

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضية

**عنوان**

مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم أقل من  
20 سنة (الأواسط) قبل بداية التحضير  
العام

بحث مسحي اجري على أندية غليزان

**إشراف:**

د/ سنوسي

**إعداد الطالبين :**

✓ بن عائشة أسامة

✓ قوعيش إلياس

**السنة الجامعية: 2018/2017**

الصفحة	الفهرس
ا	إهداء
ب	شكر و تقدير
ج	ملخص البحث
د	قائمة الجداول والأشكال

### التعريف بالبحث

1.....	مقدمة
3 .....	مشكلة
5 .....	اهمية البحث
6 .....	اهداف
7 .....	الفرضيات
7 .....	مصطلحات البحث
8 .....	الدراسات السابقة

## الباب الأول

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم

- 11..... تمهيد
- 12..... 1- المهارات والمهارة الحركية الرياضية.....
- 12 ..... 1-1 مفهوم المهارة.....
- 12 ..... 1-2 تعريف المهارة الحركية الرياضية.....
- 12 ..... 1-3 خصائص المهارة الحركية.....
- 12 ..... 1-3-1 المهارة تعلم.....
- 13 ..... 1-3-2 المهارة لها نتيجة نهائية.....
- 13 ..... 1-3-3 المهارة تحقق النتائج بثبات.....
- 13 ..... 1-3-4 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية.....
- 13 ..... 1-3-5 مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها.....
- 14..... 2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية.....
- 14..... 3 مفهوم المهارات الأساسية.....
- 14..... 1-3 تقسيم المهارات الأساسية.....
- 15..... 2-3 المهارات الأساسية بدون كرة.....
- 17..... 3-3 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة.....

- 17.....التمرير 1-3-3
- 19.....استقبال الكرة. 2-3-3
- 20.....الجري بالكرة. 3-3-3
- 23.....المراوغة. 4-3-3
- 25.....التصويب. 5-3-3
- 27.....تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم 4-3-3
- 27.....المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم. 1-4-3
- 27.....المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر. 2-4-3
- 27.....أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات. 3-4-3
- 28.....ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات. 4-4-3
- 30.....الخاتمة. 30-3-3

## الفصل الثاني: المرحلة العمرية فئة الأواسط (المراهقة)

تمهيد

- 1- تعريف فئة الأواسط وتحديدها.....31
- 2- خصائص النمو عند فئة الأواسط.....32
- 2-1- النمو الجسمي.....32
- 2-2- النمو الحركي .....33
- 2-3- النمو النفسي.....34
- 2-4- النمو الاجتماعي والأخلاقي .....34
- 2-5- النمو العقلي .....35
- 2-6- النمو الانفعالي.....35
- 3- أزمات فئة الأواسط.....36
- 3-1- الأزمات النفسية.....37
- 3-1-1- الأزمات الانفعالية.....38
- 3-1-2- الرغبات الجنسية .....38
- 3-1-3- النزعة العدوانية .....39
- 3-2- الأزمات لاجتماعية.....40
- 3-2-1- علاقات اللاعب المراهق بالأسرة.....40
- 3-2-2- الاختلاف في المستوى.....40

- 41..... 3-3- أزمات البدنية
- 41..... 3-3-1- أزمات حركية
- 42..... 3-3-2- أزمات صحية
- 43..... 4- خصائص لاعب فئة الأواسط
- 44..... 4-1- الصفات البدنية
- 45..... 4-2- الخصائص التشريحية والفسولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم
- 47..... 5- حاجات لاعب فئة الأواسط
- 50..... خلاصة

## الباب الثاني

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول :منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

##### تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية..... 52
- 1-1 المجال المكاني و الزماني..... 52
- 1-2- الشروط العلمية للأداة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية)..... 52
- 1-3- ضبط متغيرات الدراسة..... 52
- 1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها..... 53
- 1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة..... 55
- 2- المنهج المستخدم..... 55

56.....	1-2- أدوات الدراسة.....
58 .....	2-2- الإختبارات.....

## الفصل الثاني :تحليل و مناقشة النتائج

61 .....	تمهيد .....
62 .....	تحليل و مناقشة النتائج .....
81.....	الاستنتاجات .....
81.....	مناقشة الفرضيات .....
82.....	الاقتراحات و التوصيات .....
84.....	خلاصة عامة .....

إهداء :

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل

في عيني مهما حبيت أمي العزيزة .

والى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل

وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز .

والى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة

المسيرة الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

أسامة

إهداء :

بسم الله أبدأ كلامي ..... الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا الحمد و الشكر

على ما أتاني .

نهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريـمين العزـيزين أطال الله في عمرهما و

كل أفراد أسرتي الإخوة و الأخوات تمنياتنا لهم بالتوفيق و النجاح .

وإلى كل ما تجمعنا به صلة الرحم و الصداقة و لم تأتي على ذكرهم إلى كل

ما ساندني وتشجيعي من قريب و بعيد و إلى الأساتذة الكرام.

إيـاس

## كلمة شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي والذي ألما الصحة  
والعافية والعزيمة .

فالحمد لله حمدا كثيـرا .

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور المشرف " د.سنوسي " على كل ما  
قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانب  
مختلفة، كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء اللجنة على تضحياتهم المستمرة  
وعطائهم المتواصل من أجل إرشاد الطلبة.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل إدارة معهد التربية البدنية والرياضة مستغانم  
وإلى كل الأساتذة خصوصا لأساتذة كـرة الطائرة والدكاترة جميعا ومن قدم إلينا  
المساعدة والتشجيع ولو بالكلمة الطيبة ورفع معنوياتنا .

\* بن عائشة أسامة \*



### **Résumé de la recherche:**

Le niveau de compétence des joueurs de football est inférieur à 20 ans avant le début de la préparation générale. L'objectif principal de cette étude est de connaître le niveau de compétence de certaines compétences de base du football. En effet, diverses études dans le domaine du football montrent que les carences du côté des compétences. L'objectif principal de cette approche est de connaître le niveau de différence et de déterminer s'il existe des différences entre les clubs, car l'aspect physique influe sur le niveau d'acquisition ou de performance des compétences de base du football. Les théories de la recherche ont limité les compétences et les possibilités de certaines compétences dans le football, de sorte que le niveau de différence des équipes indique qu'il n'existe pas de différences évidentes malgré les différentes associations. Cette enquête comprenait un échantillon délibérément sélectionné. L'échantillon comprenait 16 joueurs par équipe (deux équipes). Les données du côté des compétences ont été collectées pour

certaines compétences de football. Le niveau de compétence des compétences de balle était inférieur à la moyenne

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
62	يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية	01
62	يوضح نتائج الاختبار التمير لوفاق جديوية و سريع غليزان	02
63	يوضح نتائج الاختبار التصويب للفريقين	03
66	يوضح نتائج الاختبار الجري بالكرة للفريقين	04
67	مقارنة النتائج بين العينة وفاق جديوية و سريع غليزان للاختبارات دقة التمير دقة التهديف الجري بالكرة	05

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مدرج تكراري يوضح نتائج للعينتين في الاختبار التمرير	63
02	مدرج يوضح نتائج للعينتين في الاختبار التصويب	64
03	مدرج يوضح نتائج للعينتين في الاختبار الجري بالكرة	66
04	يمثل مدرج تكراري العينة سريع غليزان	67
05	يمثل مدرج تكراري العينة وفاق جديوية	68

مقدمة:

درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها ، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها ، ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي .

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي ، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وخطية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة .

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب ، مشترطة بمسار الخصم الزميل والظروف الجوية ففي الطفولة يجب وضع الأسس الرياضي المستقبلية ، لذا وجب على المربي عند اختياره لطرق تعليم الناشئين

الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس تعامل معه ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية ( كالتمرير ، التصويب ، المراوغة ... ) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها ، لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها ، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى مستوى المهاري في كرة القدم و أداء المهارات الأساسية في كرة القدم ،ومن أجل معرفة ضعف لاعبيننا من الجانب المهاري ، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة والمرتبطة .

أما الجانب النظري فيتكون من فصلين كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة . وقد جاء في الفصل الأول مهارات لكرة القدم وقد ركزنا على العنصر الأساسي في هذا الفصل وهو المهارات الأساسية القاعدية بالكرة ، كما قمنا بتحديد

أهمية ومراحل تعليم المهارات الأساسية مع شرح خطوات وأساليب التدريب على هذه المهارات .

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى المرحلة العمرية وهي فئة الاواسط ، حيث تطرقنا إلى خصائصها .

### 1- إشكالية البحث:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (محي الدين -تدريب في كرة القدم، 2002)

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب

ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من

الناشئ وبما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة، هذا ما جعلنا نطرح

الأسئلة التالية:

- ما مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة لأندية

سريع غليزان و وفاق جديوية لولاية غليزان ؟.

- هل هناك فرق في مستوى أداء المهاري عند لاعبي كرة القدم أقل من 20

سنة حسب مستوى البطولة ؟.

## 2-الأهداف البحث:

إن المعالجة العلمية لأي موضوع يتطلب من الباحث تحديد الأهداف كونها خطوة

مهمة لأي دراسة علمية يطمح الباحث إليها أو إلى تحقيقها ومن هذا المنطلق فإن

دراستنا تهدف إلى:

- معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم لدى

الناشئين .

- معرفة مستوى الأداء المهاري للمحترفين و الهواة .

- المقارنة بالمستوى المحترفين و الهواة .

- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم أثناء الحصص التدريبية.

- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم استعمال المهارات الأساسية في الحصص التدريبية.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

### 3-فرضيات البحث :

1 - مستوى أداء المهاري عندى لاعبي كرة القدم أقل من 20سنة متوسط و لفريق

سريع غليزان و فريق وفاق جديوية لولاية غليزان .

2 - لا يوجد فرق في مستوى أداء المهاري عندى لاعبي كرة القدم أقل من 20سنة

حسب مستوى البطولة .

### 5-ضبط المصطلحات والمفاهيم:

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 (عبده، ، 2002)

### الكرة القدم:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا ،

وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين ، يحاول أحد الفريقين

تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف كي يكون هو الفائز ، يتكون كل فريق من أحد

عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى ، يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل ،

صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكيم للخطوط الجانبية وحكم رابع ( احتياط ) .

مفهوم الأداء المهاري:

يعرف " هوخومس " الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف انجاز المهارة.

ويعرف " بوخمان " الأداء المهاري بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل من الظروف الخارجية " الميكانيكية" والداخلية " التشريحية" ووظائف الأعضاء طبقا لحدود وإمكانيات اللاعب (شحاتة، 2003).

#### 6-الدراسات السابقة والمثابهة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا لمعرفة ما وفروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، ولكي لا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمثابهة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بدراسة كرة القدم المصغرة وتأثيرها على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي هي قريبة لموضوع دراستنا والتي تخدمه من قريب أو من بعيد وهذه المواضيع لخصناها كما يلي:

\* الدراسة الأولى:

حاجي عيسى وآخرون، تحت عنوان كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (11-13) سنة، الطور الثاني ، فريق مدرسي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة شهادة ليسانس، 1997-1998.

مشكلة الدراسة:

- هل كرة القدم المصغرة طريقة منهجية ناجحة لتعلم تقنيات كرة القدم الأساسية؟  
- ما مدى نجاعة كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية لكرة القدم لدى تلاميذ الطور الثاني (11-13) سنة؟

فرضية الدراسة:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون وسيلة منهجية حديثة لتعلم الحركات والأوجه التقنية القاعدية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

هدف الدراسة:

- الهدف الرئيسي هو إبراز مدى تأثير كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم الحركات والأوجه التقنية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

نتائج الدراسة:

- التوصل إلى تأكيد فاعلية كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية للاعب كرة القدم الناشئ.

\* الدراسة الثانية:

قيري عبد الغاني ، إبراهيم عيسى ، تمت عنوان أهمية استعمال الألعاب المحضرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثاني ( 9-12 ) سنة ، معهد التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم جامعة الجزائر شهادة ليسانس 2003-2004 .

مشكلة الدراسة :

- هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني ؟.

- هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية ؟.

فرضيات الدراسة :

- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني .

- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ  
الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية.

#### أهداف الدراسة :

- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و  
الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني.

- دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربوية و طريقة بيداغوجية تساعد في  
تنمية القدرات النفسية الحركية للتلاميذ خصوصا في هذا السن الحساس ( 9-11 )  
سنة الذي يميز الطفل باستعدادات بدنية و نفسية حركية قابلة للنمو و التطور .

- التوصل إلي إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال طريقة الألعاب  
المصغرة لما لها من أهمية في تنمية القدرات النفسية الحركية.

#### نتائج الدراسة :

- الألعاب المصغرة موجودة في البرنامج التربوي للتربية البدنية و الرياضية .
- طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني.
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة ناجحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثاني ( 9-12).
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة محببة جدا لدى تلاميذ الطور الثاني.



تمهيد:

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

## 1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

### 1-1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

### 1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

### 1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1-3-1- المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

\* **التعلم يعرف عادة بأنه :** " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

### 1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سافا للأداء".

### 1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا (13-14)، مفتي إبراهيم (ص34)

### 1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبيفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبيفاعلية.

### 1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهارة يستعطون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستعطون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

## 2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (13-14،، مفتي إبراهيم ص34)

## 3 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.

### 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، 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 تحريك 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 عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً 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 عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

**\* 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 اللاعب أثناء الخداع (حين السيد أبو عبدو ، 2002)

### 3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

#### 3-3-1- التمير:

- تعريف التمير: التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) (حين السيد أبو عبدو ، 2002)

إن إجادة الفريق للتمير 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 وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي:

أ- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير 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 آخر 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 كالتالي:

- 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 يراعى 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 يراعى 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 عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية

وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي ، 2001). اللازمة للوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي ، 2001)

### 3-3-2- استقبال الكرة:

- **تعريف:** 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 لسيطرة 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.
- الإهتمام 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 خزا من حصول الخصم عليها (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي ، 2001)
- 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 (حين السيد أبو عبدو ، 2002)

### 3-3-3- 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 " خطئية". ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة 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 ،و كذلك 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 لأكثر 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 لتتطيط 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 (محمد عفيفي 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 أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز (محمد عفيفي ص 171-173)

### 3-3-4- المراوغة:

- **تعريف المراوغة:** هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً 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 تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة 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 مفيداً من الناحية الخطئية

للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر 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 (حين السيد أبو عبدو ، 2002)

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 للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.

- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي ، 2001)

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب (حين السيد أبو عبدو ، 2002)

**3-3-5- 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

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 التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين 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 (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي ، 2001).

#### 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 إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجابة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

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

#### 4-2 - 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 التميرير 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 الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:
- من الأهمية أن يعرف المدرب 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 فإنه 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 الألف،ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب (محمد عفيفي ص 171-173)

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه 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 وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اخصه 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 النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

## خلاصة

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 .

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 17- 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لابد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

1- تعريف فئة الأواسط وتحديدها :

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

2- خصائص النمو عند فئة الأواسط :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

1-2 النمو الجسمي :

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب » (نوري الحافظ -المراهقة " ، ص ( 48 ) .)

## 2-2 النمو الحركي :

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد

كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات « (حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، (339).

#### 2-3 النمو النفسي :

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات « (الدليمي ن.، 2008)

#### 2 - 4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو

مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو وكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه «

## 2-5 النمو العقلي :

« تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضاً لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً وامتكاً لشعوره بشخصيته الخاصة « (مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة" ، (29 ، 30) .

## 2-6 - النمو الانفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى

سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى

التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .

- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء

الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر

الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على

إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .

- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة

والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .

- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات

الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من

الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .

- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية

طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أغراضا عصبية مثل القلق

العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .

- وفي دراسة لـ82 حالة : " أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ 82 حالة

« أما نمط المراهقة المتمردة فتتقسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين (حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، (339).

### 3- أزمات فئة الأواسط:

تواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها

علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعب المراهق .

### 3-1- الأزمات النفسية :

تقف أمام تطلعات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطلع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

### 3-1-1 الأزمات الانفعالية :

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإتزن الانفعالي "حركات هستيرية " كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي «

### 3-1-2 الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبير واكمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة ، ويتقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير « (نوري الحافظ -المراهقة " ، ص ( 48 ) .)

### 3-1-3 النزعة العدوانية :

« من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء - الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء »

- فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم .

### 3-2- الأزمات الاجتماعية :

3-2-1- علاقة اللاعب المراهق بالأسرة :

« يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج ، ولا تقر رجولته كفرد له ذاتيته ، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره ، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها :

العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة » (مصطفى غالب ص (33) .)

3-2-2- الاختلاف في المستوى :

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبطا بالعائلة ، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة» (مصطفى غالب ص (33) .)

3-3- الأزمات البدنية :

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية .

### 3-3-1 أزمات حركية :

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الإضطرابات الحركية في ما يلي :

أ- الافتقار إلى الرشاقة : إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم .

ب- الزيادة المفرطة في التحركات : كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات . (سعيد جلال ومحمد

علاوي (159-161).)

ج- نقص القدرة على التحكم : يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة

د- التعارض في السلوك الحركي العام : يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائب الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفنور والتثاقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد « (سعید جلال ومحمد علاوي (159-161)).

### 3-2-3- أزمات صحية :

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة

متاعبهم « (سعید جلال ومحمد علاوي (159-161)).

4- خصائص لاعب فئة الأواسط :

4-1- الصفات البدنية :

« السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة

نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع .

سرعة الحركة : هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط

المنافس خاصة عند التصويت بدقة .

سرعة الاستجابة : وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا

لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة .

القوة : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر

العضلي «. وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر

أهميتها في المزامنة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .

- القوة المميزة للسرعة : تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو

إبعاد الكرة.

- **الرشاقة** : يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

- **المرونة** : لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

- **المدامنة والتحمل** : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

- **التوافق** : بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا

كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق « (الدليمي ن.، 2008)

#### 4-2- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم :

« إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة ، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما :

- التبادلات الوظيفية .

- إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 2.44/100 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية

العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعبي كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة .

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب من في المستقبل وطوال حياته الرياضية ، أما بالنسبة للمداومة فتتخفف في سن 15-16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القسوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان

5- حاجات لاعب فئة الأواسط :

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فالأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

- الحاجة إلى الأمن : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي . الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .
- الحاجة إلى مكنة الذات : تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .

- الحاجة إلى الحب والقبول : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .
- الحاجة إلى الإشباع الجنسي : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .
- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .
- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة ، الحاجة إلى معارضته للآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .
- حاجات أخرى : مثل الترفيه والتسلية ، والحاجة إلى المال ... (محمود عبد الرحمان حمودة (436، 437) .)

ملاحظات : يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ظابطاً للأمن النفسي للاعبه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن واستقرار .

خلاصة :

\* من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .

\* واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

\* لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح ، ونحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة القدم في التخفيف من التصرفات العدوانية التي سننطرق إليها في الفصل الآتي .



<sup>1</sup>تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدربين لكلا الفريقين وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 20% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

فريق سريع غليزان (أواسط) يعتبر فريق محترف، وفريق جديوية فريق من هواة

### 1-1- المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدي لولاية غليزان المعشوشب اصطناعيا .

- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

\* الاختبار خاص بفريق سريع غليزان يوم 2017/08/25 .

\* الاختبار خاص بفريق وفاق جديوية يوم 2018/09/10.

### 1-2- الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.

ب- الثبات: إذا أُجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أُعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية.

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون

**\* نتائج الدراسة الاستطلاعية:**

بعد إجراء الاختبار المقترحة لقياس دقة التمرير ودقة التصويب، وكذا المراوغة والجري بالكرة واستقبال الكرة، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان ، وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
اختبار دقة التمرير	16	0.85	0.93	0.05
اختبار دقة التصويب	16	0.90	0.96	0.05
اختبار الجري بالكرة	16	0.88	0.93	0.05

جدول رقم (01): يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

### 1-3- عينة البحث وكيفية اختياره:

#### - عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى ولاية غليزان.

\* الفريق الأول: فريق وفاق جديوية والذي يلعب في قسم الجهوي.

\* الفريق الثاني: فريق سريع غليزان والذي يلعب في قسم الوطني.

وقد اختيرت هذه العينة بصفاتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأواسط أقل من ( 20 ) سنة، و أنهما مختلفان في نفس القسم الذي يلعبان فيه.

وقد تم إجراء الاختبارات على (16) لاعب لكل فريق.

#### كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة

ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين

\* المجموعة الأولى: تحتوي على (16) لاعب من فريق سريع غليزان (الوطني).

\* المجموعة الثانية: تحتوي على (16) لاعب من فريق وفاق جديوية (الجهوي).

2- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج المسحي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

2-1- أدوات الدراسة:

2-1-1- الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2 ، س3 ، س4 .....س ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

حيث  $\bar{S}$  هو المتوسط الحسابي

$\sum$  : هي مجموع القيم

ن : عدد القيم .

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sqrt{\frac{\sum (S - \bar{S})^2}{n - 1}}$$

= ع

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية ( نتيجة الاختبار .

ن: عدد العينة.

ج- اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين

متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2)}{n-1}}}$$

حيث T : معيار ستودنت .

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته

على الشكل التالي:

$$r = 1 -$$

$$\frac{f^2}{n(1 - r^2)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

هـ- صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

طس = الثبات

حيث : ص : صدق الاختبار

2-2- الاختبارات .

أ- اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم

للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

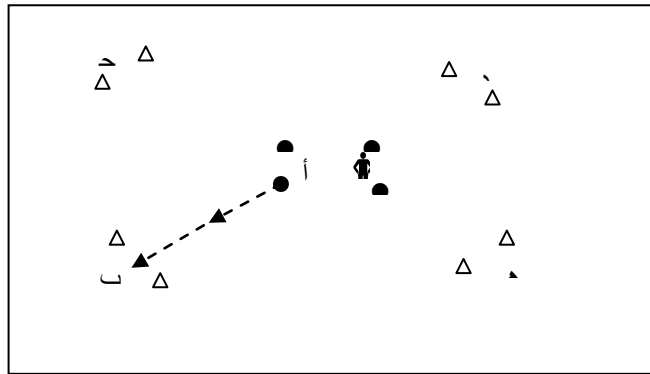
طريقة أداء الإخبار :

من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف ( ب ، ج ، د ، هـ )

اتساع كل هدف من 70-100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل

مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم

بركلها باتجاه الهدف المحدد .



ب- اختبار دقة التهديف على المرمى:

هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .

الأدوات المستعملة : حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام ، عدد

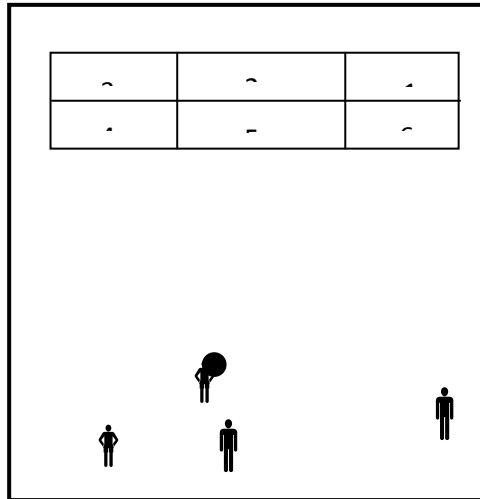
من الكرات

طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق

الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على

مناطق مختلفة ، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

\*التسجيل : يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة



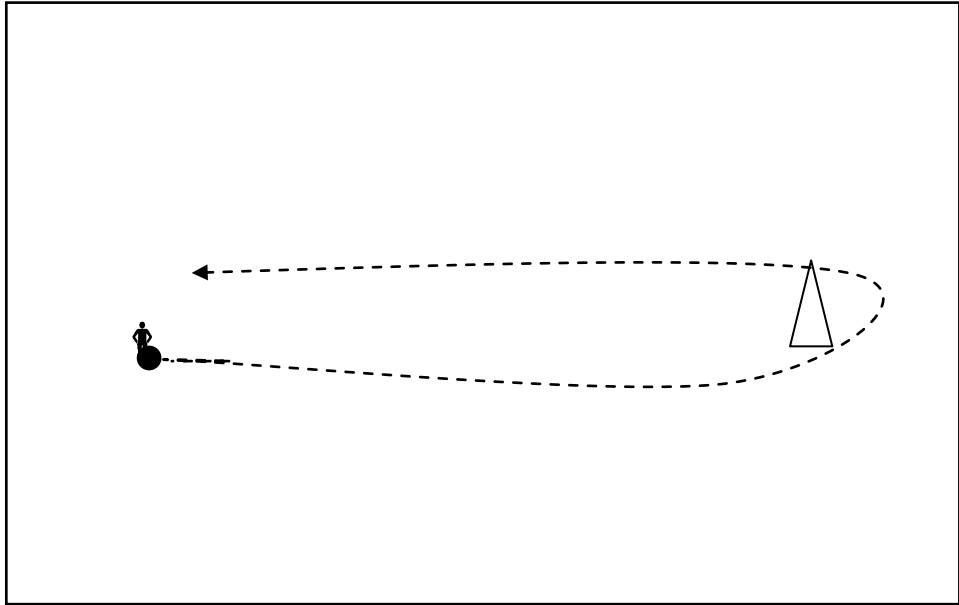
ج- اختبار الجري بالكرة :

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة مع

الجري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

الأدوات المستعملة : كرات ، أقماع ، ميقاتي .

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب والكرة معه على بعد 10-15 متر من قمع بلاستيكي ، يجري اللاعب بالكرة في اتجاه القمع ويدور حوله ويعود في اتجاه نقطة البداية ، وذلك باستخدام كلتا القدمين ، مع احتساب الوقت المستغرق.



عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة : .

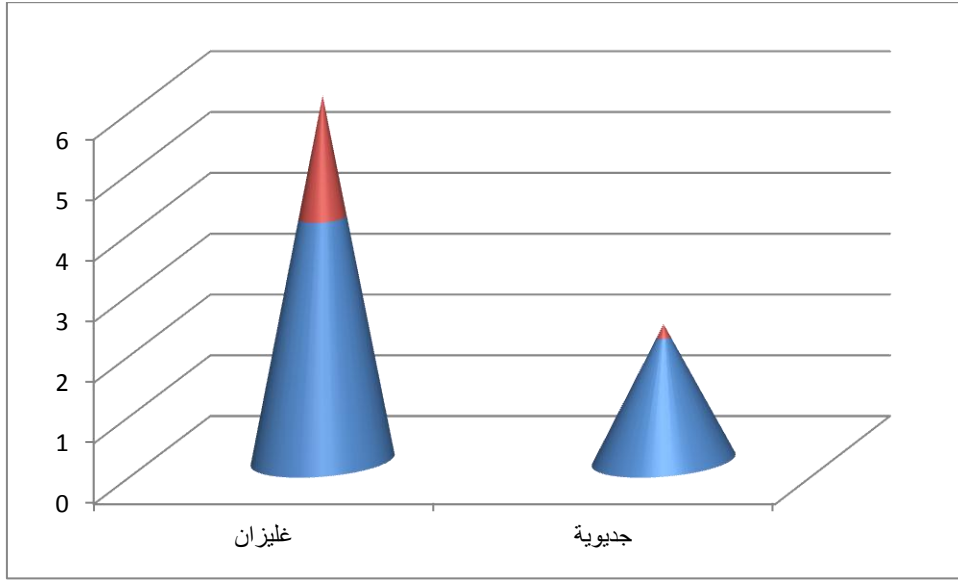
1- اختبار التمير:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
1.75	1	03	00	1.37	1.74	غير دالة
2.19	0.75	03	01			

جدول رقم (01): يوضح نتائج الاختبار التمير لوفاق جديوية و سريع غليزان .

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة وفاق جديوية في الاختبار التمير يقدر بـ 1.75 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1 نقطة، كما حققت المجموعة سريع غليزان في الاختبار التمير متوسطا حسابيا يساوي 2.19 نقطة ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.75 نقطة، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.37 لـ (ت) بالمحسوبة في اختبار " ت إستودنت" التي لا تفوق (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 1.74، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار للفريقين



شكل رقم (01): مدرج تكراري يوضح نتائج للعينتين في الاختبار التمرير

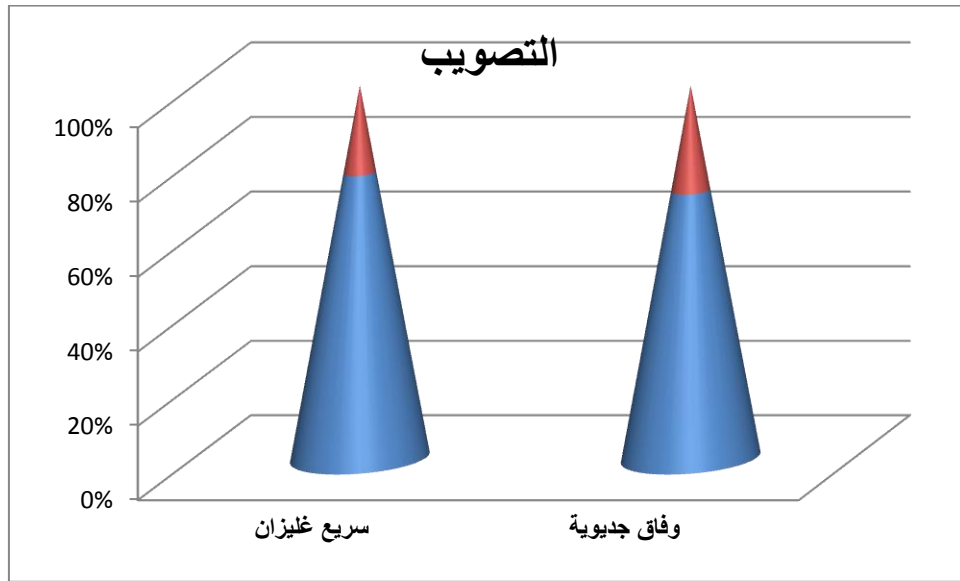
- اختبار التصويب:

الدالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
			01	05	1.10	2.81	وفاق جديوية
غير دالة	1.74	0.83	01	04	0.95	3.12	سريع غليزان

الجدول رقم (02) : يوضح نتائج الإختبار التصويب للفريقين .

من خلال نتائج الجدول رقم (02)، فإن المجموعة وفاق جديوية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار التصويب مقدرا بـ 2.81 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.10 نقطة، كما حققت المجموعة سريع غليزان في الاختبار التصويب متوسطا حسابيا يساوي 3.12 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.95 نقطة، هذه النتائج توضح تجانس وتقارب نتائج عناصر المجموعة.

في حين تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 0.83 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبار للفريقين.



شكل رقم (02): مدرج يوضح نتائج للعينتين في الاختبار التصويب

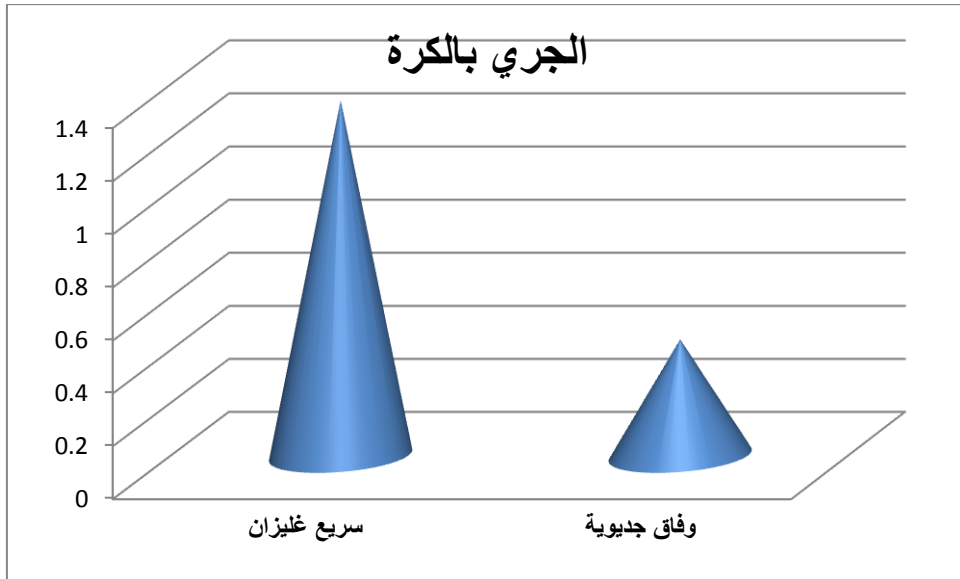
- اختبار الجري بالكرة :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
8.56	0.61	9.80	7.87	0.79	1.74	غير دالة
8.37	0.72	9.56	6.83			

الجدول رقم (03) يوضح نتائج الإختبار الجري بالكرة للفريقين .

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن المجموعة تحصلت وفاق جديوية على متوسط حسابي يقدر بـ 8.56 ، وانحراف معياري مقدر بـ 0.61 و في الاختبار الجري بالكرة، أما سريع غليزان فقد تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ 8.37 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.72، هذه النتائج تدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

كما سجلنا قيمة 0.79 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت والتي لا تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تقدر بـ 1.74، وعليه لا توجد هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبار في الجري بالكرة للفريقين .



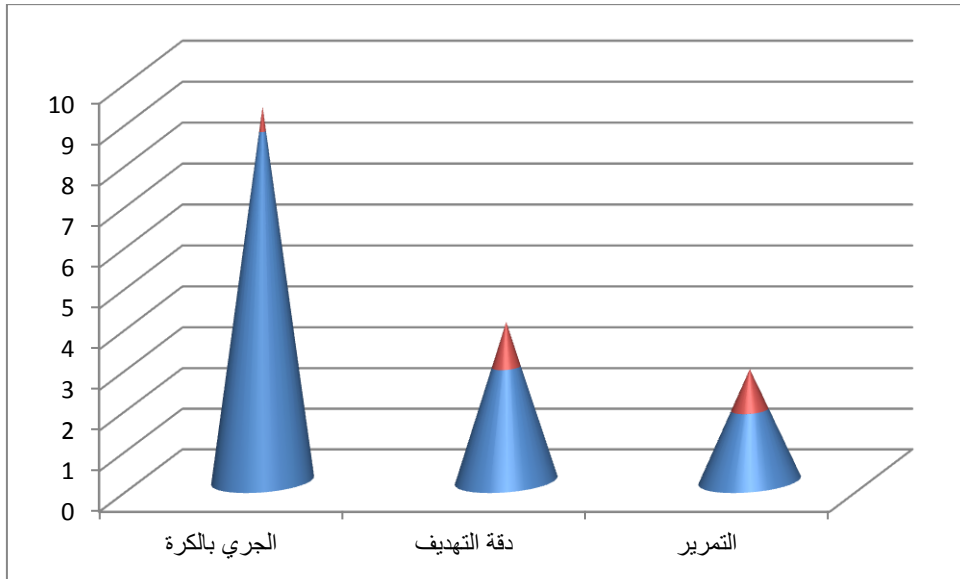
شكل رقم (03): مدرج يوضح نتائج العينتين في الاختبار الجري بالكرة

عرض وتحليل النتائج

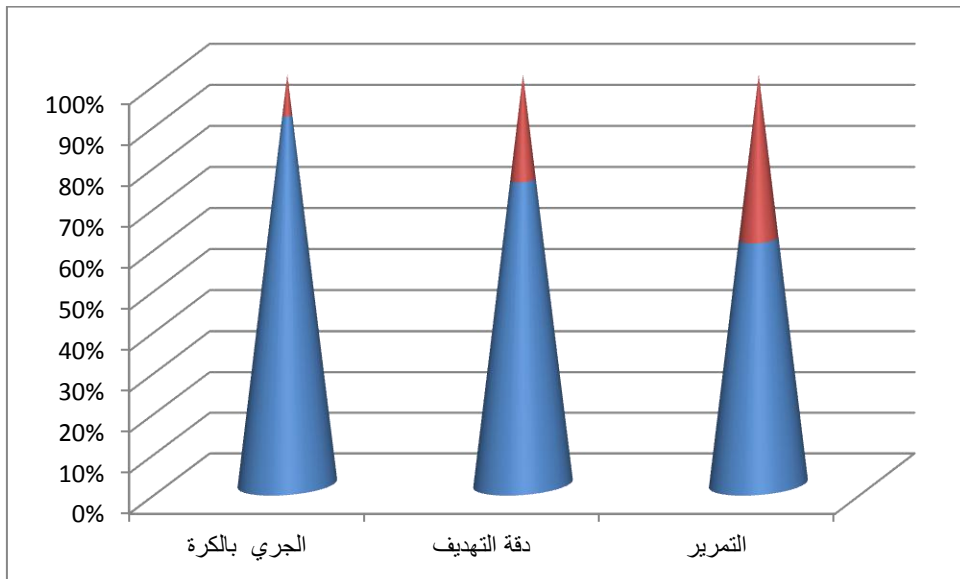
عرض نتائج المجموعتين

جدول رقم ( 4 ) مقارنة النتائج بين العينة وفاق جديوية و سريع غليزان للاختبارات دقة التمرير  
دقة التهديد الجري بالكرة

اختبار "تا" ستيودنت		المجموعة سريع غليزان				المجموعة وفاق جديوية				الاختبار
"ت" الجدولية	"نا" المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.74	0.54	00	03	0.93	1.94	01	03	1	1.75	التمرير
1.74	0.48	01	05	1.09	03	01	05	1.10	2.81	التهديد
1.74	1.15	7.53	9.50	0.44	8.34	7.87	9.80	0.61	8.56	الجري بالكرة



الشكل رقم 4 : يمثل مدرج تكراري العينة وفاق جديوية



الشكل رقم 5 : يمثل مدرج تكراري العينة سريع غليزان

تحليل نتائج المجموعتين :

من خلال نتائج الجدول رقم 5 نلاحظ أن كل من المجموعتين سريع غليزان و وفاق جديوية حققت قيم غير متقاربة ، حيث كانت أعلى قيمة وأدنى قيمة غير متساوية لكلا المجموعتين هذا ما يدل على عدم وجود توافق وتقارب مبدئي بين عناصر المجموعتين في هذا الاختبارات .

في حين نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة سريع غليزان أكبر منه في المجموعة وفاق جديوية، وهذا بفرق واضح ( 0.19 كفارق بين المجموعتين ) كذلك نلاحظ أن المجموعة سريع غليزان كانت أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة وفاق جديوية ، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (5) إلا أن قيمة الانحراف المعياري للمجموعة سريع غليزان لا ينفي تجانس نتائج عناصر هذه المجموعة ولكل بدرجة عن نظيرتها وفاق جديوية بينما نجد أن قيمة " ت " المحسوبة تساوي ( 0.54 ) في اختبار " ت " إستودنت وهي أقل من قيمة " ت " الجدولية المقدرة ب ( 1.74 ) وعليه توجد هناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين سريع غليزان و وفاق جديوية رغم الفرق البسيط بين المتوسطين الحسابيين يكون دال إحصائيا وعليه فنتائج المجموعتين تعتبر لا مقارنة وغير متجانسة .

الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

1-هناك قصور في الجانب المهاري.

2-دور الجانب التدريبي على الاكتساب المهاري للاعب.

3- يمك تأثير القصور في الجانب البدني راجع على أداء اللاعب.

4-العلاقة التي تربط بين نتائج الاختبار المهاري لكل المهارات بين العينتين نفسها دلالة على ان لا يوجد فرق في مستوى الذي يلعب فيه الفريق

5-مستوى الاكتساب المهاري للاعب مستوى ضعيف .

مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: مستوى أداء المهاري عندي لاعبي كرة القدم أقل من 20سنة متوسط لأندية ولاية غليزان .

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (1و2)، ( 3) الخاصة بتحليل نتائج الاختبارات الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي فريق جديوية والنتائج المتوصل إليها في الجداول (1)، (2) (3) الخاصة بتحليل نتائج الاختبارات الموجهة لأفراد العينة سريع غليزان وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى،

وهذا ما أكد عليه محمد رضا الوقاد في الصفحة (28) من الجانب النظري حيث أكد على 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 فهذا دليل على أن اللاعبين لم يصل إلى المستوى المطلوب مزال هناك نقص في أداء

الفرضية الثانية: - لا يوجد فرق في مستوى أداء المهاري عندي لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة حسب مستوى البطولة.

من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول (5) تبين أن مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب و مهارة الجري بالكرة و مهارة التمير انه توجد هناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين سريع غليزان وفاق جديوية والفرق بين المتوسطين الحسابيين يكون دال إحصائيا وعليه فنتائج المجموعتين تعتبر غير متجانسة .

و هذا ما جاء في فرضيتنا الثانية الا أنها قد تحققت بشكل نسبي بحيث أن مستوى الأداء المهاري لمهارة المراوغة و مهارة التصويب و مهارة الجري بالكرة و مهارة استقبال الكرة بباطن القدم مستوى واحد بين الفريقين

#### الاقتراحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة فإننا نقترح ما يلي :

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم ، يأخذ بعين الاعتبار خصائص ومميزات الطفل في هذه المرحلة .
- يجب تعليم أهم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية والفهم السريع وحب الإطلاع والميل إلى الجماعة .
- يجب الالتزام بمبدأ التنوع والتغيير في طرق التدريب والتجديد والابتكار المستمر في طريقة إعداد مواد التدريب .

- يجب على المدربين استعمال الاختبارات في قياس درجة الاستيعاب لدى الناشئين ، وذلك من اجل معرفة الوجه الحقيقي للاعب من جهة ومن جهة أخرى يسمح هذا الاختبار للمدرب بإجراء تعديل في برنامجه السنوي .

- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها ( توفير المساحة الكافية للتدريب الوسائل الضرورية ، الكرات ، الأحذية ... ) .

- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد .

- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مميزات وخصائص الفئة المدروسة .

#### خلاصة عامة :

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ الأهمية و اثر الأداء المهاري و تحسنه لدى لاعبي كرة القدم ، و ما دام أي نشاط سواء كان رياضياً أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة و الإتقان و كرة القدم لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولاً في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة و الحذق التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه و رضا الآخرين عن أداءه ، و ما دام أن الأداء تتحكم فيه مجموعة من الجوانب فتجعله يتحسن و يتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة مستوى التي تدفع لاعب كرة القدم إلى تحسين أداءه المهاري .



## المصادر و المراجع:

- 1- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58
- 2- امين انور الخولي. (1982). اثر الوسائل السمعية البصرية في المجال المعرفي
- 3- جوزيف عبود كبه : " مناهج التربية " ، دار منشورات عيونات ، بيروت ، ص (25) .
- 4- حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، عالم الكتب ، القاهرة، ط 04، ص (339).
- 5- حسن السيد أبو عبده :الإعداد المهاري للاعبين كرة اليد ،دار الإشعاع الفنية ،ط1،الإسكندرية ،مصر ، ، 2002.
- 6- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997، ص 54
- 7- حين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002، ص 27-28-41-43
- 8- الزين محمود محمد : " سيكولوجية النمو والدافعية "، دار الكتب الجامعية ، 1978 1979، ص (223 - 257) .
- 9- سعيد جلال ومحمد علاوي : " علم النفس التربوي الرياضي "، دار المعارف ، القاهرة ، ط 4، 1975، ص (159-161).

- 10- فؤاد البهى السيد: " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص (272) .
- 11- مالك سليمان مخول : " علم النفس المراهقة والطفولة " ، مطابع مؤسسة الوحدة . دمشق ، ص (277) .
- 12- محمد حسن علاوي ، اسامة كمال راتب . (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية* . القاهرة : دار الفكر العربي للطبع و النشر .
- 13- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ، ط1 ، مصر ، 2003 ، ص 171-173 ،
- 14- محمود عبد الرحمان حمودة : " الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج " ، القاهرة ، ط 01 ، 1991 ، ص (436 ، 437) .
- 15- محي الدين مختار: " محاضرات علم النفس الاجتماعي " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1982 ص (116) .
- 16- مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة الهلال ، ط 1 ، بيروت ، 1979 ، ص (29 ، 30) .
- 17- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002 ، ص 13-14 .
- 18- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص 34-35 .
- 19- ميخائيل خليل معوض : " مشكلات المراهقين في المدن والأرياف " ، دار المعارف ، القاهرة ، 1971 ، ص (76) .

20-نوري الحافظ : " المراهقة " ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ط02 ، 1990 ، ص ( 48 ) .

21-وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب و المدرب، دار الهدى للتوزيع و النشر، 2002.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
قسم التدريب الرياضي

الموضوع: طلب التحكيم

في إطار إنجاز مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضة  
التخصص التدريب الرياضي والتي تحمل عنوان :

**مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم أقل من**

**20 سنة (الأواسط) قبل بداية التحضير**

**العام**

نرجو منكم أساتذتنا الكرام إبداء رأيكم حول استمارة الاختبارات المعمولة لهذا البحث  
ستقدم إلى فريق سريع غليزان وفريق الجديوية لولاية غليزان  
يرجى وضع علامة (x) أمام اختيار المناسب مع الاقتراح تعديلات إن وجدت.

وفي الأخير تقبلوا فائق الاحترام والشكر

الطالبين:

تحت إشراف:

- بن عائشة أسامة

- قوعيش إلياس

-د. سنوسي

السنة الجامعية: 2018/2017

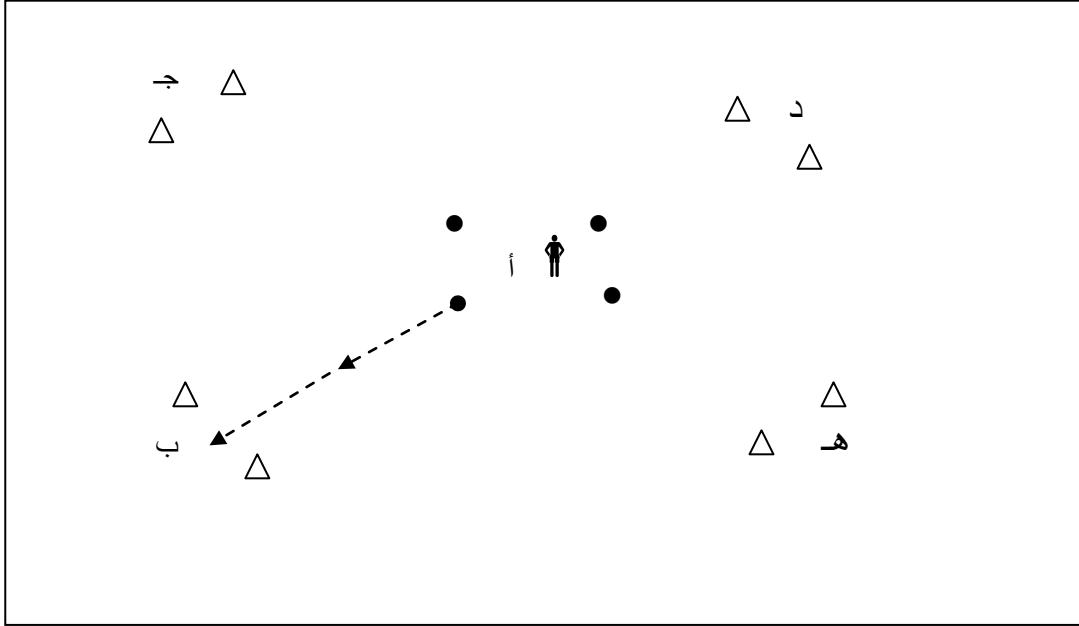
## أ- اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار :

من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف ( ب ، ج ، د ، هـ ) اتساع كل هدف من 70-100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد (حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، ص 46).



## ب- اختبار دقة التصويب على المرمى:

هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .

الأدوات المستعملة : حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام ، عدد من

الكرات

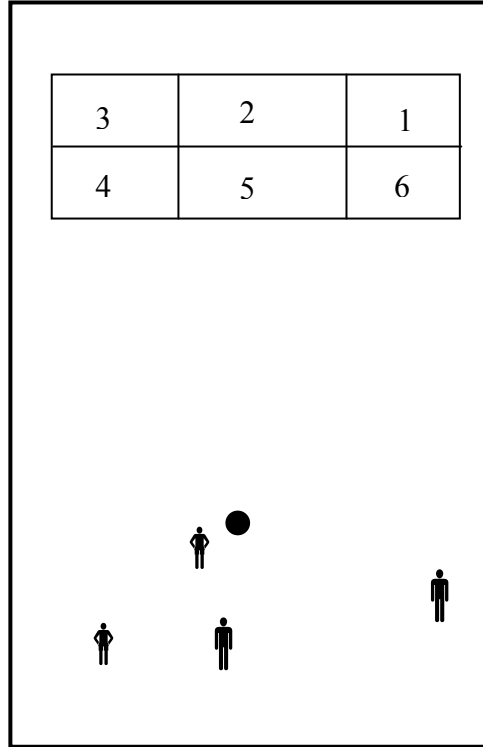
طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى

المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على

مناطق مختلفة ، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

\*التسجيل : يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة (حنفي محمود

مختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، ، ص 46).



## ج- اختبار الجري بالكرة :

**هدف الاختبار:** يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة مع

الجري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

**الأدوات المستعملة:** كرات ، أقماع ، ميقاتي .

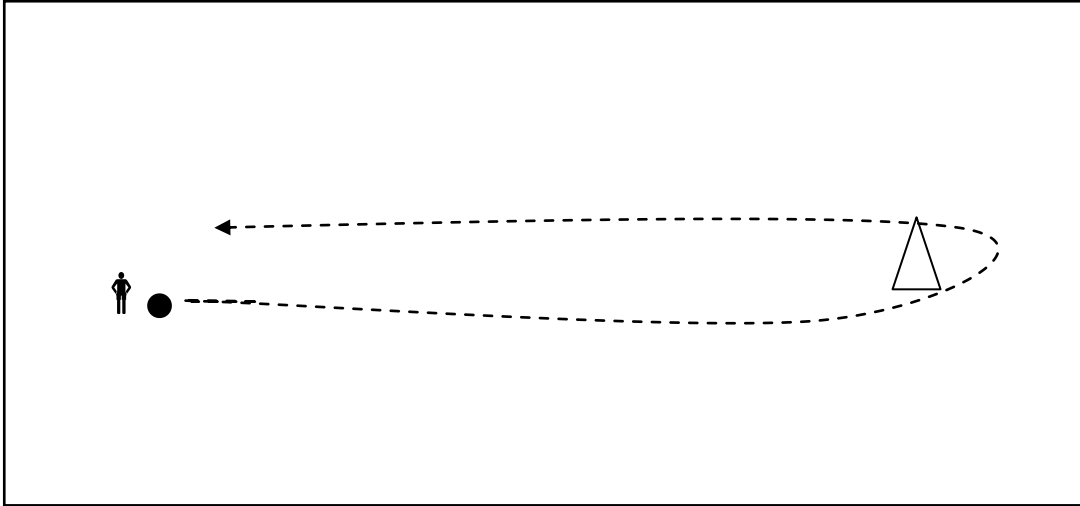
**طريقة أداء الاختبار :**

يقف اللاعب والكرة معه على بعد 10-15 متر من قمع بلاستيكي ، يجري اللاعب بالكرة في

اتجاه القمع ويدور حوله ويعود في اتجاه نقطة البداية ، وذلك باستخدام كلتا القدمين ، مع

احتساب الوقت المستغرق (حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ،

القاهرة ، مصر 1997، ص 63).



نتائج الاختبارات التقييمية: اختبار التمرير  
فريق سريع غليزان

الاختبار التمرير	الاسم واللقب
02	اللاعب 1
02	اللاعب 2
02	اللاعب 3
03	اللاعب 4
02	اللاعب 5
03	اللاعب 6
00	اللاعب 7
02	اللاعب 8
03	اللاعب 9
02	اللاعب 10
01	اللاعب 11
01	اللاعب 12
01	اللاعب 13
01	اللاعب 14
03	اللاعب 15
03	اللاعب 16
1.94	المتوسط الحسابي
0.93	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية: اختبار التصويب (الدقة)  
فريق سريع غليزان

الاسم واللقب

الاختبار القبلي	
03	اللاعب 1
04	اللاعب 2
03	اللاعب 3
03	اللاعب 4
04	اللاعب 5
03	اللاعب 6
01	اللاعب 7
01	اللاعب 8
02	اللاعب 9
03	اللاعب 10
03	اللاعب 11
05	اللاعب 12
04	اللاعب 13
02	اللاعب 14
03	اللاعب 15
04	اللاعب 13
03	المتوسط الحسابي
1.09	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية: اختبار الجري بالكرة

فريق سريع غليزان

الاختبار القبلي	الاسم واللقب
7.53	اللاعب 1
8.15	اللاعب 2
8.24	اللاعب 3

8.27	اللاعب 4
8.56	اللاعب 5
8.24	اللاعب 6
8.46	اللاعب 7
8.91	اللاعب 8
8.35	اللاعب 9
8.21	اللاعب 10
8.05	اللاعب 11
8.50	اللاعب 12
7.70	اللاعب 13
8.42	اللاعب 14
8.36	اللاعب 15
9.50	اللاعب 16
8.34 ثا	المتوسط الحسابي
0.44 ثا	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية: اختبار التمرير (الدقة)

فريق جديوية

الاختبار القبلي	الاسم واللقب
03	اللاعب 1
02	اللاعب 2
02	اللاعب 3
02	اللاعب 4

01	اللاعب 5
03	اللاعب 6
03	اللاعب 7
02	اللاعب 8
02	اللاعب 9
01	اللاعب 10
01	اللاعب 11
00	اللاعب 12
00	اللاعب 13
01	اللاعب 14
02	اللاعب 15
03	اللاعب 16
1.75	المتوسط الحسابي
01	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية: اختبار التصويب (الدقة)  
فريق جديوية

الاختبار القبلي	الاسم واللقب
02	اللاعب 1
03	اللاعب 2
03	اللاعب 3

05	اللاعب 4
04	اللاعب 5
04	اللاعب 6
01	اللاعب 7
01	اللاعب 8
04	اللاعب 9
01	اللاعب 10
03	اللاعب 11
03	اللاعب 12
02	اللاعب 13
03	اللاعب 14
02	اللاعب 15
03	اللاعب 16
2.81	المتوسط الحسابي
1.10	الانحراف المعياري