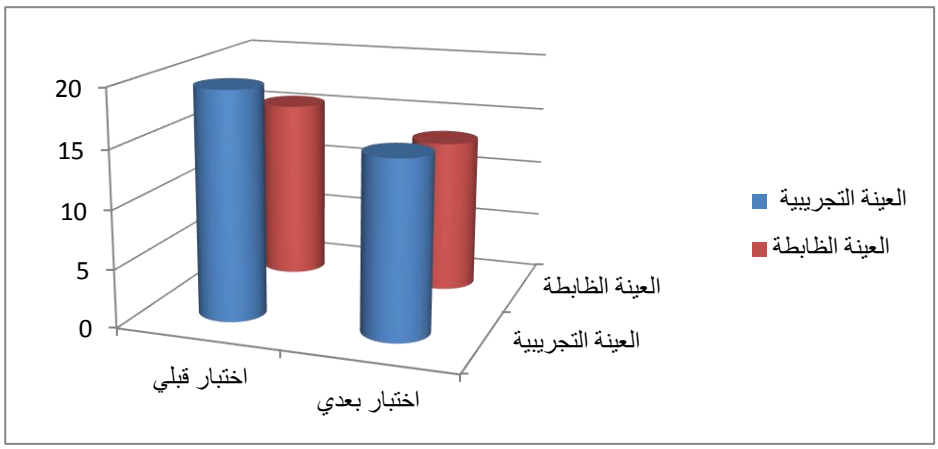
-عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بالكرة لمسافة 10 متر :

-الجدول 04 يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التعرج بالكرة لمسافة 10 متر

	الاختبار الثالث :التعرج بالكرة لمسافة 10 متر									
		قبلي		بعدي		T	T	درجة	مستوى	ن	الدلالة
		س	ع	س	ع	المحسوبة	لجدولية	الحرية	الدلالة		الإحصائية
المجموعة التجريبية حققت	العينة التجريبية	35.83	11.34	32.12	9.86	0.818	2.20	11	0.05	12	دال
	العينة الضابطة	31.53	5.65	25.42	6.39	2.37	2.20	11	0.05	12	دال

في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (35.83)و انحرافا معياريا قدره (11.34) , وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي (32.12) و الانحراف المعياري (9.86) و بلغت ت المحسوبة (0.818) و هي أصغرر من القيمة الجدولية (2.20) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و هذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي و هو دال إحصائيا لصلح الاختبار البعدي

-المجموعة الضابطة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (31.53)و انحرافا معياريا قدره (5.65), وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي (25.42) و الانحراف المعياري (6.39) و بلغت **ت** المحسوبة (2.37) أكبر من القيمة الجدولية (2.20) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و هذا يعني أن هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي و هو دال إحصائيا .



الشكل البياني رقم 04 يبين الفرق المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي اختبار التعرج بالكرة لمسافة 10 متر.

*من خلال الشكل البياني رقم 03 يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق في المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار التعرج بالكرة , و هذا يبين اهتمام الباحثون و تركيزهم على الجانب المهاري و خاصة الجري بالكرة نظرا لأهميته في اللعب خلال البرنامج المقترح.

*كما استنتجت مجموعة البحث إن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ،وان هناك تطابق اتجاه النتائج للاختبارات المهارية ،مما يعكس التأثير الايجابي للوحدات التعليمية المقترحة وفعاليتها مقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وهذه النتائج تتماشى مع نتائج دراسة خوصة بوخوصة ،آخرون (2001).

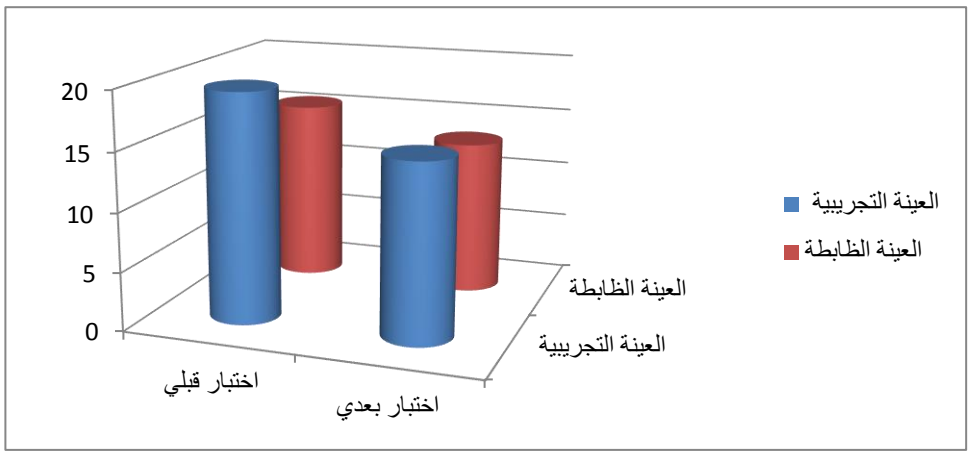
-عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بالكرة لمسافة 15 متر

-الجدول رقم(05) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة

الاختبار الربع : الجري بالكرة مسافة 15 متر										
	قبلي		بعدي		T	T	درجة	مستوى	ن	الدلالة
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	الحرية	الدلالة		الإحصائية
العينة التجريبية	19.53	3.8	15.08	3.27	2.94	2.20	11	0.05	12	دال
العينة الضابطة	15.61	5.47	13.25	3.26	1.227	2.20	11	0.05	12	دال

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (19.53)وانحرافا معياري قدره (3.8), وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي (15.08) و الانحراف المعياري (3.27) و بلغت **ت** المحسوبة (2.94)وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.22) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و هذا يعني و جود فرق معنوية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي و هو دال إحصائيا

-المجموعة الضابطة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (15.61) و انحرافا معياريا قدره (5.47),وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي (13.25) و الانحراف المعياري (3.26) و بلغت **ت** المحسوبة (1.227) اصغر من القيمة الجدولية (2.20) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و هذا يعني الفرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي و هو دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.



الشكل البياني رقم 05 يبين الفرق المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي اختبار الجري بالكرة لمسافة 15 متر.

* و على ضوء النتائج السالفة يوضح الشكل 04 الفرق بين نتائج المتوسطات الحسابية القبيلة و البعدية لعينة البحث في اختبار مهارة السيطرة على الكرة , أين يظهر أن المجموعة التجريبية حققت أحسن تطور , و نفس هذا اهتمام الباحثون على الجانب المهاري , و خاصة مهارة السيطرة على الكرة نظرا لتطبيقها في مواقف اللعب خلال تطبيقهم للبرنامج المقترح.

،استنتجت مجموعة البحث ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية، أو هناك تطابق اتجاه النتائج للاختبارات البدنية والمهارية مما يعكس التأثير الايجابي للوحدات التعليمية المقترحة وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة كدراسة برابح إسماعيل وبالنوار احمد (2002).

-الجدول رقم 06 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة

المعالجة الإحصائية / الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
	س2	ع2	س2	ع2			
ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	25	2.79	21.5	6.08	3.25	2.20	دال
اختبار دقة التصويب	87.5	0.13	85.41	0.128	2.32		دال
التعرج بالكرة لمسافة 10 م	25.42	6.39	32.12	9.86	2.56		دال
الجري بالكرة مسافة 15 م	13.25	3.26	15.08	3.27	2.40		دال

يتضح من خلال نتائج الجدول 06 أن قيمة ت المحسوبة بلغت من 2.56-3.25 وهي قيمة أعلى من قيمة ت الجدولية 2.20 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المذكورة وكانت النتائج المتحصل عليها لصالح العينة التجريبية

وهذا ما يبين ان البرنامج التعليمي كان له الأثر الايجابي في تعلم المعاقين عقليا للمهارات في كرة القدم قيد البحث مقارنة بالعينة الضابطة التي حققت حسنا ملحوظا مع المدرس المختص في التربية البدنية والرياضة بالمركز البيداغوجي، ويمكن إرجاع هذا التفوق إلى عملية تسهيل عملية التعلم من خلال تكييف الأدوات والأجهزة خلال الحصص التعليمية وتكييف بعض طرق التدريس التي تسهل عملية التعلم مثل أسلوب النمذجة،كذلك استخدم اللعب الجماعي الذي يتناسب مع خصائص العينة وهذا ما تتفق مع بعض الدراسات السابقة

التي حققت نتائج ايجابية نتيجة تخطيط برامج تعليمية لصالح التلاميذ او اللاعبين لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم. وهذا ما يشير اليه الخبراء ان الطريقة تختلف باختلاف المادة والمرحلة التعليمية وطبيعة المتعلمين واستعداداتهم وميولهم، لأن الدرس الواحد قد يحتاج الى إستخدام عدة طرق وذلك من أجل الاكتساب الدقيق للمهارات الحركية.

3-1 :الاستنتاجات :-

من خلال النتائج المتوصل إليها من طرف الباحثون وبعد معالجتها إحصائيا تم التوصل للاستنتاجات التالية:

- هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0.05 للاختبارات البعدية (ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، اختبار دقة التصويب ، التعرج بالكرة لمسافة 10 متر الجري بالكرة مسافة 15 متر).

- تأثير ايجابي للبرنامج التعليمي المقترح وفعاليته لدى العينة التجريبية

تفوق العينة التجريبية على العينة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المتحلفين عقليا (15-18 سنة).

3-2-مناقشة فرضيات البحث:-

بعد الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان من خلال تحليل ومناقشة النتائج ، تم مقارنة فرضيات البحث على النحو التالي :

-**الفرضية الاولى** : البرنامج الرياضي التعليمي المقترح ذو فاعلية إيجابية في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى عينة البحث قيد الدراسة .

إن النتائج المتحصل عليها تثبت صحة وصدق الفرضية وذلك راجع للفروق الدالة إحصائيا لصالح الاختبارات البعدية للعينة التجريبية في جميع المهارات الأساسية كما توضحه الجداول 1-2-3-4.

قد حققت المجموعة التجريبية أحسن النتائج مقارنة بالمجموعة الضابطة من خلال تحصلها على المتوسطات الحسابية وعليه فالوحدات التعليمية أثرا ايجابيا على مستوى الأداء المهاري وهذا ما اكدته دراسة برابح إسماعيل وبالنوار احمد (2002) بالتالي نقول ان الفرضية الاولى تحققت

-**الفرضية الثانية** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الترويحي التعليمي المقترح ، والمجموعة الضابطة في القياس ألبعدي في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم . الجدول الاخير تبين ان قيمة ت المحسوبة في كل اختبار اكبر من قيمة ت الجدولية التي تقدر ب 2.07وهذه النتائج هي (3.36-2.76-2.94) للاختبارات ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة -اختبار دقة التصويب —الجري بالكرة مسافة 15 متر على الترتيب وهذا ما اكدته دراسة سنوسي عبد الكريم (2003) وهذا مما يثبت صحة الفرضية الثانية

3-3 الخلاصة العامة :

تعد الممارسة الرياضية ذات أهمية قصوى للمعوقين حركيا بما يفوق أهميتها للأصحاء فضلا عن كونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية وتأهيلية و يهدف إلى
اقتراح برنامج تعليمي يساهم بتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم عند المعاقين ذهنيا 15-18 سنة .

وقد اعتمدنا من خلال الدراسة النظرية على مصادر باللغة العربية وهذا في إطار موضوع البحث .

وقد تم تقسيم موضوع البحث إلى بابين :

الباب الأول : شمل الدراسة النظرية وبدوره احتو على فصول يتناول كل فصل -موضوع يتعلق بهذه الدراسة :

- الفصل الأول :الإعاقة
- الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم

الباب الثاني : وقسم إلى ثلاث فصول :-

-**الفصل الأول:** ويشمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ،حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية التي تضمنت منهج البحث وعينة والمجال .إذ تم اعتماد المنهج التجريبي وطبقت الدراسة على 24 لاعبا بنسبة 15.28 من المجتمع الأصلي قسموا إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة تظم كل مجموعة 12 لاعبا ، حيث طبق على الأولى البرنامج التعليمي المقترح من طرف الباحثان ،والثانية تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها .

-**الفصل الثاني** :احتوى على النتائج المتوصل إليها حيث نظمت في جداول وتم معالجتها إحصائيا ،ثم تحليلها .

تم ادراج فيه مقارنة النتائج بالفرضيات ومناقشتها والخروج بمجموعة من الاستنتاجات ، زيادة على احتوائه على الخلاصة العامة للبحث واهم التوصيات ليختم بالمصادر والمرجع والملاحق.

من خلال الدراستين النظرية والميدانية التي قاما بها الطالبان نجد انالبرنامج التعليمي أثر ايجابيا في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المتخلفين عقليا 15-18 سنة .

3-4- التوصيـــات : يوصي الطالبان بما يلي :

- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التعليمية حيث تتناسب هذه البرامج مع قدرات وأعمار التلاميذ والاعبين.

-الاهتمام بفئة المعاقين عقليا عن طريق توفير وتهيئة كل الظروف والإمكانيات في سبيل تطوير هذه اللعبة

- الاهتمام بهذه المرحلة العمرية الحساسة عن طريق وفير وإقامة مدارس خاص ومختصة في مجال التعليم.

- اعتماد على هذا البرنامج التعليمي المقترح والاهتمام بتطوير الناحية البدنية والمهارية.

المراجع

1) ابراهيم شعلان–محمد عفيفي. (2001). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر ط1.

2) احمد محمد مخاطر وعلى فهمي بيك. (1996). *" القياس في المجال الرياضي "* . جامعة الإسكندرية: دار الكتاب الحديث

3) الدكتور ايهاب الببلاوي. (2004ص102). *توعية المجتمع بالإعاقة*.

4) الدكتور محمد محروس الشناوي. (ص76). *التخلف العقلي* .

5) الدكتور فاروق الروسان. (ص200). *سيكولوجية الأطفال غير العادين*

6) السيد علي شحاتة. (1998). *علم الاجتماع اللغوي*. مركز الاسكندرية للكتاب– الاسكندرية–ج م ع.

7) *الشبكة العربية لذوى الاحتياجات الخاصة* . 1998(ص38).

8) بطرس رزق. (1994 ص 80). *متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية*. دار المعارف الإسكندرية: القاهرة.

9) جارلس هيوز. (1990ص92). *كرة القدم الخطط والمهارات*.

10) حنفي محمود مختار. (1997). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

11) حسين السيد أبو عبدو. *لإعداد المهاري للاعبي كرة القدم*. الاسكندرية ،مصر: مكتبة الإشعاع الفنية ط1.

12) حلمي إبراهيم و ليلى فرحات. (1998).

13)د/حمزة مختار. 1994ص22. *سيكولوجية المرضى وذوي العاهات.* دار المعرفة بمصر

14)سعد بن عبد العزيز التويم، *مدخل لحقيقة الطفل المتأخر فكريا وكيفية التعامل معه.* فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية.2001ص63

15)سهير كامل احمد. (1998ص58). *سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.* مركز الاسكندرية للكتاب-الاسكندرية.

16)عبيد يحي. (2005 ص13).

17)عمار بحوش ومحمد ذنيبات(1995) : منهاج البحث العلمي وطرق البحث ، ديوان المطبوعات الجامعية

*18)*فيصل رشيد عياش الدليمي، لعمر عبد الحقٍ. (1997 ص158). *كتاب منهجي لطلبة وأساتذة*

19)فيصل رشيد عياش ،عمر عبد الحق الموجز في علم الحركة.- منشورات ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم: الجزائر 1987 ص44

20)التربية البدنية.

21)محمد حروس الشناوي. (1998م-1419هـ). *تأهيل المعوقين وإرشادهم. .*

22)محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم.* مصر: دار السعادة ،ط1.

23)مفتي إبراهيم حماد. (1999). *بناء فريق كرة القدم .* القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي.

24)الخطيب واخرون. (2011ص23).

(25 Bernard turpin (1990).*preparation et entrainement du foot balleur*. edition amphora :paris ,France

(26 .P.Jansma, R.French- (1994) .Special physical education- prentice hall.new jersey .physical activity sports and recreation .

الملاحق

الاختبارات القبلية

المركز النفسي البيداغوجي– مازونة

الاختبارات / الرقم	ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	اختبار دقة التصويب	النسبة %	التعرج بالكرة لمسافة5 متر	الجري بالكرة لمسافة 5 متر
01	26 م	3/4	100	25.10 ثا	8.16 ثا
02	18م	2/4	75	18.33 ثا	16.16 ثا
03	20م	3/4	75	30.00 ثا	12 ثا
04	31م	4/4	100	18.93 ثا	13.29ثا
05	35م	3/4	75	27.66 ثا	13.98 ثا
06	18م	3/4	75	36.00 ثا	15.07ثا
07	22م	4/4	100	22.83 ثا	15ثا
08	18م	3/4	75	35.02 ثا	14.02 ثا
09	18م	3/4	75	38.40 ثا	18.26 ثا
10	16م	2/4	100	40.08 ثا	18.61 ثا
11	20م	3/4	100	48.00 ثا	15.77 ثا
12	16م	3/4	75	45.10 ثا	20.66 ثا

الاختبارات

البعدية

الاختبارات / الرقم	ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	اختبار دقة التصويب	النسبة المئوية	التعرج بالكرة لمسافة5 متر	الجري بالكرة لمسافة 5 متر
01	26م	4/4	100	32.24 ثا	9.83 ثا
02	18م	2/4	50	25.17 ثا	25 ثا
03	20م	3/4	75	40.25 ثا	15.05 ثا
04	31م	4/4	100	23.82 ثا	23.40 ثا
05	35م	3/4	75	30.74 ثا	15.00 ثا
06	18م	4/4	100	35.00 ثا	20.00 ثا
07	22م	2/4	50	24.00 ثا	15.00 ثا
08	18م	2/4	50	30.06 ثا	15.00 ثا
09	18م	4/4	100	30.00 ثا	20.00 ثا
10	16م	2/4	50	52.60 ثا	21.40 ثا
11	20م	3/4	75	50.00 ثا	20.00 ثا
12	16م	2/4	50	56.10 ثا	25.09 ثا

الاختبارات القبلية

المركز النفسي البيداغوجي –وادي الجمعة

الاختبارات / الرقم	ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	اختبار دقة التصويب	النسبة %	التعرج بالكرة لمسافة5 متر	الجري بالكرة لمسافة5 متر
01	20م	4/4	100	26.75 ثا	09.00 ثا
02	18م	4/4	100	28.20 ثا	11.12 ثا
03	18م	4/4	100	30.00 ثا	16.05 ثا
04	19م	3/4	75	30.20 ثا	10.29 ثا
05	22م	3/4	75	41.10 ثا	17.40 ثا
06	16م	3/4	75	35.50 ثا	12.32 ثا
07	25م	2/4	50	25.18 ثا	10.05 ثا
08	16م	4/4	100	36.05 ثا	24.00 ثا
09	15م	4/4	100	24.00 ثا	26.08 ثا
10	19م	2/4	75	33.25 ثا	15.16 ثا
11	20م	4/4	100	40.12 ثا	18.60 ثا
12	24م	4/4	100	28.03 ثا	17.32 ثا

الاختبارات البعدية

المركز النفسي البيداغوجي –وادي الجمعة

الاختبارات / الرقم	ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة	اختبار دقة التصويب	النسبة %	التعرج بالكرة لمسافة 5 متر	الجري بالكرة لمسافة 5 متر
01	28م	3/4	75	18.86 ثا	08.37 ثا
02	22م	4/4	100	20.55 ثا	11.24 ثا
03	26م	4/4	100	22.48 ثا	12.55 ثا
04	23م	4/4	100	21.36 ثا	12.61 ثا
05	28م	3/4	75	33.00 ثا	15.29 ثا
06	25م	3/4	75	29.52 ثا	09.16 ثا
07	24م	4/4	100	18.76 ثا	15.92 ثا
08	20م	4/4	100	35.89 ثا	16.48 ثا
09	22م	4/4	100	22.24 ثا	19.85 ثا
10	28م	3/4	75	27.11 ثا	11.11 ثا
11	26م	3/4	75	34.99 ثا	12.35 ثا
12	28م	3/4	75	20.37 ثا	14.16 ثا

مذكرة : 01 الأهداف زمن الوحدة :90 د

تنمية الإحساس بالكرة وبعض مهاراتها الأساسية

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	تهيئةاللاعبين لتلقى عبئ التدريب	-جري حول الملعب لمدة 05 دقائق -تمارين الإحماء للمفاصل من الأعلى إلى الأسفل(07) د -مناولا قصير بين اللاعبين وتمارين التنطيط بالكرة(08)د	20
المرحلة الرئيسية	تنمية الإحساس بالكرة وبعض المهارات الأساسية	تمارين ضرب الكرة بالرأس حيث يقف اللاعب ممسكا بالكرة على بعد 5 م ويرميها إلى الزميل عاليا الذي يقفز عاليا لضربها بالرأس،يعاد التمرين5 مرات لكل لاعب دون فترة راحة (10)د -تمارين تبادل الكرة (1-2)من مختلف الوضعيات مع التسديد على المرمى (05)د -تمارين الجري بالكرة والتمرير بين ثلاث لاعبين على طول الملعب ذهابا وإيابا 6 مرات مع الراحة بينية دقيقة (20)د (10)د -الجري لاستقبال الكرة من الزميل ثم التصويب على المرمى (10)د -تمارين التمطيط العضلي مع الزميل بأخذ مختلف الوضعيات (5)د -إجراء مقابلة مصغرة كل فريقين من ملعب طوله 30*30م باستعمال كل الوضعيات (15د)	60
المرحلة الختامية	تهدئة اللاعبين والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	-تمارين التهدئة والتمطيط العضلي (05)د -المشي على طول الملعب (05)د	10

مذكرة 02 الأهداف زمن الوحدة 90 دقيقة

تنمية إتقان مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة

تحسين مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	تهيئة اللاعبين لتلقى عبئ التدريب	-جري حول الملعب لمدة 05 دقائق -تمارين الإحماء للمفاصل من الأعلى إلى الأسفل (07)د -مناولات قصيرة بين اللاعبين وتمارين التنطيط بالكرة (08)د	20
المرحلة الرئيسية	تنمية مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة تنمية مهارة السيطرة على الكرة	-كرة بين أربعة لاعبين لعب حر لمدة 10 دقائق (20)د -على بعد 8 متر يقوم اللاعبين بضرب الكرة الموضوعة أمامهم نحو المرمى بكل أنواع القذف (10)د -يتقابل اللاعبين مثنى مثنى ويقومون بتمرير الكرة بينهما بالرأس(10)د -الكرة لكل لاعب حيث يقوم بتنطيط الكرة بمختلف أجزاء الجسم وبمفرده (05)د -مقابلة موجهة 2*22(15)د	60
المرحلة الختامية	تهدئة اللاعبين والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	-تمارين التهدئة والتمطيط العضلي (05)د -المشي على طول الملعب (05)د	10

مذكرة رقم 03 الأهداف زمن الوحدة :90 دقيقة

إتقان مهارة الجري المتعرج بالكرة

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	تهيئة اللاعبين لتلقى عبئ التدريب	-جري حول الملعب لمدة 05 دقائق -تمارين الإحماء للمفاصل من الأعلى إلى الأسفل (07)د -مناولات قصيرة بين اللاعبين وتمارين التنطيط بالكرة (08)د	20
المرحلة الرئيسية	تنمية قدرة اللاعـب على الجـري المتعرج بالكرة	-الجري بشكل متعرج لمسافة 5 م (10)د -تم وضع شواخص على مسافة 5م يبعد كل واحد على الأخر ب 1م يقوم اللاعبين بالجري بينهما دون لمس الكرة للشاخص(10)د -يصطف اللاعبون في خط مستقيم يبعد كل واحد عن الأخر ب 3 م يقوم اللاعب الأول بالجري بين الزملاء ثم يقف الأخير على بعد 3 م من زملائه وهكذا .(20)د -لعبة موجهة 7 ضد 7 لمدة 15 د	55
المرحلة الختامية	تهدئة اللاعبين والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	-تمارين التهدئة والتمطيط العضلي (07)د -المشي على طول الملعب (08)د	15

مذكرة رقم 04 الاهداف زمن الوحدة :90 دقيقة

اتقان السيطرة على الكرة

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	تهيئة اللاعبين لتلقى عبئ التدريب.	-جري حول الملعب لمدة 05 دقائق -تمارين الإحماء للمفاصل من الأعلى إلى الأسفل.(07)د -مناولات قصيرة بين اللاعبين وتمارين التنطيط بالكرة. (08)د	20
المرحلة الرئيسية	تنمية قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة	-يشكل اللاعبون 3 افواج متقابلة في وسط الميدان ويقومون بتمرير الكرة بينهم بحيث يقوم اللاعب الموجود في وسط الميدان بتوزيع الكرة على اللاعبين الموجودين على الجهة اليمنى واليسرى عند الوصول الى منطقة العمليات يقوم احدهم بقذف الكرة (20)د. -يشكل اللاعبون خطين مستقيمين متقابلين احدهما بالكرة والاخر بدون كرة عند الاشارة يقوم اللاعبون اللذين لديهم الكرة بالجري نحو الجهة المقابلة لايصال الكرة لزميله والرجوع بالجري خلفا وهكذا (15)د. -لعبة موجهة ضرب الكرة مرة واحدة فقط.(15)د	50
المرحلة الختامية	تهدئة اللاعبين	-تمارين التهدئة والتمطيط العضلي (10)د -المشي على طول الملعب(10)د	20