



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التحضير البدني الرياضي
العنوان

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات
الأساسية في كرة القدم لفئة الأشبال أقل من 17 سنة

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي كرة القدم في فريق أكاديمية كاسترانوفا المحمدية ولاية معسكر

تحت الإشراف:

- د/ زرف محمد

من إعداد الطالب:

- بن عطية هيثم عبد الرحمان

السنة الجامعية: 2025/2024



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"قال تعالى: ﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما

ربياني صغيراً﴾

سورة الإسراء الآية: 24. صدق الله العظيم

لصاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير فلقد كان له الفضل الأول في

بلوغي التعليم العالي (والدي الحبيب)، أطال الله في عمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش،

وراعتني حتى صرتُ كبيراً

(أمي الغالية)، رحمها الله وجعل مسكنها الجنة.

والى جدتي الغالية رحمها الله.

إلى جميع إخوتي وأخواتي الذين أقاسمهم الماء والهواء.

إلى كل من لم يبخل عليّ بأيّ جهد وساعدني في إنجاز هذه المذكرة.

إلى كل من علّمني حرفاً، أو لقّني درساً، أو أعطاني نصحاً.

و إلى كل من وسعتهم ذاكرتي، ولم تسعهم مذكرتي.

أهدي هذا العمل المتواضع اليهم جميعاً.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع حمداً كبيراً طيباً مباركاً فيه، والذي نرجوا ان يكون عملاً نافعاً لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال. بعد الله سبحانه نتقدم بالشكر إلى والذي حفظه الله.

وكما قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الاستاذ القدير الدكتور "زرف محمد" الذي كان عوناً وسنداً لنا من أجل إتمام هذا العمل وذلك بتدعيمنا بالمعلومات والنصائح والإرشادات القيمة التي مهدت لنا الطريق لإنجاز هذا العمل المتواضع.

ونشكر عينة البحث .. المدرب، اللاعبين، رئيس الأكاديمية على مساهمتهم

ومساعدتهم في إنجاز هذا البحث.

دون أن ننسى جميع الأساتذة والطلبة والأصدقاء الذين لم يبخلوا علينا بأي جهد لمساعدتنا على إنجاز هذا العمل وإخراجه إلى النور. وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد

قائمة المحتويات

أ.....	الاهداء
ب.....	الشكر والتقدير
ه.....	قائمة المحتويات
ح.....	قائمة الجداول
ط.....	قائمة الاشكال
1.....	مقدمة

التعريف بالبحث

4.....	1-الإشكالية
5.....	2-التساؤلات:
5.....	3-الفرضية
5.....	3-2-الفرضيات الجزئية
6.....	4-هدف الدراسة
6.....	4-1-الأهداف العامة
7.....	5-أهمية الدراسة
7.....	6-مصطلحات البحث
9.....	7-الدراسات السابقة
13.....	8-التعليق على الدراسات السابقة

الجانب انظري

الفصل الأول: الألعاب المصغرة

16.....	تمهيد
17.....	1-مفهوم طرق التدريب الرياضي الحديث
18.....	2-خصائص التدريب الحديث

- 3-تعريف اللعب: 18
- 3-فوائد اللعب المصغر 19
- 5-مميزات الألعاب المصغرة 20
- 6-أهمية الألعاب المصغرة 21
- 7- تنظيم الألعاب المصغرة 22
- 8- معايير اختيار الألعاب المصغرة 22

الفصل الثاني المهارات الأساسية لكرة القدم

- 1 _ مفهوم كرة القدم:..... 25
- 2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم : 25
- 3- طرق اللعب في كرة القدم 26
- 4- التقنيات الأساسية للاعبين كرة القدم 27
- 5-متطلبات كرة القدم الحديثة: 28
- 6-تقسيمات المهارات الأساسية في كرة القدم..... 29
- 7- المهارة الأساسية في كرة القدم..... 30
- خلاصة 33

الفصل الثالث: الخصائص العمرية لمرحلة المراهقة

- تمهيد 35
- 1-مفهوم المراهقة: 36
- 2- تعريف المراهقة:..... 36
- 3- مراحل المراهقة: 37
- 4- خصائص المراحل العمرية..... 38
- 5- حاجات المراهق:..... 42

44 6- أهمية المراقبة في التطور البدني للرياضيين:

45 خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

49 تمهيد:

49 1- منهج البحث:

49 2- مجتمع وعينة البحث:

49 3- مجالات البحث:

50 4- متغيرات البحث:

51 5- أدوات البحث:

54 7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

55 8- الأدوات الإحصائية:

56 خلاصة:

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

58 1- عرض وتحليل النتائج:

73 2- مناقشة فرضيات الدراسة:

76 3- الخلاصة العامة

77 4- توصيات

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

54 جدول رقم 1 يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن

55 جدول 2 : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية

- جدول رقم 4 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية. 61
- جدول رقم 5 يبين طبيعة الفروق بين اختبار التمير القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية 63
- جدول رقم 6 يبين طبيعة الفروق بين اختبار التمير القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة 64
- جدول رقم 7 يبين طبيعة الفروق بين اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية 65
- جدول رقم 8 يبين طبيعة الفروق بين اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة 66
- جدول رقم 9 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية
67
- جدول رقم 10 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة
68
- جدول رقم 11 يبين طبيعة الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية 69
- جدول رقم 12 يبين طبيعة الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة 70
- جدول رقم 13 يبين طبيعة الفروق بين اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية
71
- جدول رقم 14 يبين طبيعة الفروق بين اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة
72

قائمة الأشكال

- شكل رقم 1 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية 59
- شكل رقم 2 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية 61

- شكل رقم 3 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التمرير القبلي والبعدي 63
- شكل رقم 4 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التمرير القبلي والبعدي 64
- شكل رقم 5 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي 65
- شكل رقم 6 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي 66
- شكل رقم 7 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي 67
- شكل رقم 8 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي 68
- شكل رقم 9 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التصويب القبلي والبعدي 69
- شكل رقم 10 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التصويب القبلي والبعدي 70
- شكل رقم 11 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي 71
- شكل رقم 12 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي 73

مقدمة

إن إتقان المهارات في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقدان الكرة، بحيث هناك علاقة قائمة بين الدقة والسرعة في تنفيذ المهارات على أن تأتي الدقة دائما قبل السرعة حيث تعتبر هي الأهم في المباريات، ونعني بدقة تنفيذ المهارات التكتيكية بصفة خاصة مهارتي التمرير والاستقبال ومهارة الدقة في التصويت على المرمى، لما كانت المهارة هي وسيلة تنفيذ الخطط لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، (المحمدي، 1998، صفحة 17)

ويشير (حنفي محمود مختار 1980) يجب على المدرب أن يثبت المهارات الأساسية في كرة القدم حتى تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباريات. ينبغي أن يتم التدريب في ظروف تشبه ظروف المباريات، مثل التدريبات المشتركة مع زميل أو أكثر. المباريات الصغيرة (مثل 3 ضد 3 أو 4 ضد 4) باستخدام الملاعب المصغرة تساعد على تحسين قدرة اللاعب على الأداء بدقة، حيث تتطلب هذه التقسيمات من اللاعب تنفيذ المهارات بشكل صحيح وسريع تحت ضغط المنافسين في مساحة ضيقة من الملعب. بالإضافة إلى ذلك، تمنح هذه التدريبات اللاعب الخبرات اللازمة للاقتصاد في مجهوده أثناء الأداء، مع القدرة على التصرف بذكاء وهدوء أعصاب أثناء اللعب. (حنفي، 1980، صفحة 112)

وحسب آراء الباحثين وتوصيات بعض المدربين وخبراء كرة القدم في الجزائر لوحظ تراجع واضح في المستوى المهاري من خلال مشاهدة بعض المباريات للفئات الشبابية (أقل من 17 سنة) ضمن الرابطة الجهوية لولاية معسكر. حيث تبين وجود بطء في حركة اللاعبين داخل الملعب، بطء في انتشارهم وانتقال الكرة من منطقة إلى أخرى، وكذلك ضعف في أداء المهارات الأساسية مثل التحكم بالكرة، ودقة التمرير، بالإضافة إلى فقدان الكرة بسبب سوء الاستقبال. كما لوحظ غياب الدقة في تسديد الكرة وصعوبة الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة.

كما لوحظ قلة استخدام الأساليب العلمية في تدريب الفئات الشبابية، ولا سيما التدريبات القائمة على الألعاب المصغرة التي تُجرى في مساحات صغيرة. هذه الألعاب غالبًا ما يُنظر إليها على أنها مجرد وسيلة ترفيهية أو لتغيير الجو في نهاية التدريبات، وليست جزءًا من برنامج تدريبي منهجي.

ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث في دراسة تأثير الأساليب التدريبية والبرامج المخصصة لهذه الفئة، ودورها في تحسين أداء اللاعبين وتأهيلهم للمستويات الأعلى من المنافسة.

يرى الطالب ان الالعاب المصغرة تلعب دورا فعالا في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم لهذا تقدم لهذا البحث بتطبيق برنامج تجريبي لقياس مدى صحة هذه الاطروحة.

لقد حاولت من خلال بحثي هذا دراسة تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على المهارات الأساسية (دقة التمرير، دقة التسديد، دقة الاستقبال) في كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة. وقد تم تقسيم البحث إلى فصل تمهيدي، بالإضافة إلى جانبين: نظري وتطبيقي.

في الباب الأول الذي يمثل الدراسة النظرية، تمت معالجة مجموعة من المواد المعرفية التي تدعم موضوع البحث وتعززه، وقد قُسمت هذه الدراسة إلى خمسة فصول. يتناول الفصل الأول الألعاب المصغرة من حيث المفهوم الأسس، الخصائص، فوائد ومبادئ اختيارها خاصة في كرة القدم.

احتوى الفصل الثاني على شرح للمهارات الأساسية في كرة القدم، بتعريف كل مهارة، أنواعها، تفاصيل أداء كل مهارة، وطرق ومراحل التدريب عليها. في الفصل الثالث تناول الباحث خصائص المرحلة العمرية المستهدفة وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغذية وتطورات جسدية، حركية، عقلية، واجتماعية.

وأما الباب الثاني الذي تضمن الدراسة الميدانية، فقد قُسم أيضًا إلى فصلين. الفصل الأول شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، بما في ذلك التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المستخدم، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما يتعلق بالتجربة الرئيسية. أما الفصل الثاني، فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج.

التعريف بالبحث

1-الإشكالية

تعيش كرة القدم مرحلة من التحول والتطور المتسارع، خاصة في ما يتعلق بالأساليب التدريبية الحديثة التي تهدف إلى الارتقاء بالأداء الرياضي وتحقيق أعلى مستويات الإتقان بأقل جهد ممكن.

وقد أكد (Weineck 1986) أن المستوى الفني في معظم الرياضات قد شهد قفزة نوعية إلى الأمام، كما يتضح من التحطيم المستمر للأرقام القياسية، وهو إنجاز يعكس الطموحات المتنامية في الأوساط الرياضية. ويرتبط هذا التقدم ارتباطا وثيقا بما وفره العلم من معارف في مجالات متعددة، كعلم الأحياء، الفسيولوجيا، علم النفس والاجتماع، حيث ساهمت هذه المعارف في تعزيز جودة الإعداد البدني والذهني لدى الرياضيين.

وفي هذا الإطار يبرز إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم بوصفه هدفا رئيسيا للمدربين والمختصين كونه يمثل القاعدة التي تُبنى عليها الحول التكتيكية والاستجابات السريعة داخل الملعب. ولهذا اتجه العديد من المدربين إلى إدماج الألعاب المصغرة في مناهجهم التدريبية نظرا لما توفره من فرص لتطوير المهارات الفردية في سياقات ضيقة وشبيهة بمواقف المنافسة.

وقد أشار (Batty 2015) إلى أن التفوق المهاري للاعبين البرازيليين يعود بدرجة كبيرة إلى خلفياتهم في اللعب العفوي غير المنظم والذي منحهم قدرة فريدة على الدمج بين التقنية الفنية والإبداع.

وفي السياق ذاته أوضح (الببيك 2008) أن الممارسة في مجموعات صغيرة ومساحات محدودة تساهم في تنمية مهارات متعددة، مثل رد الفعل السريع، دقة التمرير، الحفاظ على الكرة، التحرك الفعال، والوعي بمواقع الزملاء والمنافسين. وغالبا ما تجرى هذه المباريات المصغرة بأعداد متساوية أو متفاوتة (مثل 2 ضد 2 أو 5 ضد 3) ما يعزز من فاعليتها التدريبية.

وبناء على ما تقدم تتجلى أهمية الدراسة الحالية في ضوء الحاجة إلى تقييم أثر الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم دون سن 17 سنة. ويكتسب هذا الموضوع مشروعيته من خلال نتائج الدراسات السابقة وكذلك من خلال الملاحظات الميدانية للباحث بعد الخبرة الميدانية المتواضعة كلاعب سابق مما يدعو إلى استقصاء فعالية هذا النوع من التدريب في تحسين الأداء الفني للاعبين أقل من 17 سنة و من هنا يمكن طرح السؤال الآتي وانطلاقا مما سبق وعلى ضوء الطرح المقدم تتضح أهمية دراستنا وعليه نطرح التساؤل التالي:

2-التساؤلات:

-ما مدى تأثير الألعاب المصغرة في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟

2-1-التساؤلات الفرعية

- هل يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟

3-الفرضية

3-1-الفرضية العامة

- تؤثر الألعاب المصغرة بشكل فعال في تحسين المهارة الأساسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

3-2-الفرضيات الجزئية

- يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

التعريف بالبحث

- يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

4-هدف الدراسة

4-1-الأهداف العامة

- تحديد مدى تأسي استخدام الألعاب المصغرة بشكل فعال في تحسين المهارة الأساسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

4-2-الأهداف الجزئية

- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمير على الكرة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة الجري بالكرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

5-أهمية الدراسة

- إبراز دور الألعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة تدريبية حديثة وفعّالة في تحسين بعض المهارات الأساسية، مما يساعد اللاعبين على الوصول إلى المستوى المطلوب لتلبية متطلبات اللعب الحديث.
- اكتشاف أحدث الأساليب والطرق التدريبية التي تضمن تحسين الأداء وتطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الصغار.
- تسليط الضوء على مدى حب اللاعبين وخاصة الأشبال منهم وتفاعلهم الإيجابي مع تدريبات الألعاب المصغرة مما يدفعهم إلى بذل جهد أكبر.
- إثراء المكتبة العلمية من خلال تسليط الضوء على أساليب التدريب الحديثة وتقديم هذه الطرق بأسلوب سهل ومقنع، مما يسهم في تبنيها من قبل المدربين في الجزائر بروح منفتحة.

6-مصطلحات البحث

لابد من تحديد وتعريف المفاهيم اصطلاحيا واجرائيا، فيما يلي:

6-1-الألعاب المصغرة

التعريف الاصطلاحي

تمثل الألعاب المصغرة خاصة واللعب بصفة عامة أهمية بالغة في نمو الطفل، وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن الطفل يقوم أثناء اللعب بنشاطات يضمنها سهولة في حين أنها ليست كذلك، ولكن هذه النشاطات تضمّر الصعوبات التي تتطوي عليها، فهي منع التطورات عديدة، كما تعتبر وسيلة جديدة لتدريب الضبط والنظام والطريقة الناجحة لتعليم اللغة إذ عن طريقها يتعرف الطفل على جميع الأشياء والألعاب والصور ويسمى كل شيء باسمه، ويحاول بتعبير مركزة شرح أفكاره وما يحوك في صدره وما يراه خطأ أو صوابا (البيسوني و الشاطي، 1992، صفحة 42)

ب-التعريف الإجرائي:

مجموعة من التمارين التنافسية التي تُمارس في شكل مباريات صغيرة داخل مساحة محددة من الملعب وبعدها لاعبين أقل من العدد الرسمي، وتُوظّف بهدف تطوير القدرات الفنية والبدنية والتكتيكية للاعبين، من خلال مواقف لعب تشبه المباريات الحقيقية. وقد تم تصميمها في هذه الدراسة لتلائم فئة

التعريف بالبحث

الأشبال (أقل من 17 سنة) من حيث الحجم الزمني، عدد اللمسات، المساحة، وعدد اللاعبين، بهدف تنمية المهارة الأساسية في كرة القدم.

2-6- المهارات الأساسية في كرة القدم

أ- التعريف الاصطلاحي

إن إتقان المهارة في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقدان الكرة، بحيث هناك علاقة قائمة بين الدقة والسرعة في تنفيذ المهارة على أن تأتي الدقة دائماً قبل السرعة حيث تعتبر هي الأهم في المباريات، ونعني بدقة تنفيذ المهارة التكتيكية بصفة خاصة مهارتي التمرير والاستقبال ومهارة الدقة في التصويت على المرمى، لما كانت المهارة هي وسيلة تنفيذ الخطط لذلك فإن إتقان المهارة ضروري لنجاح الخطط، (المحمدي، 1998، صفحة 17)

ب- التعريف الإجرائي

تمثل المهارة الأساسية في هذه الدراسة: مجموعة الحركات الفنية الأساسية التي تُعدّ ضرورية لممارسة كرة القدم بشكل فعال، وتشمل: الإرسال (التمرير)، الاستقبال، المراوغة، التسديد، والسيطرة على الكرة. وسيتم قياس تطورها من خلال اختبارات مهارية محددة تعتمد على الدقة، السرعة، والسيطرة، قبل وبعد البرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب المصغرة.

3-6- فئة اقل من 17 سنة

التعريف الاصطلاحي

تُعدّ فئة الأشبال (أقل من 17 سنة) من الفئات العمرية التي تمرّ بمرحلة حسّاسة من النمو تُعرف بمرحلة المراهقة المبكرة، وهي فترة تتسم بتغيرات سريعة تشمل الجوانب الجسدية، الحركية، المعرفية، والانفعالية. ويؤثر هذا التحول المتسارع بشكل مباشر على قابلية الفرد للتعلم الحركي واكتساب المهارة الرياضية. ويبدأ هذا التحول عادةً مع ظهور علامات البلوغ المرتبطة بالتوقيت البيولوجي، ويستمر حتى تتبلور ملامح النضج الاجتماعي والاستقلالية، وهو ما يُعرف بالتوقيت الاجتماعي. وفي هذا السياق، يشير "صلاح مخيمر" إلى أن التغيرات الجنسية خلال هذه المرحلة تفرض حضورها بقوة على تفكير وسلوك المراهق، مما يُحدث تحوّلاً في اهتماماته، ويزيد من حاجته لإثبات ذاته وفهم محيطه. ومن هنا تبرز

التعريف بالبحث

أهمية اعتماد أساليب تدريبية تتماشى مع طبيعة هذه المرحلة، مثل الألعاب المصغرة، والتي تُعد وسيلة فعالة لتوظيف الطاقة الجسدية والانفعالية في بيئة تدريبية محفزة، تُسهم في تطوير المهارة الأساسية في كرة القدم بطريقة ممتعة وتربوية، تراعي قدرات واحتياجات اللاعبين في هذا السن. (مرسي، 2002، صفحة 23)

ب-التعريف الإجرائي

تُشير فئة الأشبال أقل من 17 سنة في هذه الدراسة إلى اللاعبين الذكور الممارسين لرياضة كرة القدم، الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و16 سنة و11 شهراً، والمسجلين ضمن جمعيات أو أندية رياضية رسمية، ويخضعون لبرنامج تدريبي منتظم. وقد تم اختيار هذه الفئة لخصوصيتها النمائية المناسبة لتطوير المهارة الأساسية باستخدام الألعاب المصغرة.

7-الدراسات السابقة

7-1- دراسة (بسكري رابح، 2018-2019)، تحت عنوان الدراسة: تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارة الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة.

- الهدف: معرفة مدى تأثير الألعاب المصغرة في تطوير المهارة .
- المنهج: تجريبي.
- الأداة: اختبارات بدنية ومهارية.
- العينة: ناشئون أقل من 13 سنة.
- النتائج: وجود تحسن ملحوظ في المهارة الأساسية لدى المجموعة التجريبية.

7-2- دراسة (مرسلي العربي، 2011)، تحت عنوان: فعالية تمارين شبه المنافسة في تنمية بعض المهارة الأساسية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة.

- الهدف: قياس تأثير تمارين شبه المنافسة.
- المنهج: تجريبي.
- الأداة: اختبارات قبلي-بعدي.

التعريف بالبحث

- العينة: ناشئو كرة القدم بعمر 13 سنة.
 - النتائج: فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فعالية التمارين.
- 3-7-دراسة (عامري طارق - بورعدة فتح الدين، 2010-2011)، تحت عنوان: مدى أهمية الألعاب المصغرة في تنمية التوافق الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم.
- الهدف: دراسة العلاقة بين الألعاب المصغرة والتوافق الاجتماعي.
 - المنهج: وصفي.
 - الأداة: استبيان.
 - العينة: مرهقون (15 - 17 سنة).
 - النتائج: الألعاب المصغرة تُنمّي روح التعاون والمسؤولية وتزيد دافعية اللاعبين.
- 4-7-دراسة (قحطان جليل خليل العزاوي، 2009)، تحت عنوان: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم.
- الهدف: معرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تحسين الأداء البدني للحراس.
 - المنهج: تجريبي.
 - الأداة: اختبارات بدنية.
 - العينة: حراس مرمى بعمر 14 سنة.
 - النتائج: نتائج إيجابية لصالح المجموعة التجريبية باستخدام الألعاب الصغيرة.
- 5-7-دراسة (بن قسد علي الحاج محمد، 2005)، تحت عنوان: تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية.
- الهدف: تقييم كفاءة البرامج التدريبية المطبقة على فئات الناشئين.
 - المنهج: وصفي على المدربين، وتجريبي على اللاعبين.
 - الأداة: استبيان واختبارات ميدانية.
 - العينة: 86 مدربًا و108 لاعبًا.

التعريف بالبحث

• **النتائج:** ضعف في البرامج التدريبية ونقص في الأسس العلمية لدى المدربين.

6-7-دراسة (محمد حجار خرفان، 2005)، تحت عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة الأساسية.

• **الهدف:** تطوير المهارة والقدرات البدنية باستخدام الملاعب المصغرة.

• **المنهج:** المنهج التجريبي.

• **الأداة:** اختبارات ميدانية.

• **العينة:** ناشئو البطولة الجهوية لرابطة عكار.

• **النتائج:** وجود فروق دالة لصالح التدريبات على الملاعب المصغرة في تنمية المهارة والقدرات البدنية.

7-7-دراسة (ماير أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف، 2004)، عنوان الدراسة: تأثير برامج تدريبية مقترحة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة الأساسية في كرة القدم.

• **الهدف:** تطوير القدرات البدنية والمهارة الأساسية من خلال برنامج تدريبي.

• **المنهج:** المنهج التجريبي.

• **الأداة:** اختبار قبلي-بعدي.

• **العينة:** ناشئو كرة القدم بعمر 17 سنة.

• **النتائج:** البرنامج المقترح أدى إلى تطور ملحوظ في الأداء البدني والمهاري.

8-7-دراسة (بن قوة علي، 2003-2004) تحت عنوان: تحديد مستويات معيارية لبعض المهارة الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16 سنة).

• **الهدف:** وضع معايير ومقارنة أداء اللاعبين حسب المناطق الجغرافية.

• **المنهج:** وصفي.

• **الأداة:** اختبارات مهارية وبدنية.

• **العينة:** ناشئو كرة القدم من الساحل، الهضاب، الصحراء.

التعريف بالبحث

- **النتائج:** وجود فروق في الأداء بين المناطق وتفوق نسبي للاعب الفرنسي مقارنة بالجزائري.
- **9-7-دراسة (وليد عبد المنعم شمس الدين، 2001)، تحت عنوان:** أثر التدريب بالكرة الأصغر حجماً على رفع مستوى بعض المهارة الأساسية والصفات البدنية.
 - **الهدف:** دراسة تأثير حجم الكرة في الأداء المهاري والبدني.
 - **المنهج:** المنهج التجريبي.
 - **الأداة:** اختبارات للمهارة البدنية والمهارية.
 - **العينة:** 30 لاعباً من 12 إلى 14 سنة.
- **النتائج:** فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية في الأداء البدني والمهاري باستخدام الكرة الأصغر حجماً.
- **10-7-دراسة (إبراهيم حنفي شعال، 2000) تحت عنوان:** تأثير الألعاب التمهيدية في مستوى عناصر الأداء لناشئي كرة القدم.
 - **الهدف:** معرفة مدى تأثير الألعاب التمهيدية في تحسين الأداء البدني والمهاري لدى الناشئين.
 - **المنهج:** المنهج التجريبي.
 - **الأداة:** اختبارات بدنية ومهارية.
 - **العينة:** 50 ناشئاً.
- **النتائج:** أظهرت فروقاً دالة إحصائياً لصالح الألعاب التمهيدية في تطوير التوافق البدني والمهاري الجماعي.
- **11-7-دراسة (منور عبد الوهاب، غير محددة السنة بدقة) تحت عنوان:** تأثير تدريبات كرة القدم المصغرة على تعلم المهارة الأساسية لدى الناشئين أقل من 13 سنة.
 - **الهدف:** تقييم فعالية كرة القدم المصغرة في التعلم المهاري.
 - **المنهج:** تجريبي.
 - **الأداة:** اختبارات مهارية.

- العينة: ناشئون أقل من 13 سنة.
- النتائج: فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية مما يعكس فعالية الطريقة الحديثة.
- 8-التعليق على الدراسات السابقة
- الهدف: جميع الدراسات سعت إلى تطوير المهارة الأساسية والقدرات البدنية أو الاجتماعية لدى الناشئين في كرة القدم.
- المنهج المنهج التجريبي، ما يدل على رغبة الباحثين في اختبار الأثر المباشر لبرامج محددة.
- العينة: تركزت معظم الدراسات على فئة الناشئين بين 12 و17 سنة، مما يتقاطع مع فئة البحث الحالي.
- النتائج العامة: كل الدراسات أثبتت فعالية استخدام الألعاب المصغرة، التمارين التمهيديّة، أو الأدوات المساعدة (كالكرة الصغيرة أو الملاعب المصغرة) في تحسين الأداء المهاري والبدني، وأحياناً النفسي والاجتماعي.
- أوجه الاستفادة:
- ✓ تدعيم الجانب المنهجي باعتماد المنهج التجريبي.
- ✓ تدعيم اختيار الألعاب المصغرة كأداة فعالة.
- ✓ تحديد مهارة وأساليب تدريب مناسبة للفئة العمرية المستهدفة.
- ✓ وضع نتائج الدراسة في سياق علمي مقارنة.

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول

التدريب بالألعاب المصغرة

تمهيد

يُعتبر التدريب بالألعاب المصغرة من بين الأساليب الحديثة المعتمدة في المجال الرياضي، وخصوصاً في رياضة كرة القدم، لما يوفره من بيئة تعليمية تنافسية تحاكي واقع اللعب الحقيقي. ويتميز هذا النوع من التدريب بقدرته على الدمج بين الجوانب البدنية، الفنية، والتكتيكية في سياق واحد، مما يعزز التعلم بطريقة ممتعة وفعّالة. وقد ازداد الاهتمام بالألعاب المصغرة في السنوات الأخيرة نظراً لتأثيرها المباشر في تنمية الأداء المهاري وتحفيز اللاعبين، خاصة في الفئات الشبانية التي تتطلب برامج تدريبية مناسبة لخصوصيات نموها.

1- مفهوم طرق التدريب الرياضي الحديث

هو العمليات التعليمية التنموية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين للاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تطبيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة .

تتمثل خصائص التدريب الحديث في النقاط التالية: (أبو العلا، 2012، صفحة 13)

- ✓ يعتمد على الاسس التربوية أو يتمثل ذلك في الاعتماد على العلم في بناء الاسس التربوية
- ✓ بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
- ✓ توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة.
- ✓ غرس وتطوير السمات الخلقية والارادية الايجابية للرياضيين.
- ✓ يخضع كافة عملياته للاسس والمبادئ العلمية التي توصل اليها في علوم الرياضة
- ✓ تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب حيث تلعب دور هام وفعال وتنعكس في تحقيق اهداف الرياضة.
- ✓ تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها حيث عملية التدريب تكون باستمرار منذ بدأ التخطيط لها دور في عملية الانتقاء حتى الوصول الى اعلى مستوى
- ✓ تكامل عملياته تشمل جوانب متعددة من الاعداد بدني، مهاري خططي نفسي، ذهني خلقي
- ✓ معرفي (كلا تهدف الوصول بالرياضي خاصة والفرق الرياضية عامة لا على مستوى.
- ✓ اتساع دائرة الامكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته لا تقتصر فعاليات التدريب على الملعب أو الساحة
- ✓ فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل لتحقيق جوانب التخطيط والارشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الاجهزة والأدوات والامكانيات المستخدمة فيها
- ✓ تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته التخطيط والتطبيق لا غنى لاحدهما على الآخر في التدريب الرياضي
- ✓ اتساع دائرة الفردية عملية التدريب تتسم بالفردية الى ابعد الحدود الممكنة

2- خصائص التدريب الحديث

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بمختلف العلوم المرتبطة بالرياضة، نظرًا لكون هذه العملية معقدة وتهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادًا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً بخصائص التدريب الرياضي والتي تُعتبر من أهمها ما يلي: (الساطي، 1988، صفحة 25)

- **يعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:** يهدف التدريب أساسًا إلى تربية النشء على حب الرياضة، وتطوير السمات الخلقية الحميدة والروح الرياضية، بالإضافة إلى تنمية الإرادة وصفة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم. وقد مثلَّ التدريب الرياضي في شكله النموذجي وفاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميّز مختلف الظواهر الأساسية، وتُعد مفاصل قواعد التعلم والتربية الشخصية ودور التوجيه التربوي والمدرّبين التي تظهر بشكل غير مباشر أثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها.
- **يخضع لجميع عملياته للأسس والمبادئ العلمية:** تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي تم التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، مثل الطب الرياضي، والبيولوجيا، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي وغيرها.

3- تعريف اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي: (الخطاب، 1973)

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة
- مساعدته على التكيف الاجتماعي

- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها.

3-فوائد اللعب المصغر

للعب فوائد كثيرة يمكن تلخيصها فيما يلي: (مصلح، 1955، صفحة 21)

- يُنقّس عن التوتر النفسي والانفعالي لدى الأطفال.
- يُنمّي الخصوصية والتنوع في حياة الطفل.
- يُعلّم الطفل أشياء مهمة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكّن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لسلوكه.
- يتيح للطفل الفرصة للتعبير عن رغباته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- يعطي الطفل المجال لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة والمهارات الجسمية.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعلم، فالتعلم باللعب يوفر للطفل مناخًا طليقًا يدفعه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يمنح الطفل فرصة استخدام حواسه وعقله ويُنمّي قدرته على الفهم؛ إذ إن اللعب الجماعي يقوم على الخلق ويُعزز عوامل مهمة كالمشاركة الاجتماعية والتضامن مع الزملاء.
- يوفر اللعب فرصة التغيير، وهي حاجة أساسية للإنسان، فلا حياة بدون تغيير كي لا تصبح مملة.

3-مفهوم الألعاب المصغرة

تمثل الألعاب المصغرة خاصة واللعب بصفة عامة أهمية بالغة في نمو الطفل، وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن الطفل يقوم أثناء اللعب بنشاطات يضمنها سهلة في حين انها ليست كذلك، ولكن هذه النشاطات تضرر الصعوبات التي تنطوي عليها، فهي منع التطورات عديدة، كما تعتبر وسيلة جديدة لتدريب الضبط والنظام والطريقة الناجحة لتعليم اللغة إذ عن طريقها يتعرف الطفل على جميع الأشياء والألعاب والصور ويسمى كل شيء باسمه، ويحاول بتعبير مركزة شرح أفكاره وما يحوكم في صدره وما يراه خطأ أو صوابا (البيسوني و الشاطي، 1992، صفحة 42)

كما إن الألعاب المصغرة تعمل على إشباع ميل الأطفال إلى الحركة والنشاط، وتدريب حواسهم وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات وتخفيف التوتر النفسي، وتدريب عضلات اليد الصغيرة والكبيرة مع تحقيق التوافق، إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين والاحترام المتبادل، والعناية بالامتلاكات الشخصية وامتلاكات الغير (الناشف، 1993، صفحة 112)

4- أهداف التدريب بالألعاب المصغرة

معظم المدربين اليوم، يحضرون لاعبيهم من خلال تدريبهم داخل مربعات أو مساحات صغيرة، تشبه منطقة العمليات أو في نصف الملعب أو عندما يتعلق بعدد كبيراً من اللاعبين. في الوقت الحاضر، كل فريق يقوم بمراقبة لصيقة على أفضل لاعبين من الفريق الخصم، وعدم ترك لهم أي مجال للعب أو التفكير التدريب في المساحات الصغيرة متقاربة للعب الحديث: الخطوط تمثل الخصم إذا الكرة تجاوزت الكرة احدى الخطوط فتعتبر ضائعة.

يجب على اللاعبين تطوير صفة الرشاقة بطريقة جيدة وهذا ليتصرف بطريقة سريعة داخل المساحات الضيقة في اقل زمن ممكن جداً كما يجب أيضاً على اللاعب ان يتنبأ بالحل المناسب للعبة قبل تلقي الكرة.

إن خصوصية تدريب كرة القدم تحسن جميع مؤشرات الأداء المرتبطة باللعبة، ولهذا السبب يجب دمج المؤشرات المهارية والتكتيكية في المهام التي تستخدم عادة لتطوير المتغيرات الفسيولوجية والبدنية. (Filipe Manuel Clemente، 2016، صفحة 11)

5- مميزات الألعاب المصغرة

تتميز الألعاب المصغرة بقيمتها التربوية، إذ إنها تمهّد السبيل نحو التربية الخلقية والإرادية، فالوظائف المتعددة للألعاب المصغرة تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والإخاء والانضباط والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس، إضافة إلى الكفاح في سبيل الفوز، والشجاعة والجرأة وغير ذلك من السمات الإرادية والخلقية الحميدة (serpa, 2014, p. 54)

كما تُعدّ من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية القدرات العقلية المختلفة، إذ تتيح للفرد فرصاً متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتذكر وغير ذلك من العمليات العقلية.

ولا يمكن إغفال التأثير المباشر للألعاب المصغرة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية، وكذلك اكتسابه للقدرات والمهارات الحركية المتنوعة وللصفات البدنية المختلفة مثل القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، مما ينعكس إيجاباً على شخصية ومن المميزات التي تتحلى بها الألعاب المصغرة ما يأتي (علاوي، 1976، صفحة 22)

1. ارتباطها بعناصر المرح والسرور والمتعة المحببة إلى النفس، إذ تتميز بمواقفها المتعددة والمتباينة من لحظة إلى أخرى.
2. تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجهاً لوجه مع المنافس، وغالباً لا تُحسم نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة.
3. تُعد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية من العوامل التي تسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخلاق ضمن إطار قانون اللعب، فضلاً عن قلة خطورتها مقارنةً بالعديد من الأنشطة الحركية الأخرى، نظراً لقصر زمن ممارستها وصغر الأدوات المستخدمة فيها.
4. إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة إلى متطلبات مادية كبيرة مثل الأدوات والأجهزة، بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة أو ممارستها بدون أدوات أيضاً.

6- أهمية الألعاب المصغرة

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارة المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة..الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارة والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (التكريتي، 2013، صفحة 06)

7- تنظيم الألعاب المصغرة

إن أهمية التطور في تعليم المهارات تكون مبنية على ارتباطها بالأنشطة الحركية الأخرى، ويحمل ذلك معنى التكرار، إذ يُعدّ بناء أساس متين ضرورةً للنجاح في ألعاب الفرق ولضمان التقدم المهاري فيها. وعادةً ما يُنظَّم التعليم في الصف عند استخدام طريقة التدريس المباشرة وفق التسلسل الآتي: (المندلأوي،

1999، صفحة 19)

- تعليم وممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
 - أداء الألعاب الصغيرة التي تساعد على ممارسة المهارات ضمن مواقف اللعب.
 - إعادة ممارسة الأنشطة والمهارات المكتسبة.
 - أداء اللعبة الأساسية للفريق.
 - أداء تمارين لتطوير المهارات أو الصفات البدنية.
- ويبدأ تعليم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع، أي في سن التاسعة، ولكن لا يمكن أداء اللعبة الأساسية عادةً قبل الصف الخامس، أي في سن العاشرة، مع الأخذ في الاعتبار أن ميول الأطفال واحتياجاتهم واستعداداتهم ضمن مجموعة معينة هي التي تحدد التوقيت الملائم لتدريس هذه المهارات لهم.

ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريس خلال هذه المراحل المتتالية، ووفقاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي تُعلَّم فيه هذه المراحل قد يختلف من مدرسة إلى أخرى.

8- معايير اختيار الألعاب المصغرة

- فهم الغرض من اللعبة ومراعات الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهبي الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعات قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى.
- الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة. (علاوي، 1976)

خلاصة:

يمكن القول إن التدريب بالألعاب المصغرة يُمثل مدخلاً بيداغوجياً وتربوياً فعالاً لتطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم، حيث يراعي خصوصيات الفئة العمرية من جهة، ويحفّز على تنمية المهارة المختلفة ضمن مواقف لعب حقيقية من جهة أخرى. كما أن الطابع التنافسي والحركي للألعاب المصغرة يجعل منها أداة فعالة لتحسين التركيز، سرعة اتخاذ القرار، والتكيف مع متطلبات اللعب الجماعي..

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

تشكل المهارة الأساسية حجر الأساس في بناء الأداء الفني لدى لاعبي كرة القدم، إذ تمثل القاعدة التي تُبنى عليها الخطط التكتيكية والقدرات البدنية في سياق اللعب الفعلي. وتتضمن هذه المهارة : التمرير، الاستقبال، المراوغة، التسديد، والسيطرة على الكرة. ويعد تطوير هذه المهارة هدفاً رئيساً في المراحل التكوينية، نظراً لما لها من تأثير مباشر على جودة الأداء الفردي والجماعي داخل الملعب. ومن هنا تبرز ضرورة اعتماد أساليب تدريبية متنوعة تراعي خصوصيات كل مهارة، وتضمن ترسيخها لدى اللاعب من خلال التكرار ضمن مواقف لعب ذات معنى.

1 _ مفهوم كرة القدم:

وكرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع المراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة. وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس يكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة. وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (رومي جميل ، 1986، صفحة 05)

2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

تعود جذور كرة القدم إلى سنوات طويلة في حضارات الصينيين واليابانيين واليونانيين والرومان كانت ألعاب تخللها كل الكرة وإدخالها في مرمى لاحقاً في العصور الوسطى كانت تمارس بشكل جماعي حيث كانت تقام بين فريقين فيتدافع شبابهما ورجالهما للوصول إلى الهدف، وكانت الكرة عبارة عن جلد حيوان ولكن مع نهاية القرن الثامن عشر بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم، فتم وضع قواعد وأسس لها وباتت أقرب إلى اللعبة التي تمارسها اليوم، وفي عام (1174) ميلادية أصبحت كرة القدم تعطى فكرة لفهم متطلبات كرة القدم الحديثة وخاصة في مدن بريطانيا على سبيل ممارسة كرة القدم في المدن والقرى البريطانية. (غازي صالح محمود، صفحة 13)

وأول من لعب الكرة عام 1175م كان من قبل طلبة المدارس الانجليزية، كما لعبت أول مباراة في مدينة لندن " جاربور " بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة المناولات في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5م، وسجل هدفين في تلك المباراة وبعدها تم البدء بوضع القوانين سنة 1830م، بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلل " قانون هارو. .. وفي 26 أكتوبر 1863م أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة في كرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888م سميت بكأس اتحاد الكرة بدأ الدوري ب 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمارك أندية وطنية لكرة القدم، ويتنافس على بطولتها 15 فريقا. .

وفي عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم " FIFA " وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا، سويسرا، الدنمارك.

وأول بطولة كأس العالم أقيمت في الأروغواي سنة 1930 وفازت بها الأروغواي. (موفق مجيد المولى، 1999، صفحة 09)

3- طرق اللعب في كرة القدم

يُعتبر ميدان اللعب في كرة القدم مستطيلاً، بحيث لا يقل طوله عن 100 متر ولا يتجاوز 130 متراً، أما عرضه فيتراوح بين 60 و100 متر. (الهنشري، 1987، صفحة 255)

يُحظر على اللاعبين ارتداء أي شيء قد يشكل خطراً على الآخرين. تتألف المباراة من فريقين، كل منهما يضم 11 لاعباً أساسياً و7 لاعبين احتياطيين. الحكم في المباراة هو المسؤول الأول عن تطبيق قوانين اللعبة، ويُعين له مراقبان للخطوط مهمتهما الإشارة إلى خروج الكرة من الميدان، ويُجهزان برايات من المؤسسة التي تستضيف المباراة. مدة المباراة تتكون من شوطين متساويين مدة كل منهما 45 دقيقة، يُضاف لكل منهما الوقت الضائع، وتكون فترة الراحة بين الشوطين 15 دقيقة كحد أقصى. تُجرى قرعة قبل انطلاق المباراة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعب أو يختار جهة الملعب. يُحتسب الهدف عندما تعبر الكرة بكاملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. أما حالة التسلل فتُعتبر قائمة عندما يكون اللاعب أقرب إلى مرمى الخصم من الكرة لحظة تمريرها إليه. (الهنشري، 1987، صفحة 255)

تُعد الأخطاء والسلوكيات غير الرياضية جزءاً مهماً من قوانين كرة القدم، حيث يُعتبر اللاعب مخطئاً إذا ارتكب أفعالاً مثل ركل الخصم أو محاولة ركله، عرقلته، أو دفعه بعنف. كما تشمل المخالفات الوثب على الخصم، الضرب أو محاولة الضرب، مسك اللاعب باليد أو الذراع، ولعب الكرة باليد من غير الحارس. كذلك يُعد دفع الخصم من الخلف مخالفة باستثناء إذا اعترض طريقه بشكل طبيعي. (الصفار، 1982، صفحة 30)

تنقسم الضربات الحرة في كرة القدم إلى نوعين: مباشرة، والتي يمكن إحراز الأهداف من خلالها مباشرة، وغير مباشرة والتي لا يُسمح فيها بإحراز هدف إلا إذا لُعبت الكرة من قبل لاعب آخر. وتُنفذ ضربة الجزاء من نقطة الجزاء، مع ضرورة وقوف باقي اللاعبين خارج منطقة الجزاء لحظة تنفيذها. رمية التماس تُمنح عندما تخرج الكرة بالكامل من خط التماس، بينما تُحتسب ضربة المرمى إذا خرجت الكرة من خط المرمى وكان آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم، أما الركنية فتُمنح عندما يكون آخر من لمس الكرة قبل خروجها من خط المرمى هو لاعب من الفريق المدافع. تُعد الكرة خارج اللعب عندما تتجاوز بالكامل خطي التماس أو المرمى، أو عندما يقرر الحكم إيقاف اللعب، وفي باقي الحالات تُعتبر الكرة في اللعب منذ بداية المباراة وحتى نهايتها. (حسن عبد الجواد ، 1986 ، صفحة 177)

4- التقنيات الأساسية للاعبين كرة القدم

ان علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية يستخدمون مصطلح "المهارة والصفات البدنية" أو "الحركية" للإشارة إلى قدرات الإنسان الحركية والبدنية، وتشمل هذه الصفات القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، يربطون هذه الصفات بمفهوم "الفورمة الرياضية"، التي تتألف من عناصر بدنية وفنية وخططية ونفسية، أما علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية، فيطلقون عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" كجزء من اللياقة البدنية الشاملة، التي تشمل مكونات اجتماعية ونفسية وعاطفية، بالإضافة إلى العناصر البدنية، وتتمثل هذه المكونات البدنية في القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، إلى جانب عناصر أخرى مثل مقاومة المرض، والجلد العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة العضلية، والتوافق، والتوازن، والدقة، وعلى الرغم من هذا الاختلاف في التسميات، إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أن هذه المكونات تشكل جزءاً أساسياً من اللياقة البدنية،

ورغم الاختلاف في التركيز على بعض العناصر، فإن الهدف النهائي لكلا المدارس هو تعزيز اللياقة البدنية وتحسين الأداء الرياضي، " (سلمان، 1998، صفحة 45)

5-متطلبات كرة القدم الحديثة:

5-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (الشافعي، 1998، صفحة 23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

• الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (البساطي، 1990، صفحة 70)

• الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات

الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية. (PRADET, 1997, p. 22)

6- تقسيمات المهارات الأساسية في كرة القدم

إن المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم هي السبب الأول في شهرة كرة القدم وتمييزها بين الشعوب بشكل عام وبين الجماهير المشجعة بشكل خاص، حيث تحظى كرة القدم بشعبية عالية في معظم أنحاء العالم. والجدير بالذكر أن هناك نوعين من المهارات الأساسية في كرة القدم: النوع الأول هو المهارات الأساسية باستخدام الكرة، أما النوع الثاني فهو المهارات الأساسية بدون كرة.

قبل ذكر هذين النوعين، يجب أولاً توضيح الخطوات الواجب اتباعها لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، إذ تحتاج عملية تعليم المهارات الأساسية إلى المرور بأربع مراحل، وهي: (الديلمي، 2021، صفحة 06)

- أ- طريقة الأداء.
- ب- الخطوات التعليمية.
- ج- الأخطاء الشائعة.
- د- تمارينات وتدرجات على المهارات.

سنقوم بشرح طرق تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم باستثناء النقطة (ج)، حيث يُعتبر كل ما يخالف خطوات الأداء أو الخطوات التعليمية من الأخطاء الشائعة في كرة القدم. وسيتم شرح كل مهارة بالتفصيل مع تطبيق طرق التعلم المناسبة عليها.

6-1- المهارات الأساسية في كرة القدم هي: (الديلمي، 2021، صفحة 06)

- أ- التمرينات (الركلات).
- ب- الجري بالكرة.
- ج- ضرب الكرة بالرأس.
- د- السيطرة على الكرة.

- ه- المراوغة.
- و- الدحرجة.
- ز- رمية التماس.
- ح- مهارات حارس المرمى.

7- المهارة الأساسية في كرة القدم

7-1- مفهوم تقنية المراوغة

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته، وهذه إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار والمراوغة تختلف عن الدحرجة، كون الدحرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع، (ناجي، 2020، صفحة 02)

المراوغة فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بيديه او بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية وفي كرة القدم الحديثة تعتبر تقنية المراوغة أقل أهمية من مهارة التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا اقل بطيء، وتؤثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة (بوصوفة، 2020، صفحة 55)

7-2-1- أهمية تقنية المراوغة

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 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 لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف الفائدة للفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة الساعدي 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، (الوقادة، 2003، صفحة 173)

7-2- مهارة التسديد

إن كل محاولة لإرسال الكرة نحو مرمى الخصم تُعتبر تسديداً، ويجب أن تكون هذه الضربة موجّهة بدقة نحو المرمى (Kamel-Lemoui, Football, Ed. Emal, الجزائر، 1989، ص 49). يأتي التسديد كنتيجة حتمية لتطورات اللعب الجماعي والفردى، وهو الثمرة النهائية لهذا التطور. وبناءً عليه، نستخلص أن التسديد هو النهاية الجادة والهدف الأساسي من تطورات اللعب الجماعية والفردية، وهو محاولة التهديف على مرمى الخصم.

7-2-1- أهمية التسديد في اللعب:

من التعريفات السابقة، يتضح أن التسديد، بكافة أنواعه، يمثل الهدف النهائي لكل هجمة للفريق المهاجم. وبعيداً عن الجانب الاستعراضى، يحظى التسديد بأهمية كبرى لأن الأهداف التي تُسجل تحدد نتيجة المباراة، وتبين الفريق الفائز والخاسر. لذا فإن التسديد يعد أسلوباً حاسماً وضرورياً لتحقيق التهديف. على عكس التمير الذي يعتبر حركة جماعية في الأساس، فإن التسديد يُعد حركة فردية يقوم بها اللاعب الذي يمتلك الكرة ويجد نفسه في وضعية مناسبة للقذف نحو المرمى، مع تدخل الحارس فقط كمستقبل محتمل للكرة. ولا تنشأ لقطة التسديد إلا بعد سلسلة من اللقطات الجماعية أو الفردية التي تهيئ وضعية مناسبة للاعب القاذف. في حالة اللقطة الفردية، يعتمد نجاح التسديد بشكل كبير على التقنية الفردية للاعب. (أبوالعلا، 2012، صفحة 78)

إن الأهمية التي يُعطى للتسديد في كرة القدم، والمكانة التي يحتلها في التدريب، وكذلك الفرحة والحماس الناتجين عن تسجيل الأهداف، كلها عوامل تجعل من دراسة هذا المقطع الفني من اللعب وتحليل تقنيته هدفاً أساسياً في تطوير اللاعبين.

7-2-2- أنواع التسديد وتقنية التنفيذ:

رغم وجود اختلافات بين أنواع ضربات الكرة من حيث الحركات الميكانيكية، توجد مبادئ مشتركة عند تنفيذ التسديد، منها:

- ثني رجل الارتكاز عند الركبة، مع حركة مرجحة للذراعين جانباً خلال تنفيذ الضربة.

- وضع رجل الارتكاز بجانب الكرة أو على مستواها يؤثر على مسار الكرة؛ فإذا كانت رجل الارتكاز بجانب الكرة يكون المسار منخفضًا، أما إذا كانت خلف الكرة قليلاً فيُراد تسديد الكرة إلى أعلى.
- يجب تثبيت مفصل القدم خلال تنفيذ الضربة، مما يسمح بنقل القوة من جسم اللاعب إلى الرجل الضاربة بشكل فعال، شريطة أن تكون القدم الارتكاز مستقرة، وهذا يساعد على دقة التسديد ويقلل من مخاطر الإصابات المفصلية.
- قبل تنفيذ التسديد، تُجهز الرجل الضاربة بحركة رجعية للتضخيم للضربة حسب نوعية التسديد المطلوب.
- السيطرة على خطوات الاقتراب، والنظر إلى الكرة لحظة الضربة، ومعرفة اتجاهها بدقة.
- لتأدية ضرب الكرة بمشط القدم، يجب أن تكون الركبة فوق الكرة في لحظة الوصول، لضمان قوة ودقة الضربة. (أبوالغلا، 2012، صفحة 78)

8-3- مهارة التمرير

التمرير (ركل الكرة بالقدم: المناولة والتصويب)

يُعدّ ركل الكرة بالقدم من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، ويعني استخدام القدم لتصويب الكرة نحو المرمى أو تمريرها أو تشتيتها. وتُعدّ هذه المهارة أكثر المهارات استخدامًا على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، إلا أن نسبة ضرب الكرة بالقدم بهدف التمرير هي الأكثر استخدامًا مقارنةً بالتصويب أو التشتيت. والفريق الذي يتقن هذه المهارة يتمكن بدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب بشكل سلس وفعال. (الغزي، 2022، صفحة 03)

أ - التمرير بباطن القدم الداخلي: يُعتبر التمرير بباطن القدم من أكثر أنواع التمرير شيوعًا، نظرًا لأن اللاعب يستطيع التحكم في تموضع باطن القدم وانحناء الكرة، مما يزيد من دقة التمرير. ويُستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة، وأحيانًا في التمريرات المتوسطة.

الوصف الحركي للأداء (طريقة الأداء): الاقتراب: يقترب اللاعب من الكرة في خط مستقيم نحو الاتجاه الذي يراد لعب الكرة إليه، سواء كانت الكرة على الأرض أو متحركة.

- **قدم الارتكاز:** توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها، بحيث يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستمرر أو ستصوب إليه الكرة، مع ثني الركبة قليلاً وتحميل مركز ثقل الجسم عليها.
- **القدم الضاربة:** تُمرجح القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهي مثنية من مفصل الركبة، ثم تُمرجح للأمام مع استدارة مشط القدم الضاربة للخارج بحيث يواجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها، مع تثبيت مفصل القدم ومتابعة الكرة بعد ضربها.
- **الجذع والرأس والذراعان:** يتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الاقتراب من الكرة، وفي لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع قليلاً للأمام. أما الرأس فتثبت لحظة ضرب الكرة، وتعمل الذراعان على الحفاظ على توازن الجسم، مع متابعة النظر للكرة. (الغزي، 2022، صفحة 03)

8-4- مهارة التحكم بالكرة

التحكم بالكرة يعد من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، إذ يمثل الأساس الذي تُبنى عليه مختلف الجوانب الفنية والتكتيكية للاعب داخل الملعب. فاللاعب الذي يمتلك قدرة جيدة على التحكم بالكرة يكون أكثر قدرة على الاحتفاظ بها تحت الضغط واتخاذ القرارات المناسبة سواء في المراوغة أو التميرير أو التصويب. يتطلب إتقان التحكم بالكرة تنمية الإحساس بها من خلال ملامستها المتكررة بأجزاء القدم المختلفة والتدريب المستمر على استقبالها في أوضاع متنوعة سواء كانت على الأرض أو في الهواء. ومن خلال التحكم الجيد يستطيع اللاعب توجيه الكرة بدقة نحو الاتجاه المرغوب فيه مع المحافظة على توازنه حتى في المواقف الصعبة وأثناء مواجهة المنافسين. لذلك يُعتبر التدريب على التحكم بالكرة خطوة ضرورية لتطوير مستوى اللاعبين في جميع المراحل، إذ يشكل هذا التدريب القاعدة الأساسية التي تمكن اللاعب من تنفيذ باقي المهارات بكفاءة وسرعة أثناء المباريات الفعلية. (أبو العلا، 2012، صفحة 80)

خلاصة

إن امتلاك اللاعب للمهارة الأساسية في كرة القدم يُعد شرطاً ضرورياً للوصول إلى الأداء الفعّال، خاصة في الفئات العمرية التكوينية التي تُبنى فيها الأسس التقنية الصحيحة. كما أن تنمية هذه المهارة لا تتم بمعزل عن السياق الذي تُمارَس فيه، وهو ما يجعل من الألعاب المصغرة خياراً مثالياً، لما توفره من بيئة مشابهة للمنافسة الفعلية، تُسهم في التكرار الطبيعي للحركة وتحفيز التعلم الفعّال.

الفصل الثالث

الفئة العمرية الأقل من 17 سنة

تمهيد

تعتبر فئة أقل من 17 سنة في رياضة كرة القدم من المراحل الحساسة في تكوين الرياضي، حيث يشهد الجسم خلالها تطورات بدنية وفسولوجية ونفسية متسارعة. وتمثل هذه المرحلة الزمنية فترة مثالية لتعلم الأساسيات التقنية وتطوير القدرات البدنية الأساسية، خصوصًا القوة والسرعة. ويتطلب إعداد اللاعب في هذه الفئة مرافقة علمية دقيقة تراعي خصوصيات النمو والاحتياجات التدريبية المناسبة، لتأهيله بشكل تدريجي نحو المستويات العليا من المنافسة.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، و الجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد، وبذلك يبدأ من طفولة للرشد راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (منظور، 1997، صفحة 47)

إن المراهقة تقيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج. (السيد ف.، 1956، صفحة 254)

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجول.

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (فهمي، 1986، صفحة 189)

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (فياض، 2004، صفحة 216) فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة. (زهرا ن ح.، 1982، صفحة 252)

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له (زهران ح.، 1982، صفحة 252)

4- خصائص المراحل العمرية

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين. (بسطويسي، 1996، صفحة 182)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المتوسطة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "إيفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة ، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة ، وبالنسبة

للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (زهران ح.، 1999، صفحة 370)

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد (بسطويسي، 1996، صفحة 182)

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر في سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.

4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتتعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطويسي، 1996، صفحة 182)

4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5 الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وأفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة ، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (السيد ف.، 1956، صفحة 283) كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري. يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (الخللي، 2000، صفحة 220)

4-6 الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي . ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه (زهرا ن ح.، 1982، صفحة 283)

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته، وتتووع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية ، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (موسوعة، 1982، صفحة 38)

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته ، ومجتمعه يبيئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم (عقلة، 2006، صفحة 38)

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجب عن أسئلته دونما تردد

6- أهمية المراقبة في التطور البدني للرياضيين:

- تتضح أهمية المراقبة كمرحلة كمال النضج والنمو البدني حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، تكتسي المراقبة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين (بسطويسي، 1996، صفحة 188)

خلاصة

تمثل فئة أقل من 17 سنة مرحلة حيوية في إعداد لاعبي كرة القدم، إذ تشكل أرضية صلبة لبناء القدرات الفنية والتكتيكية. وتحتاج هذه الفئة إلى نمط تدريبي يتماشى مع خصائصها النمائية، وهو ما توفره الألعاب المصغرة التي تجمع بين التحفيز، التفاعل، والتعلم النشط. ومن هنا تأتي أهمية توجيه الجهود التدريبية نحو استخدام هذه الألعاب كوسيلة فعالة لتطوير المهارة الأساسية في هذه المرحلة المفصلية من التكوين الرياضي.

الباب الثاني
الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

انطلاقاً من أهمية موضوع الدراسة وما يطرحه من إشكالات تتعلق بكيفية تطوير المهارة الأساسية لدى فئة الأشبال، تم العمل على التحقق من مدى صحة الفرضيات المقترحة، وذلك من خلال الإجابة عن مجموعة من التساؤلات التي شكّلت منطلقاً للدراسة.

ولبناء تصور ميداني يساعد في توجيه العمل التجريبي، تم إجراء دراسة استطلاعية أولية مكّنت من التعرف على الجوانب المرتبطة بواقع التدريب داخل النادي، وتحديد بعض الخصائص المتعلقة بعينة الدراسة وظروف التطبيق. كما تم تحديد متغيرات الدراسة بدقة، واختيار الأدوات المناسبة لقياسها، مع الحرص على إعدادها وفق أسس علمية تتماشى مع طبيعة الموضوع ومع الخصائص العامة للعينة.

1- منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي في هذه الدراسة لكونه الأنسب للكشف عن العلاقة السببية بين المتغير المستقل (التدريب بالألعاب المصغرة) والمتغيرات التابعة (بعض المهارة الأساسية في كرة القدم). يتيح هذا المنهج التحكم في الظروف والعوامل المؤثرة، من خلال تصميم تجريبي يُقسّم فيه الأفراد إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تخضع للبرنامج المقترح، ومجموعة ضابطة تتبع الأسلوب التدريبي المعتاد، مما يسمح بعقد مقارنة دقيقة بين نتائج المجموعتين قبل وبعد التطبيق.

2- مجتمع وعينة البحث:**2-1- مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع بحثنا في جميع لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة الذين يلعبون في نادي كسترنوفا بولاية معسكر.

3-2- عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها 30 لاعباً من فئة الأشبال أقل من 17 سنة، حيث قُسمت العينة عشوائياً إلى مجموعة تجريبية (15 لاعباً) تلقت تدريبات بالألعاب المصغرة، ومجموعة ضابطة (15 لاعباً) واصلت التدريبات التقليدية المعتمدة في النادي.

3- مجالات البحث:**3-1- المجال الزمني للدراسة:**

بدأت دراستنا في شهر أكتوبر 2024، حيث شرعنا بجمع المادة العلمية من مختلف المكتبات الجامعية، مستندين في ذلك إلى مراجع علمية متخصصة تتعلق بموضوع البحث، إضافة إلى الدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع أو مواضيع مشابهة، ما مكننا من تأطير العمل نظريًا وتحديد الإطار المرجعي المناسب.

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية يوم 15 نوفمبر 2024، وكان الهدف منها التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة واختيار العينة المناسبة. ولهذا الغرض، تم التنقل إلى نادي كسترنوفا الرياضي بولاية معسكر، أين تم عرض أهداف الدراسة وأهميتها، وتوضيح أبعادها للمسؤولين على مستوى الطاقم الفني للنادي، كما تم الاتفاق على كيفية التعاون وتحديد قنوات الاتصال لضمان سير العمل الميداني في ظروف مناسبة.

أما الجانب التطبيقي من الدراسة، فقد جرى خلال الفترة الممتدة من 05 جانفي 2025 إلى 10 فيفري 2025، حيث تم في البداية إجراء القياسات القبلية للاختبارات المهارية المعتمدة، تلتها مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة مع المجموعة التجريبية، بينما واصلت المجموعة الضابطة التدريبات المعتادة. وفي نهاية الفترة، تم إجراء القياسات البعدية بنفس أدوات القياس وظروف التنفيذ، بهدف المقارنة بين نتائج المجموعتين والتحقق من مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

3-2- المجال المكاني:

تم التوجه إلى نادي كسترنوفا بولاية معسكر.

3-3- المجال البشري:

أجريت الدراسة على عينة قدرت 30 لاعبا كرة القدم اقل من 17 سنة.

4- متغيرات البحث:

تم تحديد المتغير المستقل في هذه الدراسة وهو: التدريب بالألعاب المصغرة، وهو المتغير الذي تم التدخل فيه عن قصد من قبل الباحث من خلال تصميم برنامج تدريبي خاص، بهدف التأثير في متغيرات أخرى مرتبطة به.

أما المتغيرات التابعة، فهي تمثل بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي تمثلت في هذه الدراسة في ما يلي: ضرب الكرة بالرأس، التحكم بالكرة، الجري بالكرة، التمرير، وضرب الكرة لأبعد مسافة

(تصويب). وتُعد هذه المهارات عناصر أساسية في الأداء الفني للاعب، ويُتوقع أن تتأثر بمحتوى التدريب المطبق. وبالتالي، فإن أي تغيرات إيجابية تُسجل في نتائج هذه المهارة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تنفيذ البرنامج، تُعزى إلى فعالية التدريب بالألعاب المصغرة، مما يسمح بقياس مدى تأثير هذا الأسلوب في تطوير الأداء المهاري لدى فئة الأشبال.

5- أدوات البحث:

تم استخدام برنامج قائم على الألعاب وتطبيق الاختبارات نشرحهم كما يلي:

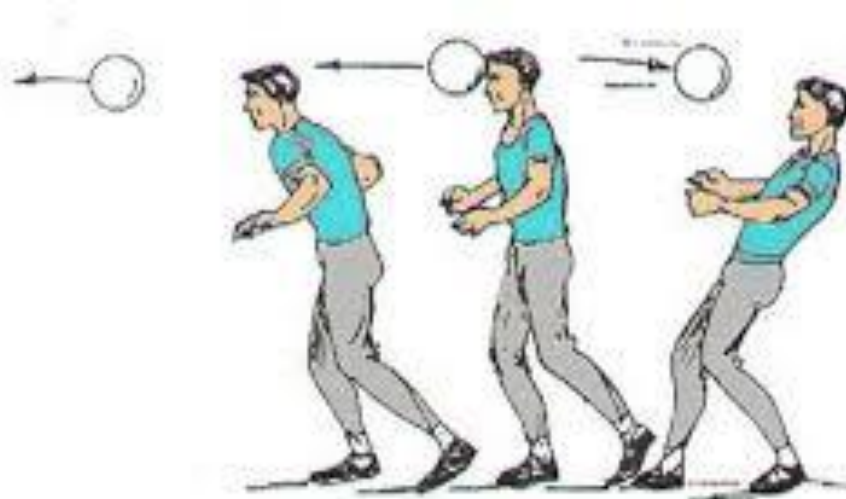
5-1- البرنامج التدريبي:

تم إعداد برنامج تدريبي موجه يعتمد على الألعاب المصغرة، وهو أسلوب حديث في التدريب يهدف إلى تطوير المهارة الفنية والبدنية في سياق مشابه للمباريات، مع مراعاة خصائص الفئة العمرية المدروسة.

- مدة البرنامج 5 أسابيع
- عدد الحصص 10 :حصص تدريبية
- مدة كل حصة 90 دقيقة
- التردد :حصتان أسبوعياً
- المكان :ملعب نادي كسترنوفا - معسكر
- الفئة المستهدفة :أشبال أقل من 17 سنة

5-2- اختبار ضرب الكرة بالرأس

يُعد اختبار ضرب الكرة بالرأس من الاختبارات المهارية الأساسية المستخدمة لقياس قدرة اللاعب على توجيه الكرة بدقة وقوة باستخدام الرأس. يُنفذ هذا الاختبار من خلال وقوف اللاعب في مواجهة مرمى أو هدف محدد، ويتم تمرير الكرة له (يدويًا أو باستخدام جهاز)، ليقوم بضربها بالرأس نحو نقطة معينة، ويتم تقييم الأداء وفق معيارين :الدقة (إصابة الهدف) والتحكم (زاوية التوجيه والارتقاء). يهدف الاختبار إلى قياس الكفاءة التنسيقية العضلية العصبية، مدى التوقيت السليم، والقدرة على اتخاذ القرار السريع في اللحظة المناسبة أثناء القفز والضرب.



ضرب الكرة بالرأس

3-5- اختبار التحكم بالكرة

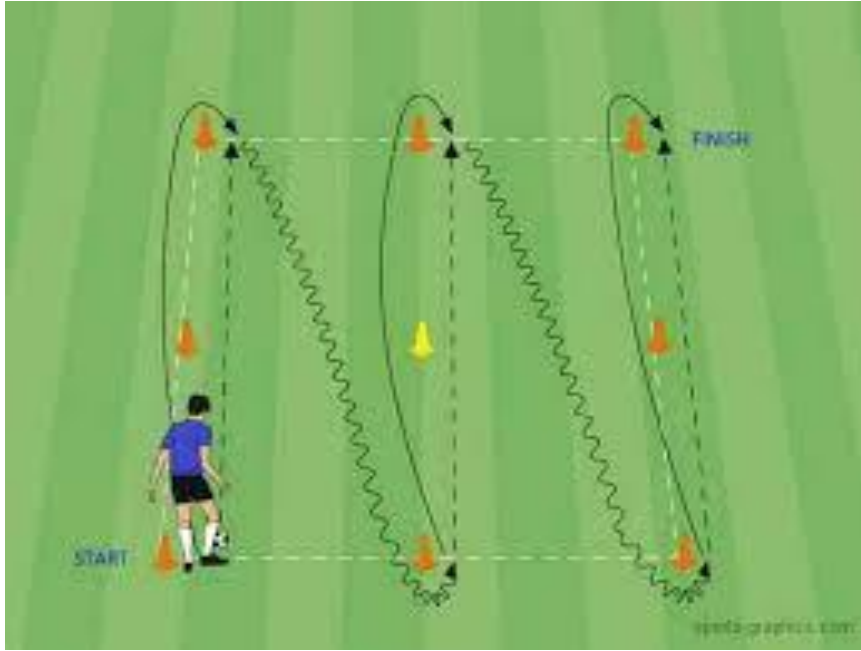
يُستخدم هذا الاختبار لقياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة أثناء الحركة، وهي مهارة محورية في الأداء الفني العام. يُطلب من اللاعب قيادة الكرة في مسار محدد (غالبًا بين أقماع أو علامات أرضية) دون أن تبعد عنه الكرة أو تخرج عن المسار. يُحتسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب في اجتياز المسار، كما تؤخذ في الحسبان الأخطاء المرتكبة مثل فقدان الكرة أو لمس الأقماع. الاختبار يقيس التناغم بين الرؤية والتحكم الحركي، ودقة لمس الكرة، وقدرة اللاعب على تكييف لمسته حسب المسافة والسرعة.



4-5- اختبار الجري بالكرة

يهدف هذا الاختبار إلى تقييم قدرة اللاعب على الجمع بين السرعة الحركية والتحكم الفني بالكرة أثناء الجري. يُطلب من اللاعب الانطلاق بالكرة من نقطة بداية نحو نقطة نهاية على مسافة محددة (مثلاً 20 أو 30 مترًا)، ويُقاس الزمن المستغرق في إنجاز المهمة. يركز هذا الاختبار على مدى كفاءة اللاعب في الحفاظ على الكرة قريبة منه خلال الجري، دون أن تفلت منه أو تبطئ من سرعته. كما

يسمح بقياس القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة أثناء الاحتفاظ بالكرة، وهو ما يحاكي مواقف اللعب الواقعية.



5-5- اختبار التمرير

يُعد اختبار التمرير من الأدوات الدقيقة لتحديد دقة اللاعب في إرسال الكرة نحو هدف معين. يُنفذ هذا الاختبار عادةً بتحديد أهداف ثابتة (مثل مربعات أو أهداف مصغرة) وعلى مسافات متفاوتة (قصيرة، متوسطة). يُطلب من اللاعب تنفيذ عدد من التمريرات باتجاه تلك الأهداف، ويتم منح نقاط حسب مدى دقة الإصابة (في المركز، في الحواف، خارج الهدف). يقيس الاختبار مدى تحكم اللاعب في قوة التمرير، زاوية انطلاق الكرة، والتنسيق بين الرؤية والقدم، ويُعد مؤشرًا مهمًا في فهم القدرات الفنية الجماعية للاعب.



5-6- اختبار التسديد لأبعد مسافة

يُستخدم هذا الاختبار لقياس القوة الانفجارية للقدم، حيث يُطلب من اللاعب تسديد الكرة من وضعية محددة (غالبًا من الثبات) لأبعد مسافة ممكنة داخل أرض الملعب. تُقاس المسافة التي تقطعها الكرة بدءًا من نقطة التسديد حتى نقطة توقفها النهائية. هذا الاختبار يُعد مؤشرًا على القوة العضلية للفخذ والساق، وكذلك على التنسيق العضلي العصبي ودقة الضرب، ويُستعمل عادةً لتقييم جاهزية اللاعب من الناحية البدنية لإنجاز التسديدات القوية أو التمريرات الطويلة.

7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

-تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن:

جدول رقم 1 يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن

العينة	التجريبية		الضابطة		قيمة فيشر المحسوبة	قيمة فيشر الجدولية	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العمر	15.67	0.49	15.47	0.52	1.54	4.45	01	17
العمر التدريبي	3.47	0.83	3.40	2.06	0.05			
الطول	169.4	5.18	173	7.84	1.70			
الوزن	58.13	7.93	60.07	6.51	1.63			

من خلال الجدول نلاحظ أن قيم اختبار فيشر المحسوبة لمتغيرات: العمر، العمر التدريبي، الطول والوزن بين العينتين الضابطة والتجريبية وبالبالغة: 1.54، 0.05، 1.70، 1.63 على التوالي وهي أقل من قيمة فيشر الجدولية وبالبالغة 4.45 عند درجتي حرية: 01، 17 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن هذه المجموعتين متجانستين في التباين في متغيرات: العمر، العمر التدريبي، الطول والوزن.

الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية:

الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) على عينة بلغ قوامها 06 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 2 يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول 2 : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.92	0.84	0.63	03	0.75	3.17	التمرير على القوائم
0.95	0.90	0.98	13.57	0.88	13.89	الجري بالكرة
0.99	0.99	8.96	52.67	9.66	52.17	التحكم بالكرة
0.99	0.98	6.66	43.75	6.28	43.05	ضرب الكرة لأبعد مسافة
0.94	0.88	0.98	10.30	1.05	10.02	ضرب الكرة بالرأس

من خلال الجدول 2 نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.84 و 0.99 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.92 و 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

8- الأدوات الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبار فيشر.
- ✓ اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة).
- ✓ اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين).
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل بأن الإجراءات الميدانية مهمة جدا في أي بحث علمي وأنه بواسطة الدراسة الإستطلاعية يمكن التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة وصعوبات الدراسة الميدانية، وكذلك بالنسبة للمنهج المتبع في الدراسة الذي بدوره يقودنا إلى إختيار مجتمع وعينة الدراسة وبه تتحدد طبيعة أدوات جمع البيانات والمعلومات ومنه القيام بالإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة وبداية تجسيد الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بذلك، ومنه المرور إلى الفصل الخاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

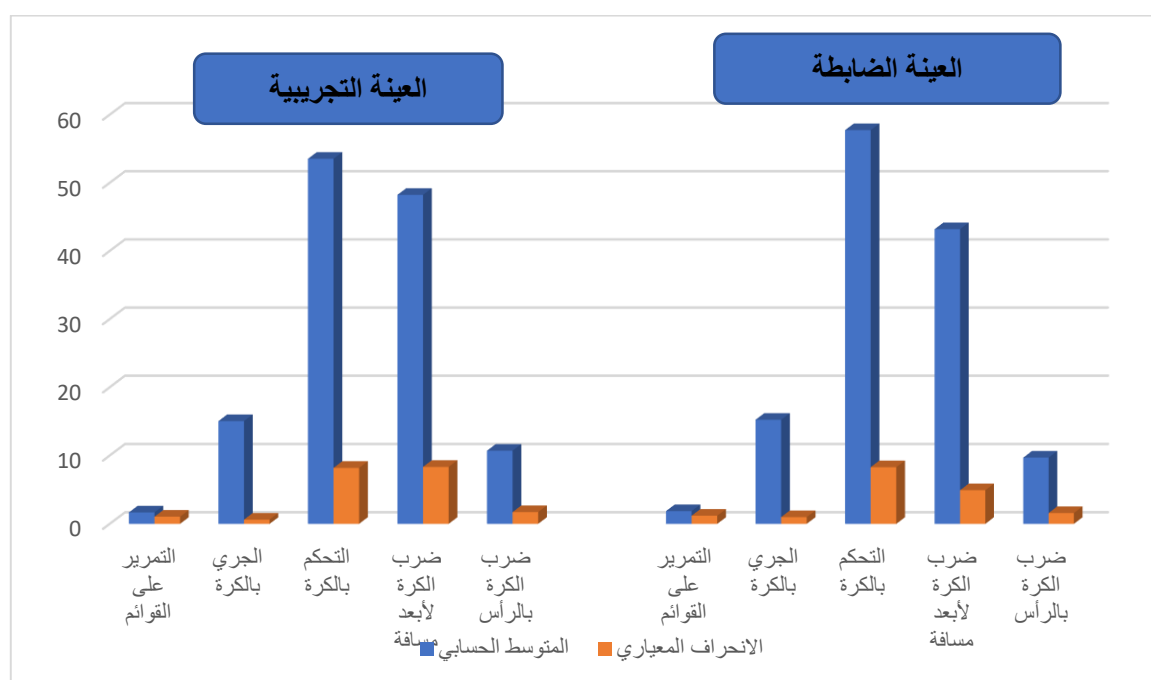
تمهيد

تكتسي عملية عرض النتائج وتحليلها أهمية بالغة في إطار الدراسة الميدانية، إذ تتيح للباحث فحص مدى مطابقة البيانات المستخلصة للفرضيات المطروحة. وفي هذا الفصل، سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها من خلال المقارنة مع ما تم صياغته في شكل فرضيات، وذلك بالاستناد إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، قصد التوصل إلى تأكيد أو رفض تلك الفرضيات بناءً على المعطيات العلمية المتوفرة.

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية:
جدول رقم 3 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية

الاختبار	العينه التجريبية		العينه الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير على القوائم	1.67	1.05	1.87	1.19	0.50	2.05	0.05	28	غير دال
الجري بالكرة	15.04	0.62	15.24	0.99	0.67	2.05	0.05	28	غير دال
التحكم بالكرة	53.53	8.20	57.73	8.30	1.39	2.05	0.05	28	غير دال
ضرب الكرة لأبعد مسافة	48.24	8.34	43.20	4.93	2.01	2.05	0.05	28	غير دال
ضرب الكرة بالرأس	10.71	1.72	9.70	1.59	1.68	2.05	0.05	28	غير دال



شكل رقم 1 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية

من خلال الجدول رقم 3 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار التمرير بين القوائم حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 1.87 وبانحراف معياري قدره 1.19 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 1.67 وبانحراف معياري 1.05 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.50 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التمرير بين القوائم القبلي.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة 15.24 وبانحراف معياري قدره 0.99 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 15.04 وبانحراف معياري 0.62 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.67 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الجري بالكرة القبلي.

أما في اختبار التحكم بالكرة فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 57.73 وبانحراف معياري قدره 8.30 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 53.53 وبانحراف معياري 8.20 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.39 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التحكم بالكرة القبلي.

وفيما يخص اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 43.20 وبانحراف معياري قدره 4.93 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 48.24 وبانحراف معياري 8.34 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.01 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة القبلي.

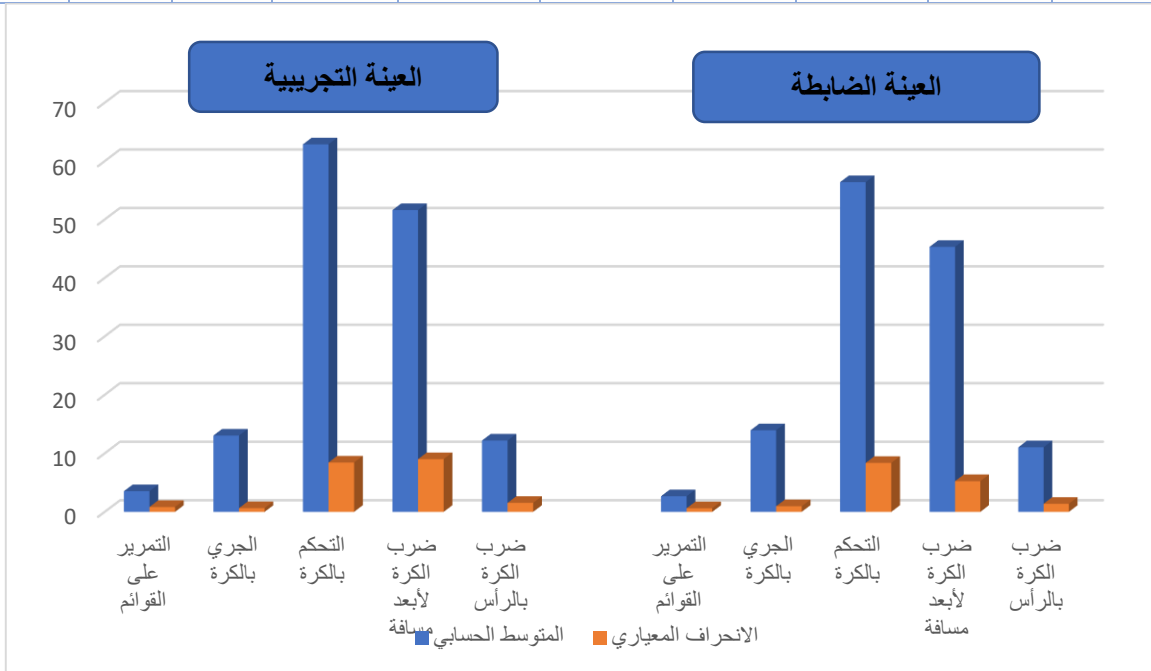
وقدر المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس 9.70 وبانحراف معياري قدره 1.59 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 10.71 وبانحراف معياري 1.72 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.68 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي.

2- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية:

جدول رقم 4 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية

اختبار	العينه التجريبية		العينه الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير على القوائم	3.53	0.83	2.67	0.62	3.27	2.05	0.05	28	دال
الجري بالكرة	13.03	0.64	13.94	0.96	3.07	2.05	0.05	28	دال
التحكم بالكرة	62.87	8.43	56.40	8.36	2.11	2.05	0.05	28	دال
ضرب الكرة لأبعد مسافة	51.61	9.01	45.32	5.25	2.33	2.05	0.05	28	دال
ضرب الكرة بالرأس	12.19	1.54	11.03	1.38	2.16	2.05	0.05	28	دال



شكل رقم 2 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية

من خلال الجدول رقم 4 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائياً في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار التمرير بين القوائم حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.67 وبانحراف معياري قدره 0.62 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 3.53 وبانحراف معياري 0.83 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.27 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التمرير بين القوائم البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة 13.94 وبانحراف معياري قدره 0.96 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 13.03 وبانحراف معياري 0.64 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.07 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الجري بالكرة البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

أما في اختبار التحكم بالكرة فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 56.40 وبانحراف معياري قدره 8.36 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 62.87 وبانحراف معياري 8.43 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.11 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التحكم بالكرة البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

وفيما يخص اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 45.32 وبانحراف معياري قدره 5.25 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 51.61 وبانحراف معياري 9.01 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.33 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

وقدر المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس 11.03 وبانحراف معياري قدره 1.38 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 12.19 وبانحراف معياري 1.54 كما

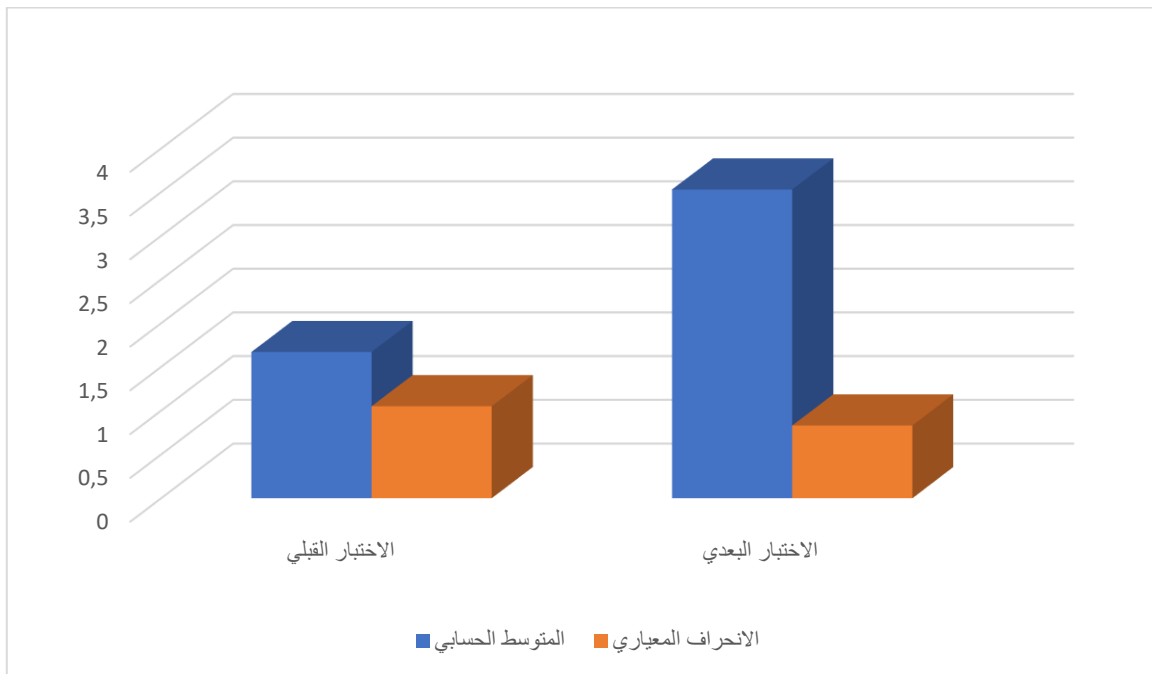
نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.16 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار ضرب الكرة بالرأس البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

3- عرض نتائج الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية والضابطة:

3-1- عرض نتائج الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 5 يبين طبيعة الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير على القوائم	1.67	1.05	3.53	0.83	11.30	2.14	0.05	14	دال



شكل رقم 3 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التمرير القبلي والبعدي

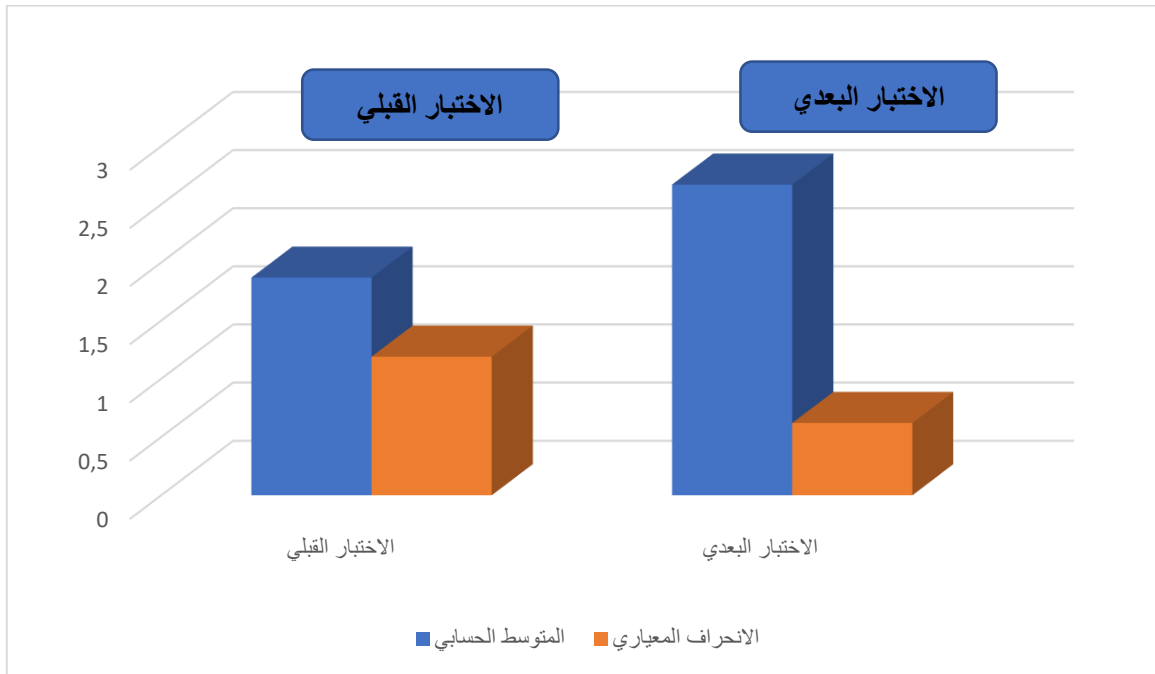
من خلال الجدول رقم 5 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار التمرير بين القوائم حيث بلغت قيمة

متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 1.67 وبانحراف معياري قدره 1.05 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 3.53 وبانحراف معياري 0.83 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 11.30 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار التمرير بين القوائم القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة التمرير ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

3-2- عرض نتائج الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 6 يبين طبيعة الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير على القوائم	1.87	1.19	2.67	0.62	2.70	2.14	0.05	14	دال



شكل رقم 4 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التمرير القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم 6 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار التمرير بين القوائم حيث بلغت قيمة

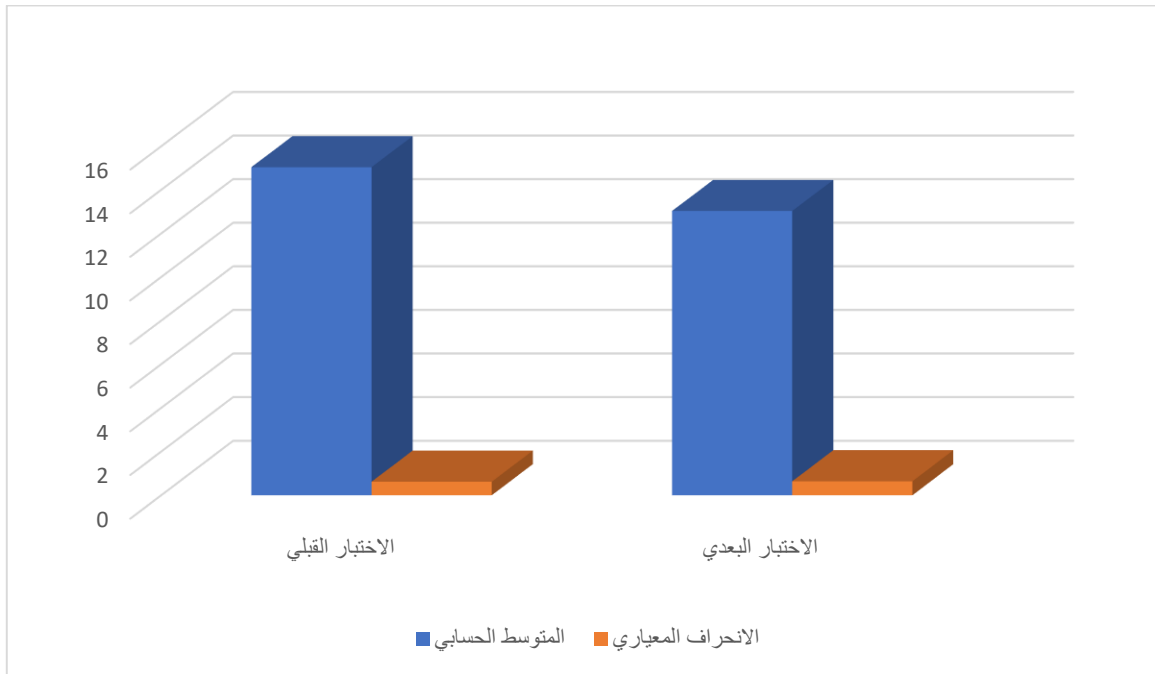
متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 1.87 وبانحراف معياري قدره 1.19 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 2.67 وبانحراف معياري 0.62 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.70 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار التمرير بين القوائم القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة الضابطة تحسنت في مهارة التمرير.

4- عرض نتائج الفروق بين اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية والضابطة:

4-1- عرض نتائج الفروق بين اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 7 يبين طبيعة الفروق بين اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الجري بالكرة	15.04	0.62	13.03	0.64	269.45	2.14	0.05	14	دال



شكل رقم 5 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي

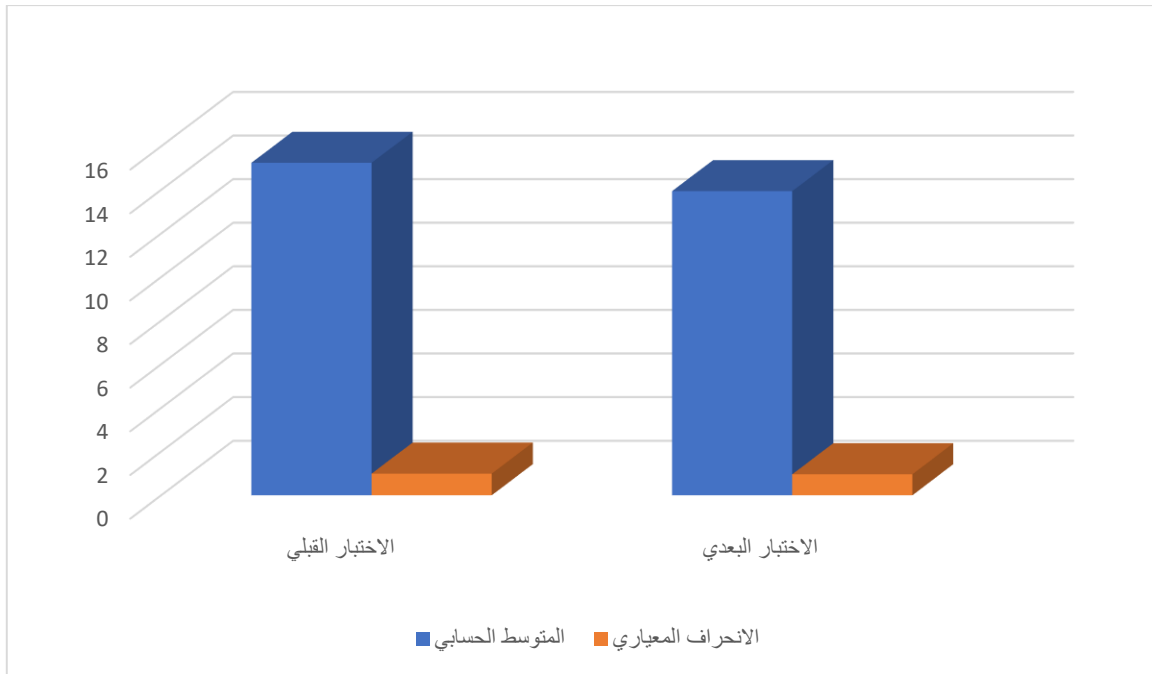
من خلال الجدول رقم 7 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار الجري بالكرة حيث بلغت قيمة

متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 15.04 وبانحراف معياري قدره 0.62 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 13.03 وبانحراف معياري 0.64 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 269.45 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة الجري بالكرة ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

4-2- عرض نتائج الفروق بين اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 8 يبين طبيعة الفروق بين اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الجري بالكرة	15.24	0.99	13.94	0.96	18.63	2.14	0.05	14	دال



شكل رقم 6 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم 8 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار الجري بالكرة حيث بلغت

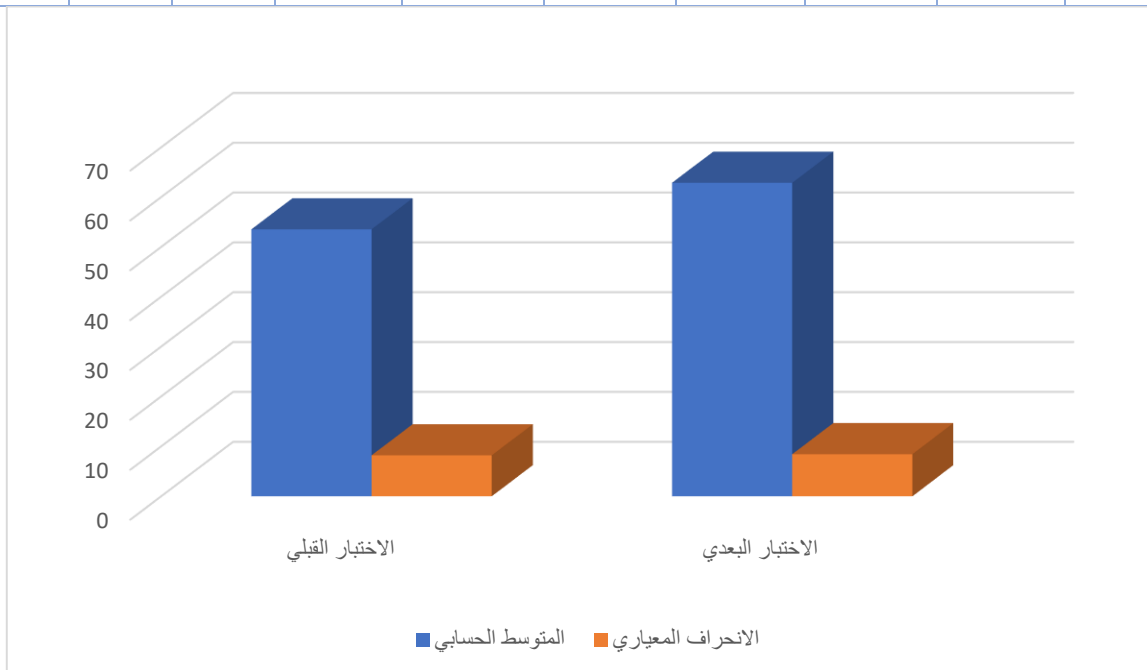
قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 15.24 وبانحراف معياري قدره 0.99 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 13.94 وبانحراف معياري 0.96 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 18.63 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الجري بالكرة القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة الضابطة تحسنت في مهارة الجري بالكرة.

5- عرض نتائج الفروق بين اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية والضابطة:

5-1 عرض نتائج الفروق بين اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية: جدول رقم 9 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي لدى العينة

التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
	التحكم بالكرة	53.53	8.20	62.87					



شكل رقم 7 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي

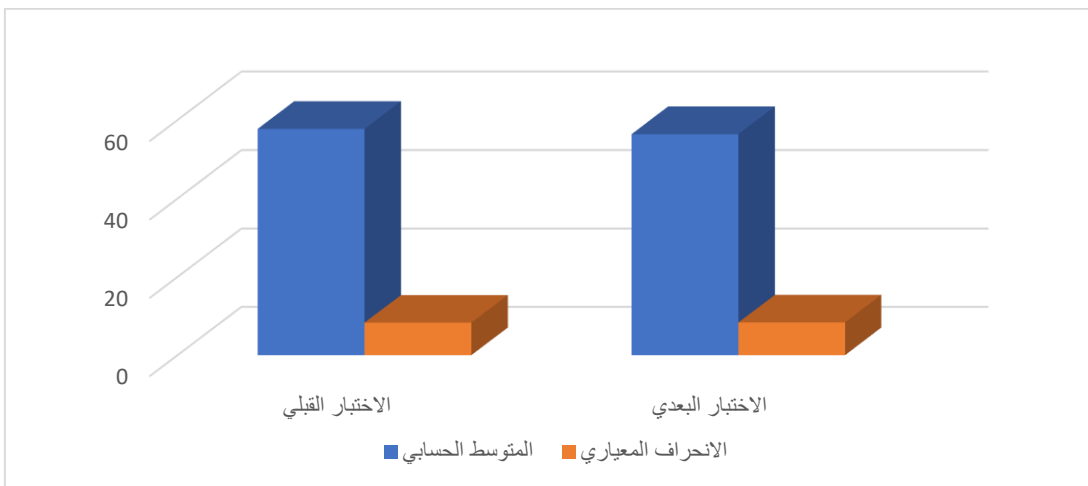
من خلال الجدول رقم 09 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار التحكم بالكرة حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 53.53 وبانحراف معياري قدره 8.20 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 62.87 وبانحراف معياري 8.43 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 14.64 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار التحكم بالكرة القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة السيطرة على الكرة ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

5-2- عرض نتائج الفروق بين اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 10 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي لدى العينة

الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
	التحكم بالكرة	57.73	8.30	56.40					



شكل رقم 8 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي

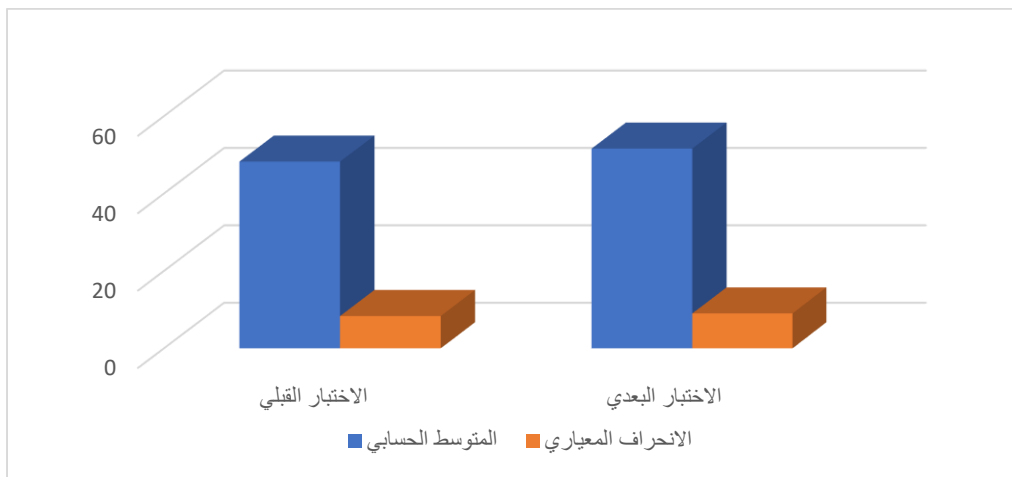
من خلال الجدول رقم 10 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار التحكم بالكرة حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 57.73 وبانحراف معياري قدره 8.30 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 56.40 وبانحراف معياري 8.36 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.45 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار التحكم بالكرة القبلي والبعدي، لصالح الاختبار القبلي أي أن مستوى العينة الضابطة تراجع في مهارة السيطرة على الكرة.

6- عرض نتائج الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية والضابطة:

6-1- عرض نتائج الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 11 يبين طبيعة الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
ضرب الكرة لأبعد مسافة	48.24	8.34	51.61	9.01	9.57	2.14	0.05	14	دال



شكل رقم 9 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التصويب القبلي والبعدي

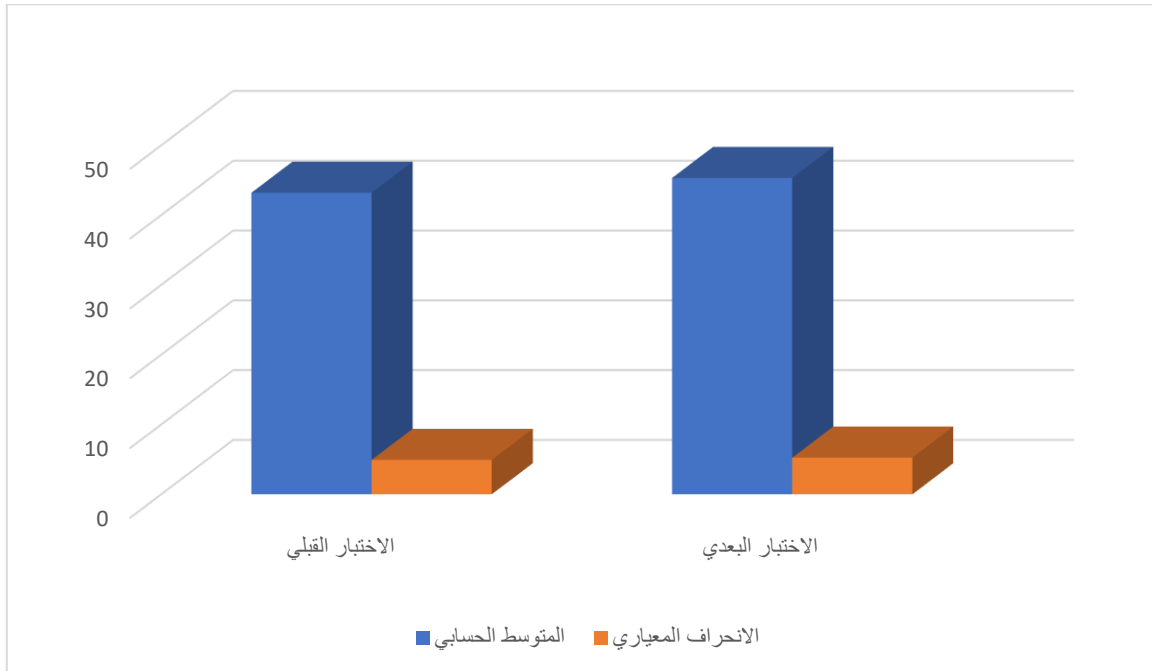
من خلال الجدول رقم 11 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة حيث

بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 48.24 وبانحراف معياري قدره 8.34 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 51.61 وبانحراف معياري 9.01 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 9.57 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة التصويب ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

6-2- عرض نتائج الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 12 يبين طبيعة الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
ضرب الكرة لأبعد مسافة	43.20	4.93	45.32	5.25	3.06	2.14	0.05	14	دال



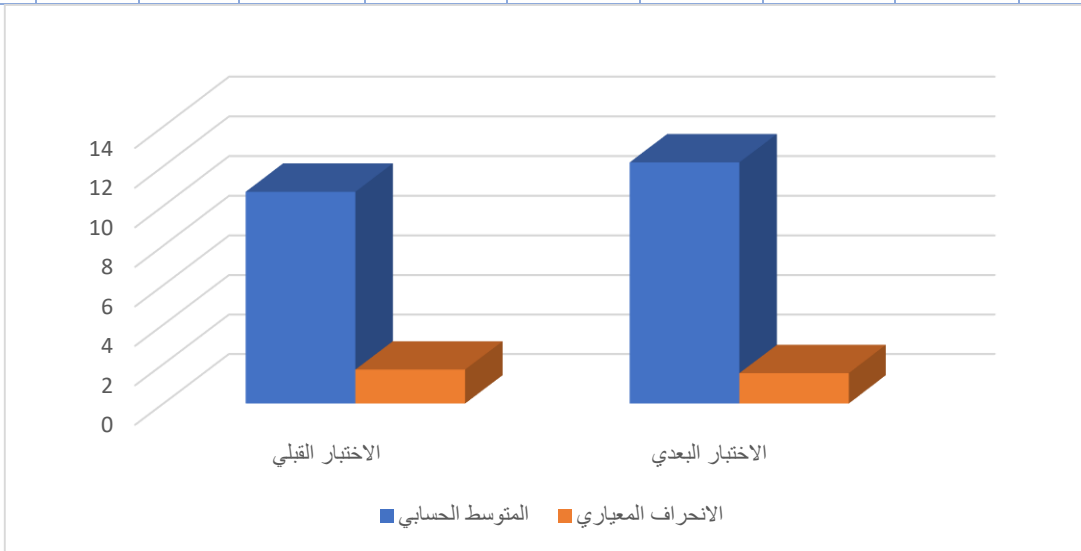
شكل رقم 10 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التصويب القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم 12 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 43.20 وبانحراف معياري قدره 4.93 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 45.32 وبانحراف معياري 5.25 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.06 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة الضابطة تحسنت في مهارة التصويب.

7- عرض نتائج الفروق بين اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية والضابطة:

7-1- عرض نتائج الفروق بين اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:
جدول رقم 13 يبين طبيعة الفروق بين اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
ضرب الكرة بالرأس	10.71	1.72	12.19	1.54	12.83	2.14	0.05	14	دال

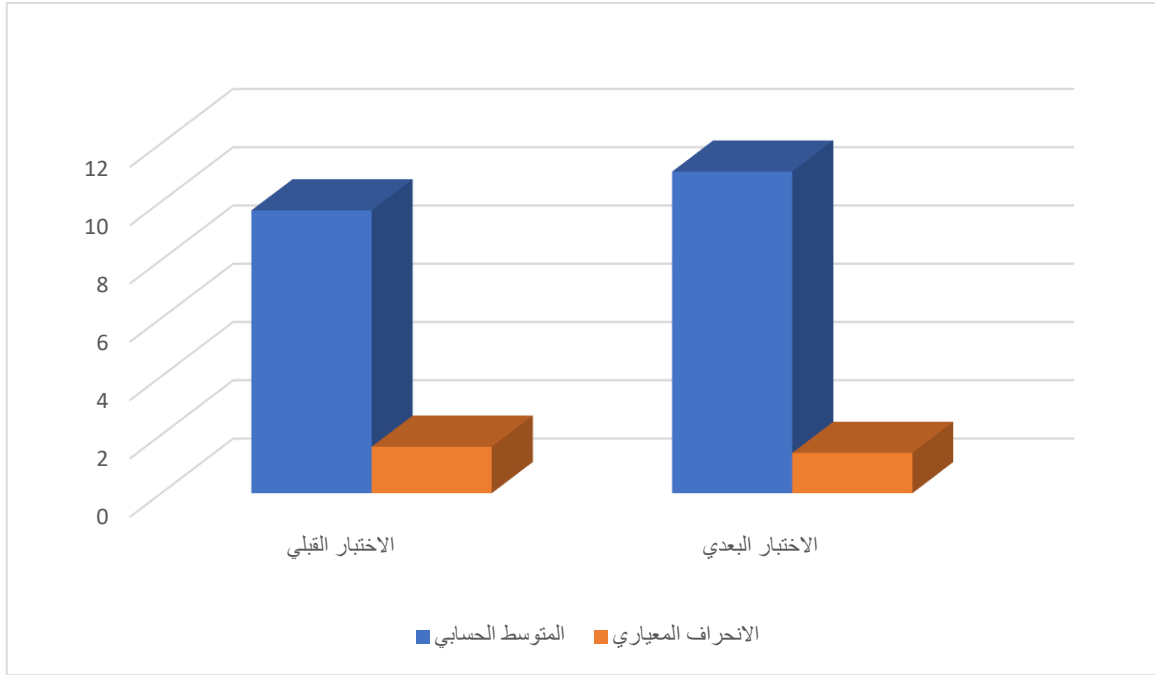


شكل رقم 11 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم 13 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار ضرب الكرة بالرأس حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 10.71 وبانحراف معياري قدره 1.72 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 12.19 وبانحراف معياري 1.54 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 12.83 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة ضرب الكرة بالرأس ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بواسطة الألعاب المصغرة.

7-2- عرض نتائج الفروق بين اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:
جدول رقم 14 يبين طبيعة الفروق بين اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
ضرب الكرة بالرأس	9.70	1.59	11.03	1.38	4.32	2.14	0.05	14	دال



شكل رقم 12 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي

من خلال الجدول 14 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار ضرب الكرة بالرأس حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 9.70 وبانحراف معياري قدره 1.59 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 11.03 وبانحراف معياري 1.38 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 4.32 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة الضابطة تحسنت في مهارة ضرب الكرة بالرأس.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

2-1- الفرضية الأولى: يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار التمرير القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية، مما يدل على تطور مستوى مهارة التمرير نتيجة البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة. كما سُجل تحسن بسيط في المجموعة الضابطة، إلا أن الفارق الأكبر كان في المجموعة

التجريبية. تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (وليد عبد المنعم شمس الدين، 2001) التي أثبتت تأثير استخدام الكرة الأصغر حجماً على تطوير المهارة الأساسية، ومنها التمرير. كما تؤيدها دراسة (محمد حجار خرفان، 2005) التي أشارت إلى أن استخدام الملاعب المصغرة يعزز من تعلم المهارة الأساسية من خلال زيادة عدد اللمسات والتمريرات، ما يمنح اللاعب فرصاً أكبر للتفاعل والتكرار. من الناحية النظرية، تساهم الألعاب المصغرة في تعزيز التفاعل مع الكرة ضمن سياقات مشابهة للمواقف الحقيقية، مما يُسرّع من التعلم الحركي ويرسخ الاستجابات التمريرية من خلال ما يسمى بـ"التعلم التكميلي".

2-2- الفرضية الثانية: يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في نتائج اختبار الجري بالكرة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، مما يؤكد فعالية الألعاب المصغرة في تحسين هذه المهارة. تتسجم هذه النتيجة مع ما ورد في دراسة (ماير أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف، 2004) التي أوضحت فاعلية البرامج التدريبية المقترحة في تطوير المهارة البدنية والمهارية، ومنها الجري بالكرة. كما يدعمها ما توصلت إليه دراسة (قحطان جليل، 2009) حول دور الألعاب الصغيرة في تطوير القدرات البدنية، مما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجري بالكرة. نظرياً، تعمل الألعاب المصغرة على تحسين مهارة الجري بالكرة من خلال إجبار اللاعب على التحرك المستمر في مساحة ضيقة، مما يطور من تحكمه وسرعته أثناء التنقل بالكرة، ويعزز من التوافق الحركي.

2-3- الفرضية الثالثة: يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

أظهرت النتائج تحسناً في مهارة السيطرة لدى العينة التجريبية، مقابل تراجع في أداء المجموعة الضابطة، ما يعزز من صدقية الفرضية. تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (بسكري رابح، 2018-2019) التي أثبتت أن الألعاب المصغرة تؤدي إلى تحسين ملموس في المهارة الأساسية. كما تتماشى مع نتائج دراسة (منور عبد الوهاب) التي أثبتت فعالية كرة القدم المصغرة في تحسين التحكم بالكرة لدى الفئات العمرية الصغيرة. نظرياً، يتعلم اللاعب من خلال كثافة التكرار والتفاعل السريع في الألعاب

المصغرة كيف يتحكم بالكرة بشكل أفضل، من خلال الدمج بين البصر، الإحساس الحركي، والتوقيت الدقيق.

2-4-الفرضية الرابعة: يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

أظهرت النتائج تطوراً ملحوظاً في نتائج اختبار التصويب لصالح المجموعة التجريبية، مع تحسن محدود في العينة الضابطة، مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة. هذه النتيجة تدعمها دراسة (مرسلي العربي، 2011) التي أبرزت أثر تمارين شبه المنافسة (المشابهة للألعاب المصغرة) على تنمية المهارة، بما فيها التصويب. كما توافقت مع نتائج (محمد حجار، 2005) الذي أشار إلى تطور التصويب نتيجة التدريب في سياقات لعب حقيقية. من الناحية النظرية، يوفر التدريب من خلال الألعاب المصغرة بيئة ديناميكية تحاكي واقع المباريات، مما يطور من مهارة التصويب في مواقف ضغط وتحت رقابة، ما يجعل الاستجابة أكثر دقة وفعالية.

2-5-الفرضية الخامسة: يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

كشفت النتائج عن وجود فروق معنوية في أداء ضرب الكرة بالرأس لصالح العينة التجريبية، مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة. وقد تحسنت العينة الضابطة أيضاً ولكن بدرجة أقل. تتفق هذه النتائج مع دراسة (عامري طارق - بورعدة فتح الدين، 2010-2011) التي أبرزت أهمية الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الاجتماعية والحركية، حيث تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارة الجماعية التفاعلية، كما تدعمها نتائج (بن قصد علي، 2005) التي نبهت إلى أهمية البرامج المدروسة في تحسين مختلف المهارة الأساسية. نظرياً، توفر الألعاب المصغرة فرصاً متكررة لتنفيذ مهارة الرأس ضمن وضعيات واقعية ومتحركة، ما يعزز من التوقيت الصحيح والتناسق الحركي اللازم لتنفيذ المهارة بدقة.

3-الخلاصة العامة

من خلال تحليل نتائج هذه الدراسة ومقارنتها بالدراسات السابقة، يتضح أن استخدام الألعاب المصغرة يُعد وسيلة فعالة لتطوير مختلف المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة. فقد أثبتت النتائج تفوق العينة التجريبية في اختبارات التمرير، الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، التصويب، وضرب الكرة بالرأس، مقارنة بالعينة الضابطة. تعود هذه الفروق إلى بيئة التعلم النشط التي توفرها الألعاب المصغرة، حيث تجمع بين التكرار والتحدي والدافعية، وتخلق وضعيات مشابهة للمباريات الواقعية، مما يُسرّع من التعلم الحركي ويُعزز من الثقة في الأداء المهاري. تتوافق هذه النتائج مع غالبية الدراسات السابقة التي أبرزت الدور البارز للألعاب المصغرة والبرامج التدريبية التفاعلية في تحسين الأداء المهاري والبدني لدى الناشئين. كما أن الإطار النظري الذي يستند إلى نظرية التعلم الحركي التكيفي يدعم فعالية هذا الأسلوب. وعليه، يمكن اعتبار الألعاب المصغرة مدخلاً بيداغوجياً ناجحاً في تدريب الفئات السنية، خاصة في المرحلة التكوينية الحساسة. إن تعميم هذا الأسلوب يضمن نتائج أفضل على المدى الطويل، خاصة عند ربطه بأسس علمية واضحة. كما توصي الدراسة باعتماد هذا الأسلوب ضمن المنهاج التدريبي الموجه للناشئين، مع تطوير أدوات تقييم الأداء باستمرار.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

1. أبو بكر محمد مرسي. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. ط.1: مكتبة النهضة المصرية.
2. أحمد أبو العلا. (2012). التدريب الرياضي المعاصر، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أحمد البساطي. (1990). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم "، ط2. دار المعارف.
4. احمد الساطي. (1988). أسس وقواعد التدريب الرياضي. منشأة المعارف.
5. أحمد الشافعي. (1998). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي . منشآت المعارف.
6. احمد بسطويسي. (1996). أسس ونظريات الحركة، ط1. دار الفكر العربي.
7. ادم بوصوفة. (2020). دراسة مقارنة لبعض المهارات الاساسية لدى لاعب كرة القدم حسب خطوط اللعب. مذكرة لنيل شهادة ماستر في نشاذ بدني رياضي مدرسي. جامعة قاصدي مرباح.
8. جمال الدين ابن منظور. (1997). لسان العرب. لبنان: دار الطباعة والنشر.
9. حامد زهران. (1982). علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة. عالم الكتب.
10. حامد عبد السلام زهران. (1999). علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5. عالم الكتب.
11. حسن ابو عبده السيد. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. القاهرة: مكتبة الاشعاع الفنية.
12. حسن عبد الجواد . (1986). كرة القدم المبادئ الاساسية للالعاب الاعدادية و القانون الدولي . دار المعلمين .
13. حسن علاوي. (1976). محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية. مصر: دار المعارف.

14. داسل ناجي . (2020). *المراوغة*. بغداد: جامعة المستنصرية.
15. رزق الله بطرس. (1970). *المسابقات والألعاب الصغيرة*. القاهرة: دار المعارف.
16. رومي جميل . (1986). *كرة القدم*. بيروت ، لبنان : دار النفائس.
17. سامي الصفار . (1982). *كرة القدم*. العراق: دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل.
18. عادل، الخطاب. (1973). *الألعاب الريفية الشعبية*. ط1. مكتبة الانجلو المصرية.
19. عرفان مصلح. (1955). *التربية في رياض الطفل*، دار الفكر للنشر والتوزيع.
20. عسل الديلمي. (2021). *محاضرات مادة كرة القدم المرحلة الرابعة لطالب*. جمهورية العراق.
21. علي البيك. (2008). *سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية الجزء الثالث 3*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
22. علي الهنشري. (1987). *كرة القدم*. ليبيا.
23. غازي صالح محمود. (بلا تاريخ). *كرة القدم التدريب البدني*. مكتبة المجتمع العربي للنشر.
24. فاخر عقلة. (2006). *علم النفس التربوي*، ط3. لبنان: دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع.
25. فؤاد السيد. (1956). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*، .
26. فوزأمين الخزلي. (2000). *مناهج التربية البدنية المعاصرة*، ط2. دار الفكر العربي.
27. قاسم المندلاوي. (1999). *دليل الطالب في التحقيقات الميدانية في التربية الرياضية*. ج2. الموصل.

28. كاظم الغزي. (2022). المهارات الاساسية بكرة القدم. كليات التربية الرياضية.
29. مأمور بن حسين سلمان. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. بيروت: دار بن حزم.
30. محتار حنفي. (1980). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. محمد رضا الوقادة. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم دار السعادة . مصر .
32. محمود البيسوني، و ياسين الشاطئ. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية .
33. مصطفى فهمي. (1986). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار المعارف.
34. مفتي ابراهيم حماد. (1986). الهجوم في كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي .
35. ممدوح محمد المحمدي. (1998). الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
36. منى فياض. (2004). الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ط1. لبنان: المركز الثقافي العربي.
37. موسوعة. (1982). التغذية وعناصرها. لبنان: الشركة الشرقية للمطبوعات.
38. موفق مجيد المولى. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم . لبنان: دار الفكر.
39. هدى محمود الناشف. (1993). استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة.
40. ياسين التكريتي. (2013). تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي. مجلة علوم التربية الرياضية (4) 6.
41. يوسف ميخائيل. (2004). رعاية المراهقين. دار غريب للطباعة والنشر.

قائمة المراجع الاجنبية

1. Erick Batty .(2015) .*Football/Entrainment à L'européenne -op .,*
 2. Filipe Manuel Clemente .(2016) .*Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training-The Science and Practical Applications .*
 3. PRADET, M. (1997). *La Préparation physique , clection Entrainement.* Paris: INSEP publication.
 4. setio serpa .(2014) .*étude de la cohésion et leader shipd un groupe.*
- weineck, j. (1986). *manuel de l'entainement.* edition vigo.

الملاحق

-تسهيل المهمة



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 06/04/2025
Ref :041 / ST / 2025

مستغنىم في 06/04/2025
الرقم : 041 / ست / 2025

Sport Training department

قسم: تدريب رياضي

إلى السيدة: رئيس فريق أكاديمية كاسترو نونو المحمدية لكرة القدم
- ولاية مسكّر -

الموضوع : طلب تسجيل مهبة

بسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يقدم إلى سادتكم
المحررة بهذا الطلب المنسل في تسجيل مهبة الطالب :
- بن عطية هيلم عبد الرحمن -

السجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .
و هذا قصد إحصاء تدرّس لإعداد مذاكرة تخرج لبل شهادة الماستر .

لقلوا منا لائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

بولاية الرئيس


رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء : + شلفو مداري


رئيس القسم
بولاية الرئيس

ملاحق spss

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التمرير	تجريبية	15	1,6667	1,04654	,27021
	ضابطة	15	1,8667	1,18723	,30654
الجري بالكرة	تجريبية	15	15,0373	,61966	,16000

	ضابطة	15	15,2387	,98941	,25546
التحكم_بالكرة	تجريبية	15	53,5333	8,20163	2,11765
	ضابطة	15	57,7333	8,30204	2,14358
التصويب	تجريبية	15	48,2400	8,34102	2,15364
	ضابطة	15	43,2000	4,93399	1,27395
ضرب_الكرة_بالراس	تجريبية	15	10,7133	1,71833	,44367
	ضابطة	15	9,7000	1,58880	,41023

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Int.
التمرير	Hypothèse de variances égales	,462	,502	-,489	28	,628	-,20000	,40864	-1,
	Hypothèse de variances inégales			-,489	27,566	,628	-,20000	,40864	-1,
الجري_بالكرة	Hypothèse de variances égales	3,791	,062	-,668	28	,510	-,20133	,30143	-,8
	Hypothèse de variances inégales			-,668	23,518	,511	-,20133	,30143	-,8
التحكم_بالكرة	Hypothèse de variances égales	,185	,670	-1,394	28	,174	-4,20000	3,01320	-10
	Hypothèse de variances inégales			-1,394	27,996	,174	-4,20000	3,01320	-10
التصويب	Hypothèse de variances égales	4,885	,035	2,014	28	,054	5,04000	2,50222	-,0
	Hypothèse de variances inégales			2,014	22,729	,056	5,04000	2,50222	-,1
ضرب_الكرة_بالراس	Hypothèse de variances égales	,646	,428	1,677	28	,105	1,01333	,60426	-,2
	Hypothèse de variances inégales			1,677	27,830	,105	1,01333	,60426	-,2

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التمرير	تجريبية	15	3,5333	,83381	,21529
	ضابطة	15	2,6667	,61721	,15936
الجري_بالكرة	تجريبية	15	13,0267	,63583	,16417
	ضابطة	15	13,9373	,95725	,24716
التحكم_بالكرة	تجريبية	15	62,8667	8,42502	2,17533
	ضابطة	15	56,4000	8,36489	2,15981
التصويب	تجريبية	15	51,6067	9,01384	2,32736
	ضابطة	15	45,3200	5,25020	1,35560
ضرب_الكرة_بالراس	تجريبية	15	12,1867	1,53756	,39700
	ضابطة	15	11,0333	1,37823	,35586

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Int
التمرير	Hypothèse de variances égales	1,498	,231	3,236	28	,003	,86667	,26785	,31
	Hypothèse de variances inégales			3,236	25,800	,003	,86667	,26785	,31
الجري بالكرة	Hypothèse de variances égales	2,537	,122	-3,069	28	,005	-,91067	,29672	-1,4
	Hypothèse de variances inégales			-3,069	24,341	,005	-,91067	,29672	-1,4
التحكم بالكرة	Hypothèse de variances égales	,068	,797	2,110	28	,044	6,46667	3,06542	,18
	Hypothèse de variances inégales			2,110	27,999	,044	6,46667	3,06542	,18
التصويب	Hypothèse de variances égales	4,460	,044	2,334	28	,027	6,28667	2,69337	,76
	Hypothèse de variances inégales			2,334	22,519	,029	6,28667	2,69337	,70
ضرب الكرة بالراس	Hypothèse de variances égales	,656	,425	2,163	28	,039	1,15333	,53314	,06
	Hypothèse de variances inégales			2,163	27,671	,039	1,15333	,53314	,06

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	1,6667	15	1,04654	,27021
	بعدي	3,5333	15	,83381	,21529

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	15	,791	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
Paire 1 قِلي - بعدي	-1,86667	,63994	,16523	-2,22105	-1,51228	-11,297	14	,000

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قِلي	1,8667	15	1,18723	,30654
بعدي	2,6667	15	,61721	,15936

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	15	,325	,237

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-,80000	1,14642	,29601	-1,43487	-,16513	-2,703	14	,017

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	15,0373	15	,61966	,16000
	بعدي	13,0267	15	,63583	,16417

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,999	,000

Test des échantillons appariés

		t	ddl	Sig. (bilatéral)
Différences appariées				

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	2,01067	,02890	,00746	1,99466	2,02667	269,451	14	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	15,2387	15	,98941	,25546
	بعدي	13,9373	15	,95725	,24716

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,962	,000

Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	1,30133	,27060	,06987	1,15148	1,45119	18,625	14	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	53,5333	15	8,20163	2,11765
	بعدي	62,8667	15	8,42502	2,17533

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,956	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-9,33333	2,46885	,63746	-10,70054	-7,96613	-14,642	14	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	57,7333	15	8,30204	2,14358
	بعدي	56,4000	15	8,36489	2,15981

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	15	,984	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur				
Paire 1 قِلي - بعدي	1,33333	1,49603	,38627	,50486	2,16181	3,452	14	,004

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قِلي	48,2400	15	8,34102	2,15364
بعدي	51,6067	15	9,01384	2,32736

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قَبلي & بعدي	15	,991	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قَبلي - بعدي	-3,36667	1,36207	,35169	-4,12096	-2,61238	-9,573	14	,000

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قَبلي	43,2000	15	4,93399	1,27395
بعدي	45,3200	15	5,25020	1,35560

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قَبلي & بعدي	15	,863	,000

Test des échantillons appariés

Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)
-----------------------	---	-----	------------------

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-2,12000	2,68227	,69256	-3,60539	-,63461	-3,061	14	,008

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	10,7133	15	1,71833	,44367
	بعدي	12,1867	15	1,53756	,39700

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,969	,000

Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-1,47333	,44476	,11484	-1,71963	-1,22703	-12,830	14	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	9,7000	15	1,58880	,41023
	بعدي	11,0333	15	1,37823	,35586

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,684	,005

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-1,33333	1,19443	,30840	-1,99479	-,67188	-4,323	14	,001

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السن	تجريبية	15	15,6667	,48795	,12599
	ضابطة	15	15,4667	,51640	,13333
العمر_التدريبي	تجريبية	15	3,4667	,83381	,21529
	ضابطة	15	3,4000	2,06328	,53274
الطول	تجريبية	15	169,4000	5,17963	1,33737
	ضابطة	15	173,0000	7,83764	2,02367
الوزن	تجريبية	15	58,1333	7,92705	2,04676
	ضابطة	15	60,0667	6,50787	1,68032

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle Infé
السن	Hypothèse de variances égales	1,544	,224	1,090	28	,285	,20000	,18344	-,17576
	Hypothèse de variances inégales			1,090	27,911	,285	,20000	,18344	-,17582
العمر_التدريبي	Hypothèse de variances égales	,047	,831	,116	28	,908	,06667	,57459	-1,11034
	Hypothèse de variances inégales			,116	18,454	,909	,06667	,57459	-1,13839
الطول	Hypothèse de variances égales	1,697	,203	-1,484	28	,149	-3,60000	2,42566	-8,56873
	Hypothèse de variances inégales			-1,484	24,270	,151	-3,60000	2,42566	-8,60336
الوزن	Hypothèse de variances égales	1,632	,212	-,730	28	,471	-1,93333	2,64815	-7,35782
	Hypothèse de variances inégales			-,730	26,977	,472	-1,93333	2,64815	-7,36711

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	3,1667	,75277	6
retest	3,0000	,63246	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,840*
	Sig. (bilatérale)		,036
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,840*	1
	Sig. (bilatérale)	,036	
	N	6	6

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	13,8850	,87749	6
retest	13,5667	,97856	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,897*
	Sig. (bilatérale)		,015
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,897*	1
	Sig. (bilatérale)	,015	
	N	6	6

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	52,1667	9,66264	6
retest	52,6667	8,95917	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,992**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,992**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	43,0500	6,27877	6
retest	43,7500	6,66146	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,979**
	Sig. (bilatérale)		,001

	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,979**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	10,0167	1,04770	6
retest	10,3000	,97775	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,881*
	Sig. (bilatérale)		,021
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,881*	1
	Sig. (bilatérale)	,021	
	N	6	6

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ملحق البرنامج التدريبي

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المرحلة الرئيسية
المرحلة الأولى	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	متوسطة 15د
المرحلة الرئيسية	تحسين دقة التمرير في المسافات القصيرة وتطوير التفاهم بين اللاعبين تنمية قدرة اللاعبين على التمرير السريع والدقيق تحت الضغط، واتخاذ قرارات مناسبة في وجود المدافع تعزيز التحكم في الكرة وسرعة التمرير الجماعي، مع الحفاظ على الاستحواذ في مساحة ضيقة.	التمرين الأول : التمرير القصير (15 دقيقة) تمرير الكرة بين لاعبين في مسافة قصيرة مع التركيز على الدقة التمرين الثاني: التمرير تحت الضغط (20 دقيقة) تمرير الكرة بين 3 لاعبين مع تواجد لاعب آخر في الدور الدفاعي لمحاولة قطع التمريرات التمرين الثالث : لعبة مصغرة: "دائرة التمرير" (15 دقيقة) تشكيل دائرة من 4-5 لاعبين، حيث يمرر اللاعبون الكرة في دائرة بسرعة مع محاولة الحفاظ على الكرة.	متوسطة 20د عالية 25د عالية 25د
	30 ثانية	5 تكرارات	30 ثانية
	30 ثانية	5 تكرارات	1 دقيقة
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	منخفضة 5د
			00

* النادي : كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة) : بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة : U17

الحصة : 02

المدة : ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميقاتي ، صافرة ، صحنون ، أقماع ، حلقات ، حبل ،

صناديق ، كرة قدم

الهدف : تطوير مهارة التسديد بدقة وقوة من أوضاع ومسافات مختلفة، مع تحسين التوقيت والتحرك قبل التسديد في مواقف مشابهة لـ

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المرحلة التحضيرية	
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د متوسطة	
المرحلة الرئيسية	تحسين دقة وقوة التسديد من مسافات مختلفة، مع التركيز على وضعية الجسم والقدم أثناء التسديد تطوير مهارة التسديد أثناء الحركة، وتحسين التناسق بين الاستلام، التحرك، والتسديد. رفع تركيز اللاعبين وتطوير مهارة التسديد نحو هدف متغير، بما يشبه مواقف حقيقية داخل المباراة.	تمرين الأول : التسديد على المرمى (20 دقيقة) لاعبان أو أكثر يقومون بالتسديد على المرمى من مسافات مختلفة تمرين الثاني : التسديد من الحركة (20 دقيقة) تمرير الكرة للاعبين ثم يقومون بالتسديد على المرمى بعد التحرك على المسار تمرين الثالث : لعبة مصغرة: "التسديد والمرمى المتحرك" (15 دقيقة) وضع مرمى صغير يتحرك (أو يتم تحريكه بواسطة المدرب)، وعلى اللاعبين محاولة تسديد الكرة في المرمى.	20د مرتفعة 25د مرتفعة 25د مرتفعة	
	5 تكرارات	30 ثانية	تحديد القوة والعافية المناسبة للتسديد	
	5 تكرارات	30 ثانية	الحفاظ على التوازن و اختيار التوقيت الصحيح أثناء التسديد بعد التحرك	
5 تكرارات	1 دقيقة	التركيز عاليا ودقة اكبر في تحديد الزاوية والوقت المناسب للتسديد		
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	5د منخفضة	
			00	مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة: U17

الحصة : 03

المدة: ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحن ، أقماع ، حلقات ، حبل ،

صناديق ، كرة قدم

الهدف: تعزيز المهارة الدفاعية الفردية والجماعية من خلال التدخل الصحيح، الضغط المنظم، والتنسيق بين اللاعبين لمنع التقدم الهج

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المرحلة التحضيرية
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات	15د متوسطة
المرحلة الرئيسية	تطوير القدرة على التدخل لقطع الكرة بشكل قانوني، مع تحسين التوقيت والتمركز الدفاعي.	تمرين الأول : التدخل الدفاعي (20 دقيقة) لاعبان يتدربان على التدخل الدفاعي ضد لاعب آخر مع محاولة قطع الكرة دون ارتكاب خطأ	20د مرتفعة
	تعزيز التعاون بين المدافعين في الضغط على حامل الكرة، وتعلم كيفية إغلاق المساحات ومنع التمرير أو التقدم.	تمرين الثاني : الضغط الجماعي (20 دقيقة) يقوم لاعبون في الدفاع بالضغط على لاعب مهاجم لمنع التمرير أو التقدم بالكرة	25د مرتفعة
	تطبيق المهارة الدفاعية في وضعية لعب حقيقية، مع التركيز على التنظيم الدفاعي والضغط الجماعي داخل الفريق.	تمرين ثالث : لعبة مصغرة: "دفاع ضد هجوم" (15 دقيقة) مباراة صغيرة بين فريقين، حيث يتم تدريب الفريق الدفاعي على تنظيم الدفاع والضغط على الفريق المهاجم.	25د مرتفعة
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	5د منخفضة
		مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء	00

* النادي: كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة: U17

الحصة : 04

المدة : ساعة و نصف (90

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميقاتي ، صافرة ، صحن ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تطوير المهارة الفنية (المراوغة، التمرير تحت الضغط، والتسديد)، مع تحسين سرعة الأداء واتخاذ القرار تحت الضغط في مواقف اللعب المختلفة

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون			
المرحلة الأولى	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .			
المرحلة الرئيسية	- تحسين التحكم بالكرة باستخدام مختلف أجزاء الجسم في مساحة ضيقة، مع تعزيز التوازن والتركيز - تطوير مهارة المراوغة الدقيقة والسريعة، مع تحسين قدرة اللاعب على تغيير الاتجاهات أثناء الحركة. - رفع التحدي بين اللاعبين وتحفيزهم على الأداء السريع والدقيق في المراوغة، مع تعزيز روح المنافسة	20د- تمرين الأول : التحكم في الكرة (15 دقيقة) للاعبين يتدربان على التحكم بالكرة باستخدام القدمين والجسم في المساحات الضيقة تمرين الثاني : المراوغة بين المخاريط (20 دقيقة) وضع مخاريط في مسار، واللاعبين يتدربون على المراوغة بين المخاريط بسرعة ودقة 25د- التمرين الثالث : لعبة مصغرة: "سباق المراوغة" (15 دقيقة) منافسة بين لاعبين على مراوغة المخاريط أو المسار في وقت أسرع			
	متوسطة	15د- متوسطة	5 تكرارات	30 ثانية	استخدام الجسم لحماية الكرة والتوازن أثناء الاستلام
	مرتفعة	25د- مرتفعة	5 تكرارات	30 ثانية	استخدام الجهتين اليمنى واليسرى أثناء المراوغة عدم التسرع في المنافسة
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	5د- منخفضة	00	-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة: U17

الحصة : 05

المدة : ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحنون ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تحسين التحكم في الكرة والتمرير

الملاحظات	الراحة	الحجم	الشدة	المدة	المحتوى و المضمون	الهدف التعليمي	المراحل
-الإنتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.	00		متوسطة	15د	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	التحضيرية:
الحفاظ على السيطرة الكاملة على الكرة	30 ثانية	5 تكرارات	متوسطة	20د	تمرين الأول : التمرير القصير والطويل (15 دقيقة) يقوم اللاعبون بتمرير الكرة فيما بينهم على مسافة قصيرة وطويلة مع الحفاظ على السيطرة الكاملة على الكرة	تحسين دقة التمرير والمسافة	المرحلة الرئيسية
التركيز الجيد أثناء العمل	30 ثانية	5 تكرارات	عالية	25د	تمرين الثاني : تمرين المهارة (20 دقيقة) وضع أكياس أو مخروطات على الأرض، واللاعبون يمرون بينها بشكل سريع مع تغيير الاتجاهات والتوجهات	تحسين التوازن والتنسيق بين القدمين والعينين	
التمرير الجيد	1 دقيقة	5 تكرارات	متوسطة	25د	التمرين الثالث: لعبة مصغرة: " المرمى الصغير" ملعب صغير مع مرمى صغير. الهدف هو تحسين التمرير والتكتيك في المساحات الضيقة	تعزيز التعاون والتمرير الدقيق	

مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء	00		منخفضة	5د	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصّة ، التحية الرياضة الختامية .	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصّة	المرحلة الختامية
--	----	--	--------	----	--	--	---------------------

* النادي: كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة: U17

الحصة : 06

المدة: ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحون ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تحسين السرعة والتسديد

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	الوقت	المرحلة	الاسم	الوقت	المرحلة
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة		00	-الإنتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.
المرحلة الرئيسية	تحسين التسديدات من مسافات مختلفة	التمرين الأول: التسديد على المرمى (20دقيقة) التمرن على التسديد بقوة ودقة على المرمى من مسافات متنوعة	20د	مرتفعة	5 تكرارات	30 ثانية	التسديد بقوة ودقة
	زيادة السرعة والقدرة على التوقف المفاجئ	التمرين الثاني : سباق السرعة مع التوقف المفاجئ (15 دقيقة) سباق بين اللاعبين مع التوقف المفاجئ عند سماع صفارة المدرب	25د	مرتفعة	5 تكرارات	45 ثانية	التركيز الجيد أثناء العمل
	تحسين السرعة في استرجاع الكرة والتسديد	التمرين الثالث : لعبة مصغرة: " الكرة المفقودة" (15 دقيقة) لعبة بسيطة يقوم فيها الفريق بالبحث عن الكرة والتسديد على المرمى.	25د	متوسطة	5 تكرارات	1 دقيقة	التسديد في وقت المناسب
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة		00	-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة: U17

الحصة : 07

المدة : ساعة و نصف (90)

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحون ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تعزيز الدفاع والمهارة الجماعية

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	الوقت	المستوى	العدد	التكرار	الوقت
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة	00		- الانتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.
المرحلة الرئيسية	تحسين التوقيت والدقة في التدخلات الدفاعية	تمرين الأول: التدخل الدفاعي (15 دقيقة) يتدرب اللاعبون على كيفية قطع الكرة من الخصم بدون ارتكاب خطأ=	20د	متوسطة	5	تكرارات	تفادي ارتكاب الأخطاء
	تنمية مهارة التعاون الجماعي والتمرير في المساحات الضيقة	تمرين الثاني : التحركات الجماعية (20 دقيقة) تمرين يعزز التعاون الجماعي، بحيث يمرر اللاعبون الكرة لبعضهم البعض تحت ضغط الدفاع	25د	متوسطة مرتفعة	5	تكرارات	اللعبة الجماعي
	تحسين القدرة الدفاعية والقدرة على تنظيم الهجوم	الموقف الثالث : لعبة مصغرة: "مباراة دفاع ضد هجوم" (15 دقيقة) يتم تقسيم الفريقين بحيث يتدرب الفريق المدافع على الدفاع بشكل جيد ضد الهجوم=	25د		5	تكرارات	الدفاع بشكل جيد
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة	00		-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة: U17

الحصة : 08

المدة : ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميقاتي ، صافرة ، صحن ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تعزيز السرعة ، القوة ، و القدرة على اتخاذ القرارات سريعة تحت الضغط .

المراحل	الهدف التعلمي	المحتوى و المضمون	المرحلة الرئيسية
التهيئة البدنية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د متوسطة
المرحلة الرئيسية	نمية مهارة المراوغة والرشاقة	التمرين الأول : سباق المراوغة بين الأقماع يقسم اللاعبون إلى مجموعتين، كل لاعب عليه المراوغة بين 6 أقماع بشكل متعرج بأقصى سرعة، ثم العودة بنفس الطريقة التمرين الثاني لاعبين يشكلون مثلثاً، لاعب خارجي يضغط على 3 مثلث التمرير (تمرير والاستلام تحت الضغط) حامل الكرة، ويجب التمرير بسرعة للهروب من الضغط	20د مرتفعة
	تحسين دقة التمرير تحت الضغط	التمرين الثالث : تسديد من الوضع المتحرك اللاعب ينطلق من منتصف الملعب، يراوغ مخروطين، ثم يسدد من خارج منطقة الجزاء لعبة مصغرة 4 ضد 4 (ميني ماتش مباراة 4 ضد 4 في مساحة محددة (20×20 متر) مع مدربين يوجهون اللاعبين	25د متوسطة
	تحسين دقة وقوة التسديد تنمية المهارة الجماعية ، التمرير ، التمرکز.	3x3 مرتفعة	25د متوسطة
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	5د منخفضة

* النادي: كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة: U17

الحصة : 09

المدة : ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحون ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تطوير مهارة التسديد تحت الضغط وتحسين دقة التوجيه والسيطرة على الكرة في مواقف مشابهة للمباريات

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المرحلة	الوقت	المرحلة	المرحلة
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	متوسطة	15د	00	-الانتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.
المرحلة الرئيسية	تسديد على المرمى أثناء الضغط العصبي	تمرين الاول : التسديد تحت الضغط يتعين على اللاعب التسديد نحو المرمى بينما يتم إضافة عوامل مؤثرة مثل الضوضاء أو وجود عدد كبير من اللاعبين على جانب الملعب.	مرتفعة	20د	30 ثانية	التركيز على الهدف وتجاهل المشتتات
	تسديد اكبر عدد ممكن من الأهداف في وقت محدد	تمرين الثاني : التسديد في الوقت المحدد:(Timed Goal Shoot) اللاعبون لديهم 1 دقيقة لتسديد أكبر عدد من الأهداف إلى المرمى. قد يتم تقليص حجم الهدف أو تغيير المسافة.	مرتفعة	25د	30 ثانية	الحفاظ على التركيز رغم عامل الوقت
	تحسين التحكم الاول بالكرة	التمرين الثالث : السيطرة والتوجيه يقف لاعب أمام زميله الذي يمرر له كرة أرضية أو هوائية (بتناوب). يجب على اللاعب استقبال الكرة بلمسة أولى وتوجيهها نحو مخروط محدد، ثم إعادتها.	متوسطة	25د	20 ثانية دقيقة	استقبال الكرة بالجزء المناسب من القدم حسب نوع التمريرة
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	منخفضة	5د	00	-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: كسترنوفا - معسكر -

* المدرب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان

* الفئة: U17

الحصة : 10

المدة: ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميقاتي ، صافرة ، صحون ، أقماع ، حلقات ، حبل ،

صناديق ، كرة قدم

الهدف : تطوير مهارة المراوغة الفردية، التحكم بالكرة تحت الضغط، والقدرة على اتخاذ قرارات سريعة في مواقف اللعب الجماعي.

المرحلة	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المرحلة	المرحلة	المرحلة
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	متوسطة	15د	00
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة المراوغة والتحكم بالكرة.	التمرين الأول : سباق مراوغة فردي للاعبون يتسابقون في مراوغة الكرة حول أقماع متعرجة (10 م طول)	متوسطة الي عالية	20د	30 ثانية
	تنمية مهارة التمرير والتحرك	التمرين الثاني : 1 ضد 1 داخل مربعات كل لاعب يحاول تجاوز الآخر بالمراوغة داخل مربع 10 x 10	مرتفعة	20د	دقيقة واحدة
	تنمية مهارة اتخاذ القرار والتحول السريع	التمرين الثالث: 3 ضد 1 في مربعات صغيرة ثلاثة لاعبين يحافظون على الكرة ضد لاعب واحد في وسط مربع 8 x 8م.	متوسطة	15د	45 ثانية
		التمرين الرابع : 5 ضد 5 نصف ملعب مباراة مصغرة مع شروط (مثلاً: لا يُسمح بالتمرير للخلف، أو التسجيل من لمسة واحدة).	مرتفعة	15د	1.5د
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة ، التحية الرياضية الختامية .	منخفضة	5د	00

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. لتحقيق ذلك اعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين: تجريبية طبقت البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب المصغرة، وضابطة اتبعت البرنامج التقليدي. شملت المهارات المستهدفة مهارات التمرير والجري بالكرة والسيطرة على الكرة والتصويب وضرب الكرة بالرأس. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات محل الدراسة، مما يؤكد فعالية الألعاب المصغرة في تحسين الأداء المهاري لهذه الفئة العمرية. وتمت مقارنة هذه النتائج مع عدد من الدراسات السابقة التي دعمت بدورها النتائج المحققة وأكدت الأثر الإيجابي للتدريبات بالألعاب المصغرة على تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. توصي الدراسة بضرورة إدماج الألعاب المصغرة ضمن البرامج التدريبية للأندية والمدارس الكروية لما لها من دور فعال في رفع المستوى الفني والبدني للاعبين

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

. This study aimed to investigate the impact of using small-sided games on developing some basic skills among under-17 football players. To achieve this, the researcher adopted an experimental approach with two groups: an experimental group trained using small-sided games and a control group following the traditional program. The targeted skills included passing, dribbling, ball control, shooting, and heading. The results revealed significant differences in favor of the experimental group in all skills under study, confirming the effectiveness of small-sided games in improving the players' technical performance at this age. These findings were supported by several previous studies that highlighted the positive impact of small-sided games training on enhancing physical and technical abilities among young football players. The study recommends integrating small-sided games into football training programs in clubs and academies due to their vital role in raising players' technical and physical levels.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
معهد التربية البدنية والرياضية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): بن عطية هيثم عبد الرحمان رقم التسجيل الجامعي: 38048740
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 1.108.3.8.75.7 والصادرة بتاريخ: 2024.03.21
عن بلدية المصديت

المسجل بمعهد التربية البدنية والرياضية/ قسم التدريب الرياضي

شعبة التدريب الرياضي/ التخصص تحضير بدني رياضي - نفسي

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية
لكرة القدم لفئة الأشبال أقل من 17 سنة

أصح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2024/06/30

إمضاء المعني

