

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة: عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد: التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

في نظريات و منهجية التدريب الرياضي

الموضوع

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية

عند ناشئي كرة القدم أقل من 11 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبي النادي الرياضي الهادي

مولودية الحساسنة - القسم الوطني الثاني -

تحت إشراف:

الدكتور: بن قوة علي

من إعداد الطالب:

سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية: 2011/2012

UNIVERSITE DE MOSTAGANEM

VICE-RECTOTAT

De la Formation Supérieure -de la Post-Graduation de l'Habilitation Universitaire
et de la Recherche Scientifique

PROCES VERBAL DE SOUTENANCE – MAGISTER -

L'an deux mille Treize et le : ... **VINGT DEUX DU MOIS JANVIER**

Mme, Mlle, Mr.: ... **SENOUCI .ABDELKRIM**.....

Né (e) le: **04/12/1978**... à...**SAIDA**.....

A soutenu publiquement son mémoire de Magister.

A été déclaré (e) digne du titre Magister

Filière: نظرية و مناهج التدريب الرياضي.....

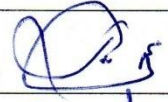



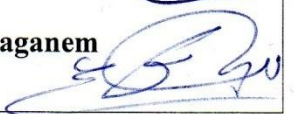
Note Année Théorique: 12.71	Note Soutenance: 17.50	Note Magister: 15.10
-----------------------------	------------------------	----------------------

Mention:..... **Bien**.....

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

14

COMPOSITION DU JURY

	Non et prénoms	Grade	Appartenance Administrative
Président	BENDAHMANE N/EDDINE	Professeur	U.Mostaganem 
Examineurs	GOURARI BENALI	M. Conférence-A-	U.Mostaganem 
	BENKAZDALI HADJ Med	M. Conférence-A-	U.Mostaganem 
	BENLAKHAL MANSOUR	M. Conférence-A-	U.Mostaganem 
Rapporteur (s)	BENGOUA ALI	M. Conférence-A-	U.Mostaganem 

Mostaganem, le 22/01/2013

Le Directeur d'Institut



د-بت قاصدا على الحاج حلال

الإهداء

- إلى الوالدين الكريمين أدامهما الله وحفظهما
- إلى زوجتي الفاضلة وبنيتي تسنيم راعاها الله
- إلى إخوتي وأخواتي
- إلى جميع الأهل والأصدقاء أخص بالذكر عامر - غوثي - قدور-
- إلى دفعة ماجستير 2011 خاصة ستاوتي - بودواني - بوقندورة
- إلى كل من تجاوز ذكره القلم

إليهم جميعا اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

الطالب:

عبد الكريم



التشكرات

"عبيدي..... لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه " حديث قدسي

توفيقا أسجد لله سبحانه وتعالى وأحمده وأشكره أن أخرجت هذا البحث إلى حيز الوجود منه سبحانه فله الحمد والشكر أولا وأخيرا .

أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الدكتور بن قوة علي على قبوله الإشراف على هذه المذكرة، ولرعايته العلمية ومتابعته المتواصلة لخطوات البحث والجهد السخي والآراء السديدة التي كان لها أكبر الأثر في إنجاز هذه المذكرة وإخراجها في شكلها النهائي.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور بن قاصد علي حاج محمد مدير المعهد ورئيس مشروع الماجستير، ومن خلاله إلى كل الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية وأخص على سبيل الذكر لا الحصر الدكاترة : عطاء الله احمد - حرشاوي يوسف - بن لكحل منصور - بن قناب الحاج - رياض الراوي - بن دحمان نصر الدين - صبان أحمد - قوراري بن علي - رمعون محمد - أحسن أحمد، والأساتذة حجار محمد خرفان - عتوتي نور الدين...

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور صوار يوسف رئيس قسم العلوم الاقتصادية بجامعة سعيدة على كل التسهيلات والمساعدة التي قدمها في جانب الإحصاء .

وفي الأخير أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل عمال المعهد خاصة عمال المكتبة وكل الإداريين وعلى رأسهم بوعزة ، ومن قبيل رد الجميل أتقدم بالشكر إلى فريق العمل الذي ساعدني كثيرا، وإلى إدارتي مولودية بلدية الحساسنة، و مولودية سعيدة على كل التسهيلات.

الطالب:

محمد الكريم

الفهرس

العنوان	الصفحة
- الإهداء	أ
- الشكر	ب

قائمة المحتويات

- قائمة الجداول	ج
- قائمة الأشكال	د
- قائمة الرسومات	ه

التعريف بالبحث

1- مقدمة	02
2- مشكلة البحث	03
3- أهداف البحث	05
4- فرضيات البحث	05
5- أهمية البحث	05
6- مصطلحات البحث	06

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب	08
------------	----------

الفصل الأول

التدريب الرياضي الحديث

- تمهيد	11
1-1 مفهوم التدريب	12

13	2-1 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم
13	3-1 واجبات التدريب في كرة القدم
13	1-3-1 الواجبات التربوية
14	2-3-1 الواجبات التعليمية
14	1-2-3-1 الإعداد البدني
14	2-2-3-1 الإعداد المهاري
14	3-2-3-1 الإعداد الخططي
15	4-2-3-1 الإعداد الذهني
15	4-2-3-1 الإعداد النفسي
16	4-1 قواعد التدريب الرياضي
16	1-4-1 قاعدة الإيضاح
16	2-4-1 قاعدة التنظيم
16	3-4-1 قاعدة التدرج
16	4-4-1 قاعدة الاستيعاب والاستمرار
17	5-1 مبادئ التدريب الرياضي
17	1-5-1 مبدأ المعرفة
17	2-5-1 مبدأ التصنيف و الاستمرارية
18	3-5-1 مبدأ التدرج
18	4-5-1 مبدأ التنوع
19	5-5-1 مبدأ الاسترجاع
19	6-5-1 مبدأ التخصص
20	6-1 التخطيط في المجال الرياضي
20	1-6-1 مفهوم التخطيط في المجال الرياضي
20	2-6-1 أهمية التخطيط للتدريب الرياضي في كرة القدم

21.....	3-6-1 أنواع التخطيط في التدريب الرياضي
21.....	1-3-6-1 خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى
22.....	2-3-6-1 خطط التدريب متوسطة المدى
22.....	3-3-6-1 خطط التدريب قصيرة المدى
22.....	1-3-3-6-1 خطة التدريب السنوية
24.....	2-3-3-6-1 خطة التدريب الشهرية
25.....	3-3-3-6-1 خطة التدريب الأسبوعية
26.....	4-3-3-6-1 خطة التدريب اليومية
28.....	خلاصة

الفصل الثاني

الألعاب المصغرة

31.....	- تمهيد
32.....	1-2 تعريف اللعب
33.....	2-2 أهداف اللعب
33.....	1-2-2 الأهداف النفسية الحركية
33.....	2-2-2 الأهداف المعرفية
34.....	3-2-2 الأهداف العاطفية
34.....	3-2 نظريات اللعب
34.....	1-3-2 النظريات الفلسفية القديمة
34.....	1-1-3-2 نظرية الطاقة الفائضة
35.....	2-1-3-2 النظرية التلخيصية
35.....	3-1-3-2 نظرية الإعداد
35.....	4-1-3-2 نظرية الاستحمام
36.....	5-1-3-2 نظرية الاسترخاء

36.....	6-1-3-2	نظرية اللعب الاجتماعية.
36.....	2-3-2	نظرية التحليل النفسي.
37.....	3-3-2	النظريات التطورية (النمائية).
38.....	4-3-2	النظرية البيئية (المواقف السلوكية).
38.....	5-3-2	نظرية التنشئة الاجتماعية.
38.....	1-5-3-2	نظرية التعلم الاجتماعي.
38.....	2-5-3-2	نظرية التعويض.
39.....	3-5-3-2	نظرية الغزو.
39.....	6-3-2	نظرية التعبير الذاتي.
40.....	4-2	الألعاب المصغرة.
40.....	1-4-2	مفهوم الألعاب المصغرة.
41.....	2-4-2	خصائص الألعاب المصغرة.
42.....	3-4-2	فوائد الألعاب المصغرة.
42.....	1-3-4-2	الناحية التربوية.
42.....	2-3-4-2	الناحية التعليمية.
42.....	3-3-4-2	تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم.
42.....	4-4-2	مبادئ اختيار الألعاب المصغرة.
43.....	5-4-2	تنظيم تعليم الألعاب المصغرة.
44.....	6-4-2	ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي.
46.....	-	خلاصة

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم

50.....	-	تمهيد
---------	---	-------

50.....	1-3 مفهوم المهارة.....
51.....	2-3 مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم.....
51.....	3-3 أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم.....
51.....	1-3-3 المهارات الأساسية بدون كرة.....
52.....	1-1-3-3 مهارة الجري وتغيير الاتجاه.....
52.....	2-1-3-3 مهارة الوثب.....
53.....	3-1-3-3 مهارة الخداع والتمويه.....
53.....	2-3-3 المهارات الأساسية بالكرة.....
53.....	1-2-3-3 ضرب الكرة بالقدم.....
57.....	2-2-3-3 الجري بالكرة.....
59.....	3-2-3-3 السيطرة على الكرة.....
66.....	4-2-3-3 ضرب الكرة بالرأس.....
67.....	5-2-3-3 المراوغة.....
68.....	6-2-3-3 المهاجمة (قطع الكرة).....
68.....	7-2-3-3 رمية التماس.....
69.....	8-2-3-3 حراسة المرمى.....
70.....	4-3 طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري.....
70.....	1-4-3 مفهوم التعلم.....
70.....	2-4-3 نظريات التعلم.....
71.....	1-2-4-3 نظرية التعلم الشرطي.....
71.....	2-2-4-3 نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ.....
71.....	3-2-4-3 نظرية التعلم بالاستبصار.....
72.....	3-4-3 مراحل تعلم الأداء المهاري.....
72.....	1-3-4-3 مرحلة التعلم الخام للحركة.....

73.....	2-3-4-3	مرحلة التعلم الجيد للحركة.
73.....	3-3-4-3	مرحلة التعلم الآلي للحركة.
74.....	4-4-3	طرق التعلم للأداء المهاري.
74.....	1-4-4-3	الطريقة الجزئية.
74.....	2-4-4-3	الطريقة الكلية.
75.....	3-4-4-3	الطريقة الكلية-الجزئية (المختلطة).
75.....	5-3	أهمية الإعداد المهاري.
76.....	-	خلاصة.

الفصل الرابع

خصائص المرحلة العمرية

79.....	-	تمهيد
79.....	1-4	أهمية معرفة الخصائص العمرية للاعبين.
80.....	2-4	تعريف المراهقة الثانية (15-18) سنة.
80.....	3-4	خصائص مرحلة المراهقة الثانية
81.....	1-3-4	النمو الجسمي
81.....	2-3-4	النمو الحركي
82.....	3-3-4	النمو العقلي
	4-3-4	النمو
82.....		الاجتماعي
83.....	5-3-4	النمو الانفعالي
83.....		خلاصة.

الفصل الخامس

الدراسات المشابهة

86.....	تمهيد
87.....	1-5 دراسة مرسلتي العربي (2011)
87.....	2-5 دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009).
88.....	3-5 دراسة محمد حجار خرفان (2005)
90.....	4-5 دراسة بن قاصد علي الحاج محمد (2005)
92.....	5-5 دراسة ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف (2004).
93.....	6-5 دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001).
93.....	7-5 دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000)
94.....	8-5 دراسة أشرف علي جابر (1990).
95.....	9-5 التعليق على الدراسات السابقة
96.....	خلاصة
97.....	خاتمة الباب الأول.....

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

99.....	مدخل الباب
---------	------------------

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

102.....	- تمهيد.....
102.....	1 الدراسة الأساسية.....
102.....	1-1 منهج البحث.....
102.....	2-1 مجتمع عينة البحث.....
103.....	3-1 مجالات البحث.....

103.....	1-3-1 المجال الزمني.....
104.....	2-3-1 المجال المكاني.....
104.....	3-3-1 المجال البشري.....
104.....	4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
105.....	5-1 أدوات البحث.....
107.....	6-1 مواصفات مفردات الاختبار.....
107.....	1-6-1 الاختبارات البدنية.....
109.....	2-6-1 الاختبارات المهارية.....
111.....	7-1 تقويم الاختبارات.....
112.....	8-1 الدراسة الاستطلاعية.....
113.....	9-1 الأسس العلمية للاختبار.....
113.....	1-9-1 ثبات الاختبار.....
113.....	2-9-1 صدق الاختبار.....
114.....	3-9-1 موضوعية الاختبار.....
114.....	10-1 التجربة الرئيسية.....
114.....	1-10-1 الإطار العام للبرنامج التدريبي.....
115.....	2-10-1 خطوات بناء البرنامج التدريبي.....
115.....	3-10-1 تنفيذ البرنامج التدريبي.....
120.....	11-1 الدراسة الإحصائية.....

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

124.....	2- عرض ومناقشة النتائج.....
----------	-----------------------------

124	1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث.....
125	2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م.....
127	3-2 عرض نتائج اختبار السيطرة على الكرة.....
129	4-2 عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.....
131	5-2 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة القويّر.....
133	6-2 عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس.....
135	7-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لعينيّ البحث.....
136	8-2 مناقشة نتائج البحث.....
137	9-2 مقابلة النتائج بالفرضيات.....
138	10-2 الاستنتاجات.....
139	11-2 التوصيات.....
140	- خلاصة.....
143	- المصادر والمراجع.....
	- ملخص البحث باللغة العربيّة
	- ملخص البحث باللغة الفرنسيّة
	- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
102	نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	01
103	مدى التجانس بين العينتين	02
113	صدق وثبات الاختبارات	03
124	نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلي لعيني البحث	04
125	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 25 م	05
127	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة	06
129	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	07
131	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار دقة الهوير	08
133	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	09
135	الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة	10

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
24	نموذج للمنهاج الشهري	01
39	نظريات اللعب	02
59	أنواع السيطرة على الكرة	03
115	مكونات البرنامج التدريبي	04
126	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 25 م	05
128	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدي لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة	06
130	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	07
132	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة القويّر	08
134	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	09

قائمة الرسومات

الصفحة	العنوان	الرقم
107	اختبار السرعة 10م	01
107	اختبار القفز العمودي	02
108	اختبار الرشاقة (الجري بالكرة)	03
108	اختبار نصف كوبر	04
109	اختبار السيطرة على الكرة	05
109	اختبار دقة التمرير	06
110	اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	07
110	اختبار الجري المتعرج بالكرة	08
111	اختبار ضرب الكرة بالرأس	09

التعريف بالبحث

مقدمة :

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام علمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علمياً أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين" (محمود.1988.19)

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة. ويشير كل من حنفي محمود مختار أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة وأن تؤدي في ظروف مشابهة لظروف المباراة مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية) وكذلك فإن المباريات في حجم وعاء صغيرة 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 باستخدام الملاعب المصغرة ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءً صحيحاً وسريعاً للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي للاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب. (حنفي.1995.112)،

وقد قام الطالب الباحث بتقسيم هذا البحث إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى خمسة فصول، ضم الفصل الأول منها مبادئ التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم، والمبادئ والأسس، والخصائص، وزيادة على التخطيط في مجال التدريب الرياضي وفي كرة القدم خاصة، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى موضوع اللعب مفهومه وأهدافه، وأهميته، وأهم النظريات التي تناولت موضوع اللعب، كما تم التعرّيج فيه على الألعاب الصغيرة أو المصغرة بتعريفها، وإبراز خصائصها، وفوائدها، ومبادئ اختيارها، كما احتوى الفصل الثالث على المهارات الأساسية في كرة القدم بتعريفها، ذكر أنواعها وتفصيل كل مهارة وطريقة أداءها، وطرق، ومراحل التدريب عليها، أما الفصل الرابع فتطرق فيه الطالب الباحث إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي، وفي الفصل الخامس والأخير استعرض الطالب الباحث أهم الدراسات المشابهة و التعلق عليها مبرزاً أهم أوجه الاستفادة منها .

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم التوصيات.

مشكلة البحث :

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظ ام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة

(التغذية الرجعية) ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. (خاطر. 1989. 12)

ويذكر مفتي إبراهيم 1989 بأن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت ظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة. (مفتي. 1989. 36).

وهو ما ذهب إليه علي فهمي البيك " أن اللعب على الملاعب المصغرة بأعداد مصنعرة أساس لإكساب اللاعبين العديد من التركيبات التقنية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة ، وإتقان التمرير السريع المناسب، وكذا كيفية المحافظة على الكرة، وتغيير الأماكن وحجز الخصوم، واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث أنها غالبا ما تتم في مساحات صغيرة، ويمكن أن تتم هذه المباريات بأعداد متساوية 2 ضد 2 أو 3 ضد 3، أو تتم بأعداد مختلفة 3 ضد 2، أو 5 ضد 3" (البيك. 1992. 140).

مما سبق ذكره يتضح أن استخدام المهارات الأساسية لكرة القدم في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمرا هاما حيوث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الأداء البدني للاعبين ، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة وخبرة الطالب الميدانية المتواضعة رأى تحديد موضوع دراسته في اتجاه معرفة مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة كتدريبات نوعية تشابه لما يحدث في المباريات على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة وعليه فيمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة؟.

التساؤلات الفرعية:

1 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية؟.

2 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية؟.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم
- تصميم وحدات تدريبية مهارية بالألعاب المصغرة لتطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم

فرضيات البحث :

1- الفرضية الرئيسية:

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

2- الفرضيات الفرعية:

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي .

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية .

أهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسب أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملية ، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين ، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية ، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير المهارات الأساسية ، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن للفئة الأشبال ، حسب الخصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية .

مصطلحات البحث:

1-الألعاب المصغرة:

هي مجموعة من التدريبات أو التمرينات المماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات وتقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2 ضد 2 ، 3 ضد 3 ، 3 ضد 2 ، 5 ضد 3 داخل مساحات صغيرة من الملعب تتراوح أطوالها ما بين 20 و 40 متر

2- المهارات الأساسية:

تعرف على أنها جميع الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة (الخشاب وآخرون . 1999 . 142)

الباب الأول

الدراسة النظرية

-مدخل الباب الأول

-الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث

-الفصل الثاني : الألعاب المصغرة

-الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم

-الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية

-الفصل الخامس: الدراسات السابقة

-خاتمة الباب الأول

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاول الطالب الباحث الإلمام بموضوع والإحاطة بكل جوانبه، حيث تم تقسيمه إلى خمسة فصول، ضم الفصل الأول منها مبادئ التدريب الرياضي الحديث من حيث مفهوم، ومبادئه وأسس، وخصائصه، زيادة على التخطيط في مجال التدريب الرياضي وفي كرة القدم خاصة، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى موضوع اللعب مفهومه وأهدافه، وأهميته، وأهم النظريات التي تناولت موضوع اللعب، كما تم التعرّيج فيه على الألعاب الصغيرة أو المصغرة بتعريفها، وإبراز خصائصها، وفوائدها، ومبادئ اختيارها، كم احتوى الفصل الثالث على المهارات الأساسية في كرة القدم بتعريفها، ذكر أنواعها وتفصيل كل مهارة وطريقة أداءها، وطرق، ومراحل التدريب عليها، أما الفصل الرابع فتطرق فيه الطالب الباحث إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي. وفي الفصل الخامس والأخير استعرض الطالب الباحث أهم الدراسات المشابهة و التعلق عليها مبرزاً أهم أوجه الاستفادة منها

الفصل الأول

1 التدريب الرياضي الحديث:

تمهيد

مفهوم التدريب	1	1
خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم	2	1
واجبات التدريب في كرة القدم	3	1
قواعد التدريب الرياضي	4	1
مبادئ التدريب الرياضي	5	1
التخطيط في مجال التدريب	6	1
1-6-1 مفهوم التخطيط في المجال الرياضي		
1-6-2 أهمية التخطيط للتدريب الرياضي في كرة القدم		
1-6-3 أنواع التخطيط في التدريب الرياضي		

خلاصة

1 - التدريب الرياضي الحديث

تمهيد:

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

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

1-1 مفهوم التدريب

يرى محمد حسن علاوي أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساسا لإعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . (علاوي . 2002 . 18)

"التدريب الرياضي الحديث هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكتيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخططية) و تطوير الإمكانية العقلية ضمن عمل مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية ممكنة" . (نضيف 1988 . 14-15)

و يعرف "matveiv" التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري و النفسي للرياضي للمساعدة قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (Weinck) 1 . 1986)

في حين يرى طه إسماعيل أن : " التدريب الرياضي يهتم بإعداد الرياضي إعدادا فيزيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الإعداد المطلوب خلال المباراة و كذلك إعدادا مهاريا و خططيا بمحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكراره (طه 1989 . 17) و يتطرق حسن السيد أبو عبده للتدريب لرياضي في كرة القدم بقوله أن الهدف العام منه يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم ، والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية مما ينعكس إيجابيا على تنمية الصفات المعنوية ، والإرادية لأعضاء الفريق، مع اختيار أنسب طرق التدريب ، وأساليب التقويم . (أبو عبده . 2002 . 21-22)

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

2-1 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم:

أصبح التدريب الرياضي في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات من خلال الإعداد المتكامل من جميع النواحي الفسيولوجية، والمهارية، والخططية والنفسية لذا وجب على كل مدرب أن يكون على دراية تامة بخصائص ومميزات التدريب، والتي حددها مفتي إب راهيم حماد في النقاط التالية:

- تأثير شخصية وقيم وفلسفة المدرب.
- الاعتماد على الأسس التربوية، كما يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية.
- تواصل عملية التدريب الرياضي وعدم انقطاعها، وتكامل عملياته.
- عدم إهمال دور الخبرة فيه ، وإتباع نمط الحياة الرياضية مع نبذ المنشطات (مفتي. 2001. 26).

3-1 واجبات التدريب في كرة القدم

يطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية والتي توجه أساسا للتأثير على استعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد بالعملية التربوية، ويجب النظر للعمليات التربوية والتعليمية على أنهما وحدة واحدة متكاملة لا تنفصلان مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما. (حجار . 2005 . 81) وعليه فإن واجبات التدريب في كرة القدم تتمثل في :

1-3-1 الواجبات التربوية:

- تتمثل الواجبات التربوية في جميع المؤشرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و التوجيه الإرادي و الخصائص الأخرى للشخصية، حيث تشتمل على الأتي
- تربية الشاب على حب الرياضة و تحقيق المستويات العالية و اللعبة الرياضية
 - تحقيق الدوافع و الحاجات و الميول الفردية ، و الارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن بواسطة معرفة الدور الإيجابي المهم التي تهتم به المستويات الرياضية في هذا المجال
 - تربية السمات الخلقية و تطويرها مثل حب الوطن، و الاعتماد على النفس، و العمل الجماعي، ومساعدة الآخرين و الخلق و الإبداع الرياضي.
 - تربية الخصائص و السمات الإرادية و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة و الجرأة و المجازفة و تطويرها. (قاسم . 1991 . 21).

1-3-2 الواجبات التعليمية

الواجبات التعليمية في كرة القدم هي الواجبات المباشرة التي يجب على المدرب التخطيط لها بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن بين هذه الواجبات :

1 2 3 1 الإعداد البدني :

"يعتبر الإعداد البدني من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي ويضم الإعداد العام والإعداد الخاص , حيث يحتوي الإعداد البدني على التدريبات التقنية و الموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم، و ما يتطلبه الأداء الم هاري و الخططي و الذهني ، و الإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي " . (طه, 1989 .89).

1-3-2 الإعداد المهاري:

يتفق كل من حنفي محمود مختار ، و مفتي إبراهيم حماد على أن الإعداد المهاري هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات المهارية البسيطة، والمركبة في كرة القدم بسلاسة وانسيابية ، ودقة تحت شروط وظروف المباراة، ويعتمد الإعداد المهاري على استخدام القدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني، وهنا يكمن دور المدرب في ربط كل من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يمكن اللاعب من الأداء المهاري العالي في ظروف المباراة الصعبة، تحت ضغط المنافس في مساحات الملعب المختلفة. (حنفي . 1994 . 23) (مفتي . 1994 . 19).

1-3-2-3 الإعداد الخططي:

يعرف عصام عبد الخالق الإعداد الخططي بأنه المركب ا لذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي , فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية و المهارية و الفكرية و النفسية، و تطبيقها في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و التصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة و في حدود قانون اللعبة حيث يهدف الإعداد الخططي إلى الحساب الفرد الرياضي المعلومات و المعارف بالقدرات الخططية و إتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف "عصام 1992 , . (898).

1-3-2-4 الإعداد الذهني:

"يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم و التصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب و المباراة، و تزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين و خاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة ، و يجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لم ساعدتهم على التفكير السليم و التصرف المناسب أثناء المباراة ، كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف و المعلومات النظرية و التطبيقية مثل قواعد و قوانين اللعب و النواحي الصحية و الخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية و الخططية لكرة القدم" (charef 2001 p 05)

حيث أن المدرب يعمل على تدريب الصفات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب حيث انه هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملعب و نوعية الأرضية و الجمهور .

1-3-2-4 الإعداد النفسي:

"هو كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية و الصفات الخلقية للاعب و التغلب على المؤثرات الداخلية و الخارجية أثناء المباراة كالملعب و نوعية الأرضية و الجمهور و الفريق المنافس و متطلبات المباراة و التي قد تكون عائقا للأداء" (كاشف. 1991. 199) و تلعب الصفات الإرادية للاعب دورا هاما في حسن أدائه للمباراة ، لدى فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق تصعب هزيمته بل تلعب قدرته الإرادية و النفسية دورا بارزا تحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة إعدادا نفسيا جيدا

4-1 قواعد التدريب الرياضي :

1-4-1 قاعدة الإيضاح :

" من خلال طريقة الإلقاء يعد المبدأ الأول للاتصال الأساسية الخاصة في عملية التدريب ، حيث تمثل الصورة الحركية الأداة والوسيلة الأساسية المستعملة في طريقة التعلم، عند عرض التمرين يجب توضيح النقاط المهمة في عملية الأداء وذلك بتوضيح الأشياء المهمة في البداية ثم الأشياء الخاصة "

(Renato . 1989 . 28) .

2-4-1 قاعدة التنظيم :

"إن تنمية صفات بدنية ، أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب و تنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح و تطوير مستواهم و أن هدف التدريب السابقة يهدف وحدة التدريب اللاحقة". (صبحي - كسري 1998 . 195) .

3-4-1 قاعدة التدرج:

" لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث، و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد " (صبحي - كسري 1998 . 195) .

4-4-1 قاعدة الاستيعاب والاستمرار:

إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب ، و فن الحركة ، و قواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوارا ناجحة في المباريات ، و إن تطوير الصفات البدنية لا يتم بالاستمرار في العمل على تطويرها ك ما أنه يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة.

5-1 مبادئ التدريب الرياضي:

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، و على مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته و إتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين و من هذا المبادئ ما يلي:

1-5-1 مبدأ المعرفة:

إن فهم و معرفة الفكرة الأساسية للتدريب و تأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن و تكييف أجزاء الجسم على ذلك و بهذا يكون اللاعب قد وصل إلى هدفه الأساسي المتمثل في ضبط الأداء الفني الصحيح و يصبح اللاعب أيضا قادرا على اكتشاف نقاط الضعف و من النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي:

أ - معرفة اللاعبين بأهمية عملية التدريب ليس فقط بشكل عام، بل فهم و معرفة أداء كل تمرين على انفراد

ب - معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على انفراد و معرفة الوضع المناسب لكل تمرين

ج - يجري الأولمبيون تحليلا لأدائهم و مدى التطوير الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب و أن ينظر و إلى كل تمرين فرده بدقة متناهية. (الرياضي 2004 . 122)

2-5-1 مبدأ التصنيف و الاستمرارية:

"لا توجد فورمه ثانية، أي أن الفورمة لا تدوم، فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمه اللاعب فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية و الوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب و عملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف، و يجب أن تكون هذه الأهداف دقيقة و محكمة، و أن يكون مخطط لها تبعا لنتائج مجموعة اختبارات موضوعية، كذلك إضافة مواد و محتويات و مواد قد تم التدريب عليها مسبقا" (محبوب 1989 . 87)

1-5-3 مبدأ التدرج:

إن عملية التدرج في التدريب الرياضي تحتاج إلى دراسة عامة و شاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل

العمل و خاصة بالنسبة للأطفال و الناشئين لدى إعطاء الحمل في هذه المرحلة يجب أن يكون مناسباً للمدرب مع الأخذ بصفة التدرج، فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على ج هاز القلب و الدوران الحركي، و يضمن حالة التعود على التدريب و يلاحظ أن أسس التدرج في التدريب لتطوير القوة و السرعة و " تتعلق بربطها بأسس طرق الإعادة و التكرار لذلك هناك وسائل تربوية لا بد من الأخذ بها أثناء بناء المهارات الحركية منها من البسيط إلى المعقد و م ن السهل إلى الصعب و من الحركة المعروفة إلى الحركة غير المعروفة" . (قاسم,1998. 27)

"فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستثارة القوية و المختلفة ، وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية و فيزيولوجية و نفسية ، و إذا لم يتم زيادة حمل ا لتدريب كأن يصل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرًا فانه يتحسن مبدئيًا ثم يسوء تدريجيًا " . (أبو عبده. 2002 . 36)

"إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب، فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير أو هذا التأخير يعتمد على حجم و شدة الحمل و على القدرة الفردية نعتد على العمر، الجنس، الصحة... الخ" (البيساطي.1980. 11) و مما سبق ذكره فإن "الزيادة العشوائية لحمل التدريب يمكن أن تحتاز قدرة اللاعب على التكيف مما ينتج عن ذلك فقدان التوازن الفيزيولوجي و النفسي مما يؤدي بظهور الإصابات و التعب بالإضافة إلى ظهور ظاهرة التدريب الزائد". (Wainek Jurgain 1986 . 143)

1-5-4 مبدأ التنوع:

إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل و السأم لأن عامل التغير و التنوع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعبين ، حيث أن الإهمال في التغير يؤدي إلى الضجر و الخمول و هما طريقتان يؤديان إلى الأداء السيئ، حيث يمكن تخفيف تنوع و تغيير في التدريب من خلال النقاط التالية

للتنوع في زمن الدوام وحدة (جرعة) التدريب

تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها

للتنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب

للتنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعة) التدريبية

للتنوع في سرعات أداء التمرينات

للتنوع في المسافة المقطوعة

+ استخدام الألعاب الصغيرة. (مفتي. 2001 . 2)

1-5-5 مبدأ الاسترجاع:

"لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق و إلى التشبع النفسي ، فإنه من

الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية و الشدة و مدة العمل و الراحة".

النوعية: إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عالي من النشاط،

و هذا يجب أن يكون متميا إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح .

الشدة: إن المرحلة أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بخصص تدريبية محققة أو يجب على الكل

احترام مبدأ التناوب و التدرج في إعطاء الحمل .

الحجم: الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بخصص قصيرة، و تكون على العموم جادة جدا

بحيث أن الشدة والحجم يتطوران بشكل متبادل .

1-5-6 مبدأ التخصص

من الضروري لصنع لاعب جيد يجب أن يكون تركيز منصبا على لعبة واحدة فالיום المنافسة في أكثر

لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحلي". (بطرس. 1992 . 12)

حيث أن أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة و أعضاء الجسم المشاركة

في هذه الأنشطة ، و لا تؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة و أعضاء أخرى فمثلا إذا زاول اللاعب

تمرين الجري فإن نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل و بالتالي هي التي تكون أكثر

تأثير من غيرها كما أن نظام الطاقة المستخدمة يظل يعمل دون غيره و التكيف بح يث في ذات الألياف

العضلية المشاركة أمثال التدريب لتحسن كفاءة التحمل يطور التحمل و لا يطور القوة العضلية" (مفتي .

2001 . 53)

و هذا ما يلاحظ كذلك في الرياضات الجماعية حيث أن يكون التمرينات مماثلة و تتطابق مع نوع اللعبة من الناحية البدنية و المهارية و كذلك الخططية و هو ما يظهر في مراحل التكوين للاعبين فبعد مرحلة التعلم يتجه اللاعب إلى مرحلة التخصص.

1-6 التخطيط في المجال الرياضي

1-6-1 مفهوم التخطيط في المجال الرياضي :

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهه موعوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب . (مفتي. 1999 . 27). كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)). (السلمي. 17 .) وعرفه Hodgetts بأنه: " التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذي لها". (موسى. 119).

1-6-2 أهمية التخطيط للتدريب الرياضي في كرة القدم :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي .

ويشير محمد رضا الوقاد "إن التخطيط لأي عمل، وفي أي مجال يضمن دائما أعلى النتائج، وتقويم العمل بصفة عامة، والتخطيط في كرة القدم أو في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق، وعلى أي مستوى..". (الوقاد. 1989 . 269)

1-6-3 أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها :

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
- خطط التدريب متوسطة المدى .
- خطط التدريب قصيرة المدى .

1-3-6-1 خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى:

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أو يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي ، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تتركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف و الواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة القدم، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا، مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرفي .

و على ذلك فإن دوام الارتقاء و التطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخططية و المعارف و المعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها، وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصة بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية مثلا التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على

دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي و إمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها ، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي (الشافعي.1997. 112)

1-6-3-2 خطط التدريب متوسطة المدى:

هذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض ا لذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو ستان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصال ه بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي : الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي . والاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية. (الشافعي. 1997. 13)

1-6-3-3 خطط التدريب قصيرة المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ويتكون من :

1-6-3-3-1 خطة التدريب السنوية:

يسمى هذا التخطيط بالتخطيط الرياضي الموسمي أو لسنة واحدة حيث يبدأ الموسم من نهاية فترة المسابقات من الموسم الرياضي السابق و ينتهي في نهاية موسم المسابقات التي يليه، وتضم مجموعة من الفترات:

1 - فترة الإعداد: و تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية لذا أصبح اليوم ضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في تحقيق الفوز.

أ- مرحلة الإعداد العام : " وفقا للهدف منها نوعية العمل بها تشتمل التمرينات العامة و يزداد حجم العمل بها بدرجة كبيرة ما بين 70 - 80 % من درجة العمل الكلية و الشدة تكون متوسطة و ذلك لتطوير الحالة التدريبية أيضا الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، و تستغرق هذه المرحلة 2 - 3 أسابيع و يجري التدريب من 3 - 5 مرات أسبوعيا لفرق أصاغر " (الوقاد. 2003 . 304)

ب- مرحلة الإعداد الخاص : " تستغرق هذه المرحلة من 4 - 6 أسابيع و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات إعداد خاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات أداء التنافس و تحسين أداء المهاري و الخططي و تطويره و الك تساب اللاعبين الثقة بالنفس " (شعلان. 1993 . 367)

2 - مرحلة الإعداد للمباريات : " و تستغرق هذه المرحلة من 3 - 4 أسابيع تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة أداء المهاري تحت ضغط الدافع و إكثار من تمارين المنافسة و المشاركة بالمباريات التدريبية " (مفتي. 1994 . 40)

3 - فترة المباريات : تستغرق هذه الفترة من 3 - 5 أسابيع تهدف إلى إتقان الجانب المهاري و الخططي بفضل تحسين طرق اللعبة الفردية و الجماعية و تطوير المعرفة الخاصة و الكفاءة بداعية للاعبين و رفع التحضير البسيكولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم و تنمية الجوانب الخلقية كالعزيمة

4 - فترة انتقالية (راحة) : و هي محصورة بين نهاية فترة المباريات و بداية فترة الإعداد للموسم الوالي و تمتد ما بين 4 - 6 أسابيع و تهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات و راحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني و علاج الإصابات و هذا حتى يقبل الرياضيون على الموسم المقبل بحماس و استعداد (الببيك. 2001. 200)

1-6-3-2 خطة التدريب الشهرية:

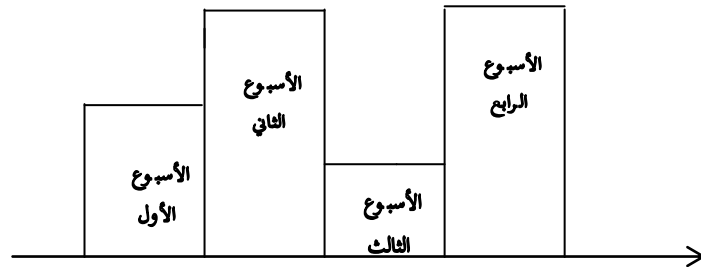
تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية .

ويرى كل من عباس احمد السمرائي وعبدالكريم السمرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة لهذا السبب وجب تقسيمه إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة ،المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي قسم إلى أقسام صغيرة، أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي , ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية . لذلك فان المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل المستويات للاعبيه في مختلف جوانب اللعبة ، ومستوى اللعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى التطور والتقدم . لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد .د يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء . ومتغيرات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب اخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار أي يعمل المدرب على حفظ حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب . ويمكن أن يكون الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا .

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع ليأتي الاسترداد في الأسبوع الرابع . إن ذلك يتأثر بنوع التدريب (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ، وبقابلية اللاعبين والموسم التدريبي الس نوي. (بن قاصد .

1997. 20) والشكل الموالي يوضح نموذج كمثلك للمنهاج الشهري

الشكل رقم (01) يمثل نموذج للمنهاج الشهري (تامر محسن , سامي الصفار 1988)



الإسترداد

1 6 3 3 3 خطة التدريب الأسبوعية :-المنهاج الأسبوعي-

المنهاج الأسبوعي يحتل مكانة هامة بين المناهج التدريبية بكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تلي المنهاج اليومي. إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها ,وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا للمستويات العليا ويؤكد "هارة" أن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية، وقابلية التحمل تزداد بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر (هارة.1986. 150).

وحسب تأمر محسن، وسامي الصفار فانه يجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين، و م.ن 6-8 وحدات تدريبية للمتقدمين، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية، والمبادئ الفنية، وخطط اللعب، والتمارين التطبيقية لإعداده م لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفي ذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب، ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة . فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشابها بالمنافسة عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب على المدرب أن يبرز الأه داف التي يسعى إلى تحقيقها خلال الأسبوع , وعادة يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كهدف عام , ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى إلى تحقيقه من خلال التدريب الأسبوعي . كما يجب أن يراعي التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم والشدة ,ويمكن تقديم بعض الأمثلة لهذه الطريقة,وكيفية توزيع الحمل الأسبوعي,ومنها : (ثامر.1988. 150)

➤ الطريقة نصف الهرمية :

فيها يستمر التدريب بارتفاع من اليوم الأول إلى اليوم الأخير من التدريب حيث يكون التدريب في قمة من ناحيتين الشدة و الحجم

➤ الطريقة الهرمية:

وهي نوعان :

-الطريقة الهرمية يوم واحد :

فيها يتدرج التدريب و تكون القمة في وسط التدريب (الأسبوع) ثم يبدأ الهبوط مرة أخرى.

-الطريقة الهرمية القمة يومان: فيها يكون حمل التدريب مرتفعا يومان في الأسبوع.

➤ الطريقة التعرجية :

يكون فيها التدريب خفيفا في اليوم الأول وشديدا في اليوم الثاني وهكذا.

➤ طريقة القمتان :

و نجدها على شكلين:

أ- يكون التدريب في اليوم الأول خفيفا ثم يرتفع ويبقى في القمة يومين ثم تعاد الحالة في القسم الثاني من نفس الأسبوع

ب - أما الطريقة الثانية فتبدأ بالقمة يومين أولا ثم تأتي الراحة بعدها .

➤ طريقة القمة الطويلة :

يكون فيها منتصف الأسبوع التدريبي في القمة من حيث الحجم و الشدة يستمر لمدة ثلاثة أيام .
على الرغم من هذا فان المدرب يتمكن بالتصرف بالطريقة النموذجية بالشكل الذي يراه مناسبا لحالة التدريب ووضعية اللاعبين و الظروف الخارجية المؤثرة كإعطاء راحة كاملة للفريق لمدة يوم أو يومين إذا كان الفريق مرهقا، يأخذ قسطا كاملا من الراحة في اليوم الذي سبق المباراة (بن قاصد.1997.25)

1-3-3-4 خطة التدريب اليومية : (المنهاج اليومي):

وتسمى بوحدة التدريب اليومية وهي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوي أي إنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المدرب على تحقيق الأهداف التعليمية و التربوية للعملية التدريبية من خلال وحدة التدريب اليومية عن طريق عدد من التمرينات التي تشكل محتوى هذه الوحدة .
ويمكن التفريق بين الوحدات التدريبية طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها فهناك وحدة تدريبية تغلب عليها السمة البدنية ، وأخرى السمة مهارية ، وثالثة الخططية وهكذا .. وقد يكون هناك وحدتان تدريبيتان في اليوم ، أو ثلاثة في مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية (بن قاصد.1997.25)

وتنقسم الوحدة التدريبية من الناحية التركيبية إلى ثلاثة أقسام هي:

- القسم الإعدادي - القسم الرئيسي - القسم الختامي

❖ القسم الإعدادي:

هذه المرحلة تحتوي على تجزيين ، إداري ينظم،و يضبط اللاعبين , و بدني عبارة عن تمارين عامة و خاصة يتم فيها تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية ، البدنية ، المهارة ، حيث يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء ، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب في إصابة اللاعبين .
و يشمل هذا القسم الإحماء العام وتمثل في تمارين التسخين، ألعاب ترويحية، تمارين المرونة والرشاقة...الخ.

أما الإحماء الخاص فيتم عن طريق تمارين خاصة تخدم هدف الوحدة التدريبية (بن قاصد.1997.25)

❖ القسم الرئيسي :

يعتبر أهم جزء أو قسم في الحصة التدريبية اليومية،و يتم فيه تحققي الأهداف المقترحة عن طريق تمارين يقوم بها المدرب لتطوير الحالة التدريبية للاعبين , ويتضمن هذا القسم تمارين اللياقة البدنية العامة ، و نواحي الإعداد البدني الخاص وكذا الإعداد المهاري و الخططي بشقيه الدفاعي و الهجومي ، و مباريات التحريية و تدريبات المراكز، و التدريب على طرق اللعب المختلفة. عندما تكون الوحدة مبنية على أساس علمي ، و يكون هناك نوع في محتوى الحصة التدريبية يساعد على عملية تشويق اللاعب ,و يبعد الملل على النفس و يتفادى الوقوع في الإرهاق ,و يجب التنسيق بين عمليتي التكرار و التغيير في التمارين .

❖ القسم الختامي :

- يتضمن هذا الجزء تمارين الاسترخاء و ألعاب ترويحية و هذا لعودة اللاعب إلى الحالة الطبيعية بعد مواجهة حمل مرتفع ذو شدة في المرحلة الرئيسية .

و قد قام الباحثين (horsky - kacani) بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

- * القسم التحضيري : التحضير النفسي وشرح هذه الحصة 5 دقائق .
 - * مرحلة القسم الإعدادي 15-30 دقيقة .
 - * القسم الرئيسي : مرحلة القسم الرئيسي 60-70 دقيقة .
 - * القسم الختامي : مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة .
- و هكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح من 90 إلى 120 دقيقة .
- (ladislar.1986.31)

خلاصة:

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

الفصل الثاني

2- الألعاب المصغرة

تمهيد

تعريف اللعب	1 2
أهداف اللعب	2 2
الأهداف النفسية الحركية	1-2-2
الأهداف المعرفية	2-2-2
الأهداف العاطفية	3-2-2
نظريات اللعب	3 2
النظريات الفلسفية القديمة	1-3-2
نظرية التحليل النفسي	2-3-2
النظريات التطورية	3-3-2
النظرية البيئية	4-3-2
نظرية التنشئة الاجتماعية	5-3-2
نظرية التعبير الذاتي	6-3-2
الألعاب الصغيرة	4 2
مفهوم الألعاب المصغرة	1-4-2
خصائص الألعاب الصغيرة	2-4-2
فوائد الألعاب الصغيرة	3-4-2
مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة	4-4-2
تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة	5-4-2
ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي	6-4-2

واقتصادي

خلاصة

تمهيد:

إن الاهتمام والإسهام في تنشئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارية ، والتربوية والمعرفية والإرادية يساهم في بناء الشخصية الناضجة والمتكاملة، ويؤدي إلى امتلاك مهارات رياضية عالية المستوى في الأداء والسرعة في تطبيقها مستثمرا القدرات والخصائص البدنية، والحركية في مرحلة الأشبال التي كانت قد نالت نصيبها من التطور، والنمو نتيجة ممارسة الألعاب، واللعبة والتخصص فيها، والتي تمكنه من اكتساب الخصائص اللازمة، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية في اللعب، والترويح والمنافسة وإتاحة فرص التحريب والكشف لتنمو لديه القدرة على الخلق والإبداع.

وتمثل اللعب المصغرة أو الصغيرة في التدريب الريا ضي أهمية استثنائية، ومدخلا جديدا لارتباطها بالنشء الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنيان، وتوفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن، لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم، وميولهم فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولة لهم لها، سواء كانت هذه المتعة معرفية أو بدنية أو مهارية أو نفسية على أن يكون مخطط لها بشكل يضمن استمراريته خلال الوحدات التدريبية، ونجاحها المؤثر بالتقدم بشكل ايجابي بمستوى نتائج الأداء.

2- الألعاب المصغرة:

1-2 تعريف اللعب

لقد كثر الجدل حول موضوع اللعب حيث لقي اهتماما وعناية من قبل العلماء، والمفكرين الذين أرادوا أن يعطوه تعريفا دقيقا حيث عرفه "ريسان عبد المجيد" على أنه: "نشاط حيوي، واستخدام حر دائم يقوي المرء وإبداعه في إطار قواعد محددة" (ريسان . 2000 . 11)

كما عرفه " عطية محمود " بأنه: " الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تفرض ، وتحيط بالطفل في كل لحظة، وآونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته، ويزيد من مهاراته، ويعبر عن أفكاره ووجدانه. " (عطية.1994 . 50)

في حين يرى "عبد الحميد شرف" أن اللعب هو: " وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقته ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد ، واكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد" (شرف. 1987 . 05)

ويعرفه حسن علاوي بأن: " اللعب هو النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي، والبدني ، والجمالي ، والاجتماعي ، والمتبع لنمو الطفل يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (علاوي. 1983 . 09)

ومن خلال ما تقدم يمكن تعريف اللعب على أنه نشاط ضروري يكتسب من خلاله الطفل أو اللاعب مختلف المهارات الحياتية والرياضية حسب مراحل النمو المختلفة

كما يعرف اللعب بأنه " نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل، و يمارس فرديا أو جماعيا، و يستثمر طاقة الجسم الحركية و الذهنية، و تمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية، ولا يتعب صاحبه، وبهذا يتلقى الفرد المعلومات ويصبح جزءا من حياته ولا يهدف إلا إلى الاستمتاع (بلقيس . مرعي . 1982 . 15)

ويعد اللعب نشاطا يمارسه الفرد يساهم في تكوين الشخصية وتطوير قدراته الحركية والبدنية و الذهنية و كافة السمات، فهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية، إذ يعد اللعب وسيطا تربويا مهما وهو أحد أدوات التعلم واكتساب الخبرة (المصري.1998 . 4)

2-2 أهداف اللعب :

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد ، وذلك لما تحقّقه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية ، المعرفية والانفعالية (العاطفية) .

1-2-2 الأهداف النفسية الحركية :

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل : الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري ، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم .

وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة ، وتتضمن أساسا التمييز الحركي والبصري والسمعي ، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة ، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية . (فرج . 34)

2-2-2 الأهداف المعرفية :

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها ، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها .

ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به ، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء . (فرج . 36)

2-2-3 الأهداف العاطفية :

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها ، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين ، واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب ، واحترام الحكام والإداريين ، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية ، وإدراك الفرد لذاته والشجاعة ، والمثابرة ، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى ، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني . (فرج . 42).

2-3 نظريات اللعب :

للعب نظريات وآراء مختلفة باختلاف العلماء والمختصين الذين تناولوا هذه المسألة بالدراسة والبحث تبعا لاتجاهاتهم الفلسفية ، وفيما يأتي تصنيف بسيط لهذه النظريات .

2-3-1 النظريات الفلسفية القديمة :

2-3-1-1 نظرية الطاقة الفائضة :

تعد واحدة من أقدم النظريات التي حاولت تفسير اللعب ، وإن أصحاب هذه النظرية هم : (فردريك شيلر) ، (وهيرت سينسر) عام 1875 . وترى هذه النظرية أن اللعب جاء نتيجة لوجود الطاقة الزائدة التي لا يحتاجها ، حيث أن رقص الأطفال وصراخهم والتصفيق وضرب الأرض بالأقدام إنما يكون لتصريف الطاقة الزائدة (حنتوش ، 1987 ، 89) . وقد بنيت هذه النظرية نتيجة للملاحظة الدقيقة لجماعات الحيوان ، فالحيوانات الراقية تلعب أما الحيوانات الأخرى فلا تلعب ، والحيوانات الراقية لا تلعب إلا إذا توافرت لها الطاقة بعدما تقضي الحاجات الأخرى من سعي وراء غذائها والتكاثر . (القرغولي ، والمفتي ، 1989 ، 62) .

2-1-3-2 النظرية التلخيصية :

صاحب هذه النظرية هو (ستانلي) ويرى أن اللعب هو تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التي مر بها الجنس البشري عبر القرون والأجيال وليس إعدادا للتدريب على نشاط مقبل ومواجهة صعاب الحياة . فألعاب القفز والتسلق والعدو وجمع الأشياء المختلفة وهي ألعاب فردية أو جماعية غير منظمة ولعل هذا يشير إلى حياة الإنسان الأول عندما كان يصطاد الحيوانات ويسخرها لمصلحته ، فالطفل حين يجمع حوله جماعات الرفاق ليلعب معهم، إنما يمثلون في عمله نشأة الجماعة الأولى في حياة الإنسان، كما انه إذا قدمنا له عدداً من المكعبات فانه يشرع في بناء منزل أو ما شابه، وهذه تمثل مرحلة من مراحل التقدم في الحياة . (السلوم . 2000 . 3)

2-1-3-3 نظرية الإعداد :

يؤكد هذه النظرية (كارل جورس) و (ستانلي هول) التي تعتمد على أن ألعاب الأطفال هي إعداد الطفل للحياة المستقبلية والعمل الجدي المستقبلي . فألعاب البنات تختلف عن ألعاب الأولاد ، ونجد أن البنات يلعبن الألعاب التي تعدهم للمستقبل كألعاب الأمومة مع الدمية أو لعبة البيوت أو الرضاعة ، أما الأولاد فنجدهم يلعبون مقلدين الكبار من رجال الأعمال أو الجنود أو تقليد الأب في الألعاب أم البنات فيقلدون في ألعابهم أعمال الأمهات (حنتوش . 1987 . 91).

واللعب له وظيفة حيوية هي إعداد الطفل للحياة المستقبلية ، ولما كانت فترة الطفولة تتميز بأنها فترة إعداد لذا نجدها تتميز أيضا بأنها الفترة التي يمارس فيها الكائن الحي حرية أكبر في لعبه . (السراج . 1986 . 133) .

2-1-3-4 نظرية الاستجمام:

تفترض هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعضابه المرهقة التي أنهكتها التعب ، وذلك لأن الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعضابه بالصورة غير التي كان يستخدمها في أثناء العمل فانه بذلك يعطي لعضلاته المجهدة وأعضابه المتعبة فرصة كي تستريح . (السلوم . 2000 . 4) . ويؤيد العالم (باتريك) هذه النظرية بقوله " إن نشاط اللعب لا يتطلب توتر الأعصاب أو شدة التركيز والانتباه التي يتصف بها المجهود الذهني " . (القرغولي ، والمفتي . 1989 . 60)

2-3-1-5 نظرية الاسترخاء :

إن للعب وظيفة أخرى كما أوضحها العالم (كارت) تتصف بتهدئة الحالة السيكلولوجية للفرد وذلك من خلال إشباع ميوله التي يتسبب من عدم إشباعها حالة من التوتر والإحباط . فقد أوضح أن اللعب يعد عاملاً من العوامل المشبعة لميول غير ميسور إشباعها بطريقة جدية، وذلك لأن المجتمع ونظمه لا تفر إشباع هذه الميول بصورة جدية . وبذلك يستطيع الفرد أن يشبع ميوله بهذه الكيفية بدلاً من كبته أو إشباعها عن طريق غير مشروع وما يترتب على ذلك من آثار نفسية سيئة(الحمامي . 1986 . 32)

2-3-1-6 نظرية اللعب الاجتماعية :

علماء هذه النظرية (ادلر و مكرنكو) تتلخص بأن أهمية اللعب تكمن في حاجة الطفل إلى إشباع رغباته وميوله الاجتماعية ، ونشاط الطفل يتناسب مع عمره الزمني وخصائص كل مرحلة من مراحل نموه ، ومع تطور السن يصبح الطفل أكثر اجتماعية في اتجاهاته نظراً لأن البيئة الاجتماعية هي المنطقة الأكبر لدوافع الفرد . إن حاجات الشخص تعتمد في إشباعها إلى حد كبير على المثيرات الاجتماعية.(حتوش . 1987 . 91) .

2-3-2 نظرية التحليل النفسي :

تؤكد نظرية التحليل النفسي الخاصة باللعب جانب العلاقة المتبادلة بين لعب الأطفال ونمو وتطور الجانب العاطفي والانفعالي ، وترى هذه النظرية أن اللعب له أهمية كبيرة بوصفه محاولة جادة منه لإشباع وإرضاء الدوافع والحوافز وتحقيق الرغبات ، وكذلك السيطرة على تنظيم الأحداث المضطربة التي تهدد شخصية الطفل . فالطفل الذي يوجه ضربته إلى دمية قد تعكس لنا هذه الصورة محاولة هذا الطفل للتغلب على تجربة معينة تهدده بشكل مباشر (Mcclinton&Meier . 1978 . 308) .

ويؤكد لنا (فرويد) أن اللعب ما هو إلا تعبير رمزي غالباً ما يعبر عن رغبات محبطة أو مخاوف ملازمة أو متاعب لاشعورية مكتوبة ، فهو تعبير من شأنه خفض مستوى التوتر والقلق لدى الطفل ، ويقول أن اللعب يؤدي دوراً وظيفياً هاماً في الحياة النفسية للطفل ويعينه على التخفيف معاً على ما يعانیه من توترات نفسية وصراعات داخلية وقلق ملازم وهكذا يجد (فرويد) أن اللعب أسلوب الطبيعة في الشفاء الذاتي وبخاصة السنوات الأولى من حياة الطفل لذا اتخذ لعب الأطفال وسيلة تشخيصية لمعاونة الطفل النفسية (مردان . 1987 ، 31) .

- أما (أريكسون) فإنه يركز على الطبيعة التطورية المتغيرة والمتبدلة للعب الطفل ، ففي عام 1976 ناقش (ستام) الأنواع الرئيسة والأساس للعب التي افترضها (أريكسون) وهي:
1. **اللعب الذاتي الواسع** : يشمل على اللعبي الذي يرتبط بجسم الطفل فبعد أن يتفحص جسمه ينتقل إلى اختبار العالم الخارجي .
 2. **اللعبي على نطاق محدد** : تشير إلى توسع نطاق اللعبي ليشمل لعب الطفل بالدمى ، ويعتقد أن اللعبي بالدمى والألعاب الأخرى تساعد الطفل على تنمية وتطوير مهارات وقدرات تمكنه من فرض سيادته وسيطرته على الأشياء .
 3. **اللعبي على نطاق واسع** : تشمل هذه المرحلة لعب أطفال ما قبل المدرسة مع أطفال آخرين فينمو نوع من الألعاب الاجتماعية منها ما يكون ام تلاك الطفل مهارات وقدرات مختلفة تمكنه من مشاركة الآخرين معه (mcclinton & meier . 1978 .309) .

2-3-3 النظريات التطورية (النمائية) نظرية جان بياجيه:

إن نظرية (جان بياجيه) في اللعبي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء . ويعتقد (بياجيه) ان وجود عملية التمثيل والمواءمة ضروريتان لنمو كائن عضوي . وتضفي نظرية (بياجيه) على اللعبي وظيفة بيولوجية واضحة بوصفه ا تكررأ نشاطاً وتدريباً يتمثل المواقف والخبرات الجديدة تمثلاً عقلياً ، وتقدم الوصف الملائم لنمو المناشط المتتابعة (السلوم.2000.7).

تقوم نظرية (جان بياجيه) على عمليتين رئيسيتين هي التمثيل والمواءمة ، وتشير عملية التمثيل عند (بياجيه) إلى النشاط الذي يقوم به الطفل لتحويل ما يتلقاه من أشياء او معلومات الى بني خاصة به ، وتشكل جزءاً من ذاته ، أما عملية المواءمة فهي النشاط الذي يقوم به الطفل ليتكيف أو يتوافق مع العالم الخارجي الذي يحيط به لتسيير عملية التمثيل يل ، ويعزو (بياجيه) عملية النمو العقلي عند الأطفال إلى النشاط المستمر للعمليتين (بلقيس، ومرعي. 1983 .27).

وينظر (بياجيه) إلى اللعبي على انه تعبير عن نمو الطفل واحد متطلباته الأساس فكل نوع من أنواع اللعبي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمرحلة معينة من مراحل النمو المختلفة . (الجراح . 1989 . 21)

أما أهم الألعاب التي وضعها (بياجيه) فهي :

1. لعب السيادة .
2. اللعب الرمزي .
3. اللعب المنظم . (مردان . 1991 . 58)

2-3-4 النظرية البيئية (المواقف السلوكية) :

اهتمت النظريات البيئية في تفسير اللعب بحالة وبيئة سلوك اللعب ومنذ بداية الثلاثينات من القرن التاسع عشر ، حاول عدد قليل من الباحثين العمل من أجل تطوير مفهوم النظرية البيئية في مواقف اللعب . ويرى أصحاب هذه النظرية أن مواقف اللعب المتشابهة تؤدي إلى سلوك لعب متشابهة ، أي أن استجابات الأطفال في اللعب تكون متماثلة حتى إذا اختلف الأفراد (Levy. 1978. 13) .

2-3-5 نظرية التنشئة الاجتماعية:

2-3-5-1 نظرية التعلم الاجتماعي (المثير - الاستجابة) :

إكتشف (ايفان بافلوف) عالم النفس الروسي الأسلوب الذي أصبح أساس نظرية المثير - الاستجابة والمعتمدة على الاشتراط البسيط ، وفي أمريكا أوضح (واطسن) الذي يعد أباً للتعلم الاجتماعي أن المثيرات المقدمة يمكن أن تنتج استجابات مؤكدة لدى الإنسان كما هو الشأن مع الحيوان ، ومن خلال هذه الأعمال الأصيلة المتمثلة في إسهامات (بافلوف) و (واطسن) نما هذا الاتجاه واشتهر عند عدد من العلماء مثل (هل) و(سبنسر) و(دولارد) و(ميلير) و(دوث) .

2-3-5-2 نظرية التعويض :

هو محاولة من قبل علماء النفس من أجل توضيح كيف يتعلم الإنسان أن يتعامل ويتصرف مع الصراع المستمر و الإحباطات المتكررة . ترى هذه النظرية أن الفرد مدفوع إلى اللعب من أجل أن يعوض عن شعوره بالعجز في شيء ما وذلك في سبيل تحقيق التفوق في أي مجال من مجالات الحياة .

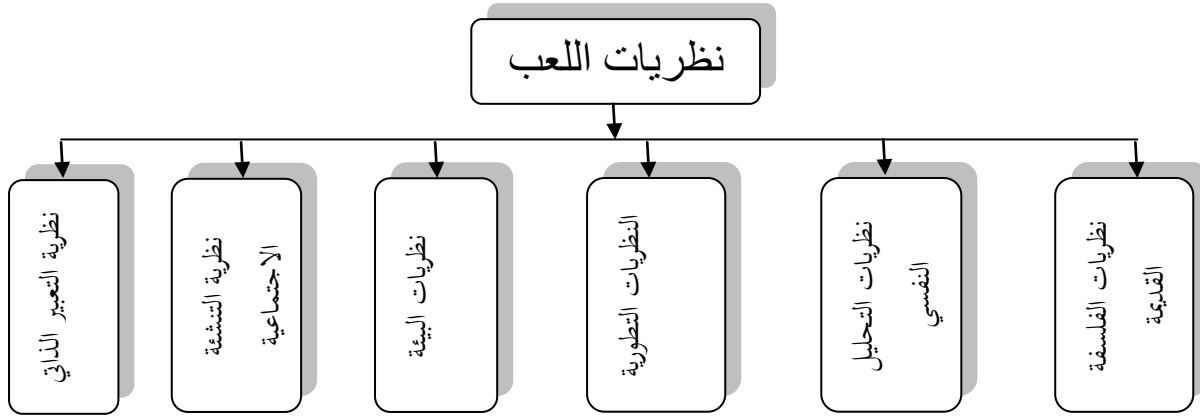
2-3-5-3 نظرية العزو :

في العقدين الأخيرين ظهرت العديد من نظريات العزو ، وأحدثت تلك النظريات التي حظيت باهتمام الباحثين ودعمت بالدراسات التجريبية وتقدير المهنيين والتربويين والمعالجين وكذلك الباحثين في سلوك اللعب هي نظرية موقع الضبط الداخلي - الخارجي التي قدمها (جوليان روتر) عام 1966 . وترى هذه النظرية أن اللعب يتحد بالأسلوب الذي يميز فيه الأفراد المدخلات ومخرجات سلوكهم وبعبارة أخرى أن سلوك اللعب يحدده موقع الضبط لدى الفرد . (Levy,1978, 156-180) .

2-3-6 نظرية التعبير الذاتي :

تعد نظرية التعبير الذاتي من أحدث نظريات اللعب فهي تزعم أن الإنسان كائن حي يتمتع بالنشاط ومع ذلك فتكوينه التشريحي والفسرولوجي يفرض بعض القيود على نشاطه إضافة إلى أن درجة لياقته البدنية تؤثر كثيراً في أنواع النشاط والفعاليات التي يستطيع ممارستها . وأن ميوله السيكلوجية التي هي نتيجة احتياجاته الفسرولوجية وعاداته واستجابته واتجاهاته تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب . ويعتبر كل من (ميتشل وماسون) من رواد هذه النظرية . (الحمامي ، 1986 ، 34)

الشكل رقم (2) يوضح نظريات اللعب



1. نظرية الطاقة الفائضة - فرويد
 2. النظرية التلخيصية - اريكسون
 3. نظرية الإعداد
 4. نظرية الاستجمام
 5. نظرية الاسترخاء
 6. نظرية اللعب الاجتماعية
1. نظرية التعلم الاجتماعي
 2. نظرية التعويض
 3. نظرية العزو
- نظرية جان بياجيه - المواقف السلوكية

2-4 الألعاب المصغرة:

2-4-1 مفهوم الألعاب المصغرة:

تعد الألعاب المصغرة أو الصغيرة أساسية وهامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم و التدريب باعتبارها وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية. و يرى البعض مفهوم الألعاب الصغيرة" هي عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة و يمكن التعديل فيها وفقا لمستوى قدرات المشتركين ،فهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري و الكرات و الأدوات و ألعاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية ،حيث تبتكر هذه الألعاب من اجل تحقيق الأغراض التي وضعت من اجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية و البدنية و الذهنية مع إضفاء حوا من المرح و المنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يجعل المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب و أسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب (القنواي . 1998 . 144)

يعرفها أمين الخولي أن "الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة لا تقتصر على سن ، أو جنس ، أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات وأجهزة، أو بدونها". (الخولي . 1994 . 171)

ويقول عنها عطيات محمد خطاب بأنها : "مجموعة متعددة من ألعاب الجري ، وألعاب الكرات التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع المرح ، والسرور ، والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ، وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات . (عطيات . 1990 . 63)

" هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة ويعدد معين من اللاعبين قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي" (حنفي . 1997 . 135)

ومن خلال ما تقدم يمكن القول أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة و رئيسية في التطور ومناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار على أن يتم تنظيمها وبرمجتها وتهيئة سبل نجاحها كافة من أجل التقدم وتحقيق أفضل النتائج في عالم التدريب ،فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية وتنمية قدرات اللاعبين الإدراكية وتفسير المثير حتى يتمكن من التكييف مع البيئة وتجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة ومدى تحقيقها

للهدف الذي وضعت من أجله في التطور وتنمية الثقة بالنفس والتعاون و المحبة والتضحية وتساعد على فهم حقوق الفرد وواجباته نحو الآخرين.

2-4-2 خصائص الألعاب المصغرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
 - سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف التربوية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
 - لا تتطلب عند ممارستها قوانين و قواعد معترف بها ولا ترتبط بزمن معين أو مساحة محددة للعب.
 - من السهولة تغيير قواعد اللعب و شروطه بما يتلاءم و الظروف الطبيعية و الإمكانيات المادية ، و بما يتناسب و تحقيق الأهداف و الأغراض التربوية و التعليمية المحددة.
 - لا تتطلب مهارات حركية أو خططاً ثابتة لكل لعبة.
 - لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزم الألعاب الرياضية الأخرى.
 - تشغل مساحة صغيرة من الأرض و تستخدم فيها الأدوات الصغيرة.
 - يستغرق أعدادها و أداؤها وقتاً قصيراً.
 - يمكن أن تشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة
- و الألعاب الصغيرة تمارس بوصفها نشاطاً للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة. شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية ، وأن المعيار الحقيقي للتعلم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب المصغرة.

2-4-3 فوائد الألعاب المصغرة

تتمثل فوائد الألعاب المصغرة بالنواحي الآتية:-

2-4-3-1 الناحية التربوية: وتتلخص فيما يلي:

- التمسك بالنظام.
- الأمانة والصدق.
- تنمية روح التعاون.
- بث سمة التواضع واحترام الآخرين.
- تربية الفرد اجتماعيا.

2 3 4 2 الناحية التعليمية: إذ يحدد دورها في كونها:

- أ - تعليمية و اكتشافية من حيث تكوينهم النفسي و العقلي و الثقافي.
- ب - أداة تعويضية - من خلال تخلص اللاعبين من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة.
- ت - أداة تعبير :- بحيث يطور القدرات الجسدية والبدنية والعقلية.

2-4-3-3 تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم: إذ أن ممارسة الألعاب المصغرة

تحقق الفوائد التالي:

- أ -تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليما.
- ب -تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه واعتدال قامته.
- ج -تساهم في تنمية التوافق الحركي . (علاوي . 1988 . 35)

2-4-4 مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

يرى قاسم المندلاوي أن عملية اختيار الألعاب المصغرة تخضع لمجموعة من المبادئ والتي يتم

حصرها في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والح

- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة .
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي .
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا الهدف منها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون مجرد التكرار فقط .
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها .
- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين . (المندلأوي . 1990 . 172)

2-4-5 تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

- إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالى :
- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً .
 - أداء الألعاب المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
 - إعادة ممارسة النشاط والمهارات .
 - أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
 - تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية .

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى . (المندلأوي . 1990 . 180) .

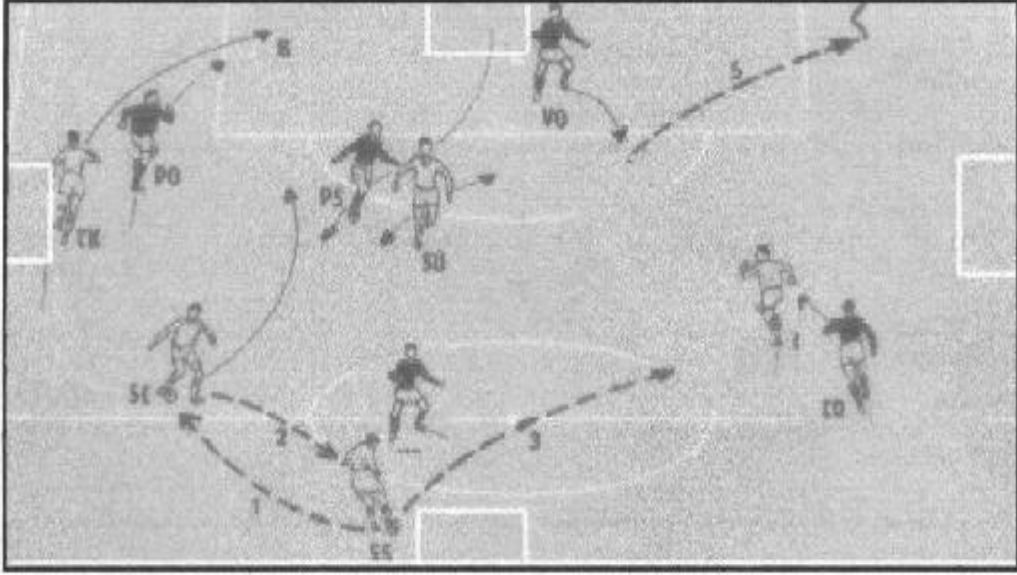
2-4-6 ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي:

يختلف استخدام أسلوب اللعب في مكوناته عن التدريبات المهارية البدنية و المهارية الخططية، وتتجه في تكوينها إلى تحسين مستوى الأداء المهارى والخططي معاً من خلال التمتع باللعب الجماعي المشوق لمواقف تنافسية قد تأخذ أشكال مباريات غير كرة القدم مثل كرة اليد والتصويب بالرأس أو التصويب على المرمى من خلال اللعب الجماعي لفرق مصغرة لتكوينات مختلفة وفي مساحات متباينة بشروط محددة (عدد اللمسات والتصويب -عدد التمريرات والتصويب -زيادة ونقصان عدد اللاعبين -تعاقب زيادة الخصوم -زيادة عدد المرمى -التحول من الدفاع للهجوم .. الخ)

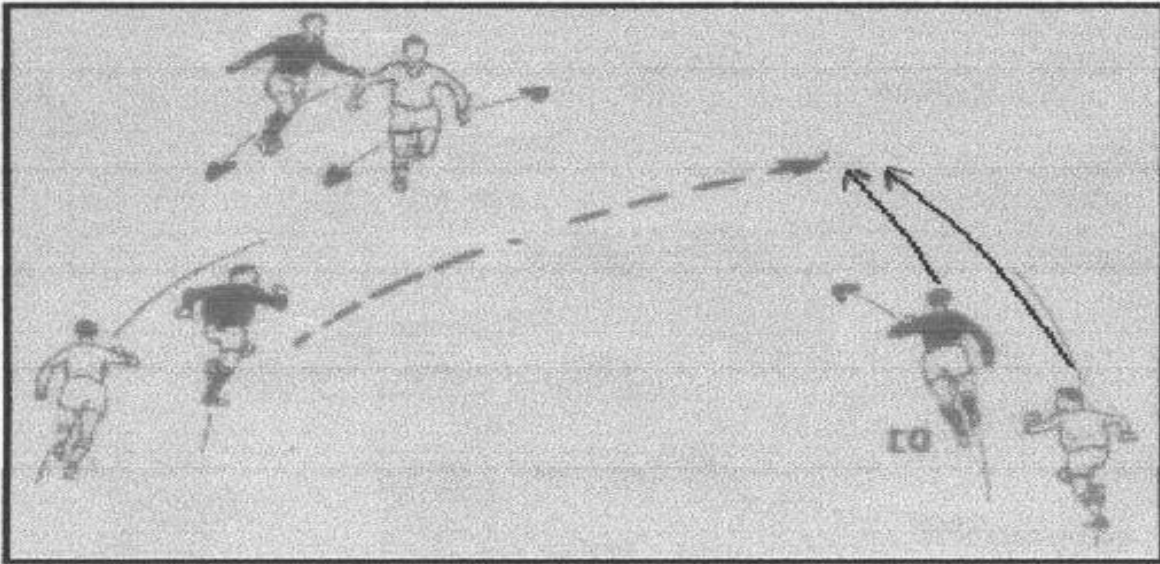
ويتناسب هذا الأسلوب مع الكبار والصغار حيث تتميز تدريباته باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكثر للاستكشاف والابتكار واكتساب خبرات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية. وفي ضوء تطور استخدام أساليب التدريب وتعدد مفاهيم الإعداد والاتجاه إلى التخصصية في اختيار التدريبات كأحد المبادئ العلمية الواجبة فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين أثناء فترات الإعداد المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة واقتصادية التدريب من خلال استخدام ألعاب المباريات المصغرة كمحتوى وهدف في نفس الوقت لرفع مستوى كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم نحو توجيه ألعاب المباريات المصغرة. (البساطي.1989.165) لتحسين القدرة الهوائية من خلال بعض النماذج التدريبية المحددة بشروط حتى يمكن التحكم فيها وفق أهداف واستراتيجيات أدائها بحيث تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية والخططية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع وهجوم مستمرة (جماعية اللعب) في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في وقت واحد، وقد أسفرت الدراسة عن إيجابية هذا الأسلوب في رفع مستوى القدرة الهوائية(التحمل) وتأخير ظهور التعب (التحمل الخاص) فضلاً عن التحسن الجوهرى في مستوى الإنجاز المهارى. (البساطي.1989.165)

ويمكن تحديد النماذج التدريبية لألعاب المباريات المصغرة في ثلاث أشكال رئيسية هي:

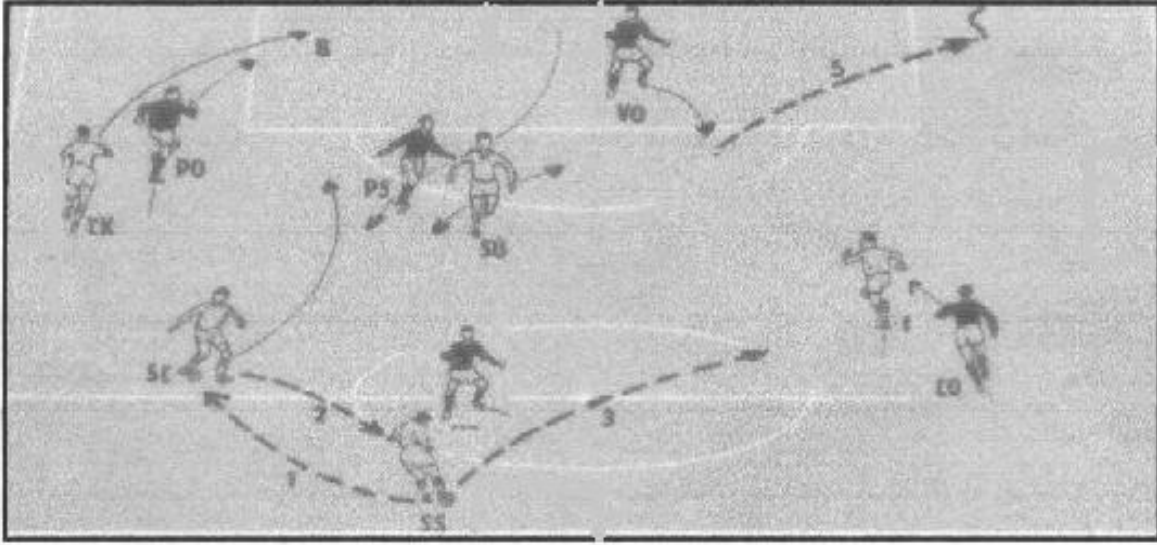
- 1 - ألعاب لها مرميين أو أكثر ذات مساحة كبيرة أو صغيرة تحدد وفق غرض التدريب والهدف من هذه النوعية هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس.



- 2 - ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها وصول الفريق المستحوذ على الكرة لأي نقطة مقابلة على خط النهاية (حد الملعب المقابل) أكبر عدد من المرات.



3 - ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها تسجيل أكبر عدد من التمريرات فيما بين أعضاء الفريق الواحد (الاحتفاظ بالكرة).



و في جميع الحالات يجب وضع شروط وتعليمات لتطوير اللعب والتحكم في مستوى أداء الجهد وفق الهدف من كل تمرين، وعلى المدرب التأكيد عليها أثناء التدريب عليها أثناء عملية التدريب

خلاصة:

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته وبواسطته يعبر عن احتياجاته، فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما يختلج في صدره وتمثل هذه الوسيلة في اللعب ، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي ، وحين نرى و الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير الانضباط... الخ، وقد لوحظ في الآونة الأخيرة وبتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر كأجمع طريقة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال ودمجهم في المجتمع، لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل وتوجيه العملية التربوية والدفع نحو السليم للطفل وبملاقاته لأقرانه يقومون بنسج سرورهم وفرحهم بواسطة الألعاب .وهذه لألعاب إما أن تكون جماعية تربى لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة و حب المنافسة.

إن الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من النشاط التعليمي و التدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و الأنشطة المتعددة ، و تشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية و البدنية و الوظيفية و غيرها ، و أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي - تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة و بشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم.

الفصل الثالث

3- المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

1 3	مفهوم المهارة
2 3	مفهوم المهارات الأساسية
3 3	أقسام المهارات الأساسية
1 3 3	المهارات الأساسية بدون كرة
	▪ مهارة الجري وتغيير الاتجاه
	▪ مهارة الوثب
	▪ مهارة الخداع والتمويه
2 3 3	المهارات الأساسية بالكرة
	▪ مهارة ضرب الكرة
	▪ مهارة الجري بالكرة
	▪ مهارة السيطرة على الكرة
	▪ مهارة ضرب الكرة بالرأس
	▪ مهارة المراوغة
	▪ مهارة المهاجمة (القطع)
	▪ مهارة رمي التماس
	▪ مهارة حراسة المرمى
4 3	طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري
5 3	أهمية الإعداد المهاري

خلاصة

3- المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد:

في السنوات الأخيرة شهدت كرة القدم تطورا كبيرا وتمثل هذا التطور في طرق اللعب الهجومية والدفاعية وكيفية التغلب على تلك الخطط سواء في الدفاع، أو الهجوم، ولا يكمن إجادة ذلك إلا إذا كان الفريق يتمتع بمواصفات بدنية ومهارية حيث تعطي اللاعب الإمكانات والقدرة على اللعب.

3-1 مفهوم المهارة:

إنّ لكل إنسان في هذه الحياة وظيفة أو عمل يقوم به، وحتى يتسنى له إتقان عمله وإنجازه على أكمل وجه فإنّه لا بد أن يكتسب المهارة لذلك، إذ أنّ لكل وظيفة أو عمل في الحياة مهاراتها الخاصة بها. كما أن لكل رياضة مهاراتها الخاصة التي تميزها عن أي رياضة أخرى، فكرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، والسباحة، والعدو، والجمباز كلها تختلف عن بعضها البعض في المهارات تبعا لطبيعة ونوع الرياضة.

إن المهارة تدل على " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتائج من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة في أقل زمن ممكن " (مفتي. 2001. 104). ويعرفها موفق أ سعد على أنها: " السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم والتدريب بأقل مجهود للحصول على النتائج الرياضية العالية " (أسعد. 2009. 65)

في حين يرى ثي ل توماس أنّ المهارة هي " سلوك معين للفرد يحددها عامل السرعة، والدقة، ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات " (THLLE .1987.304)

ومن خلال ما تقدم يمكننا تعريف المهارة بأنها " الحركات التي تؤدي بطريقة سليمة لتحقيق هدف معين بالاعتماد على السرعة والدقة مع استنفاد أقل جهد ممكن "

2-3 مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية هي " كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة ، وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات". (الوحش . 1994 . 27)

أما عند حنفي مختار فالمهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة . (حنفي . 1994 . 94).

فالمهارات الأساسية هي القاعدة العامة في لعبة كرة القدم فبدونها لا يتمكن اللاعب ب من تنفيذ الخطط والقيام بواجباته كما هو مطلوب منه، والوصول إلى إتقان هذه المهارة يتطلب عمل طويل قد يستمر لسنوات خاصة عند المبتدئين الصغار .

ومما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة حسب الغرض الذي تؤدي لأجله وفقا لقانون اللعبة حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى درجة إتقانها مما يساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة بفعالية وإيجابية لتحقيق الفوز في المباراة .

3-3 أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى : مهارات أساسية بدون كرة وهي الجري وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع بالجسم، ووقفه اللاعب المدافع، ومهارات أساسية بالكرة

1-3-3 المهارات الأساسية بدون كرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة ، ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها مهارة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو خلفي زيادة على مهارة الوثب ، ومهارة الخداع بالنظر أو بالخدع، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية. (بن قاصد . 2005 . 167)

3-3-1-1 مهارة الجري وتغيير الاتجاه:

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

ويرى حنفي محمود مختار أن "الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد عن دقيقتين" (حنفي . 1980 . 65).

ويقول بطرس رزق الله فيما يخص هذه المهارة "يتميز لاعب الكرة بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ، ودائما يغير من سرعته وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب ، وأخذه الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم (بطرس . 1992 . 119) وعليه ما يمكن استنتاجه أن كرة القدم لعبة ذات متغيرات عديدة تتطلب من اللاعب أن يتأقلم مع هذه المتغيرات ، وهذا طبقا لطريقة اللعب ، ومركز اللعب ، وتحركات الكرة والخصم .

3-3-1-2 مهارة الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات، ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف، أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو خلفا.

وحسب أمر الله البساطي فإنه بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منهما من 20 - 25 وثبة تقريبا خلال المباراة، بينما حارس المرمى من 15-30 وثبة في حين باقي المدافعين، وخط الوسط من 10-15 وثبة، و يكون الوثب من الوقوف، أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو خلفا. (البساطي . 1980 . 65)

3-1-3-3 مهارة الخداع والتمويه:

تعتبر من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء، مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب قدرًا كبيراً من الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين، والتمتع بقدر من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي، وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن، والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (أبو عبده. 2008. 83)

2-3-3 المهارات الأساسية بالكرة:

1-2-3-3 ضرب الكرة بالقدم:

يعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، ويهدف استخدام هذه المهارة إلى التمير، أو التصويب، أو التشتيت غير أن استخدامها بغرض التمير هو الأكثر (الوحش . 1994 . 28)

ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع منها شائعة الاستعمال ومنها غير شائعة فمن

الضربات الشائعة مايلي:

- 1 - ضرب الكرة بباطن القدم
 - 2 - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
 - 3 - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي
 - 4 - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي
- أما الأنواع غير الشائعة الاستعمال فهي:

- 1 - ضرب الكرة بسن القدم
- 2 - ضرب الكرة بنعل القدم
- 3 - ضرب الكرة بكعب القدم

أولاً: الضربات الشائعة الاستعمال:

1 - ضرب الكرة بباطن القدم:

هي أكثر ضربات القدم استخداماً في اللعب على الإطلاق وأدقها فهي تستخدم في الحالات التالية:

- التمرير إلى المسافات القصيرة.
- التصويب الدقيق إلى المرمى كما في حالات الانفراد بالحارس، أو ركن الكرة العريضة، أو ضربات الجزاء.

طريقة الأداء:

يقترّب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للإتجاه الذي يريد لعبها إليه سواء كانت الكرة متحركة أو ثابتة، حيث توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها بحيث يشير سن القدم للاتجاه الذي ستلعب إليه، مع ثني الركبة قليلاً.

تمرّح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهي منثنية من مفصل الركبة، ثم تمرّح للأمام على أن تستدير القدم للخارج وبذلك يواجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على أن يكون مفصل القدم مثبتاً ثم تتابع القدم الكرة بعد ضربها.

يكون الجذع في الوضع الطبيعي أثناء الاقتراب، ولحظة ملامسة الكرة يميل الجذع للأمام، أما الرأس فإنها تثبت لحظة ضرب الكرة، وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم، مع متابعة النظر للكرة (الوحش).

(1994 . 28).

2 - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:

وجه القدم هو الجزء الممتد من سن القدم إلى مفصل القدم وبمعنى آخر هو الجزء المغطى برياط الحذاء، وضرب الكرة بوجه القدم يعتبر أقوى أنواع الضربات لذلك فهي تستخدم بكثرة في التصويب على المرمى، كما تستخدم في التمرير الطويل.

كما يستخدم هذا النوع من ضرب الكرة من قبل حارس المرمى إلى جانب استخدامها كثيراً من قبل اللاعبين في المباريات في أداء المناولات التي تكون بعرض الملعب وكذلك المناولات اللولبية، وفي التهديد على المرمى بسبب قوة الضربة بهذا الجزء من القدم. (موفق . 2009 . 77).

طريقة الأداء:

يتحرك اللاعب بخط مستقيم بإتجاه الكرة لمواجهة الهدف الذي يريد التصويب إليه، بحيث يضع قدم الارتكاز إلى جانب الكرة بمسافة مناسبة، ورأس القدم أي سن القدم يؤشر بإتجاه المكان الذي توجه إليه الكرة، تنثنى الركبة قليلا بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم عليها.

تمرّج الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ، ويثنى مفصل الركبة، ثم تمرّج إلى الأمام من مفصل الفخذ، ويمد مفصل القدم لكي يقابل وجه القدم منتصف الكرة، مع التأكيد على متابعة القدم الضاربة للكرة.

يكون وضع الجذع بشكل اعتيادي، وعند ملامسة الكرة بالقدم الضاربة يميل الجذع قليلا إلى الأمام، كما تكون حركة الذراعين بشكل طبيعي للمحافظة على توازن الجسم، ويثبت اللاعب رأسه في اللحظة التي تضرب بها الكرة (موفق . 2009 . 79).

3 - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي:

يشمل وجه القدم الداخلي المنطقة المحددة بين الإصبع الأكبر حتى بداية باطن القدم، وتستخدم هذه الضربة في التمريرات العالية والمتوسطة الارتفاع سواء كانت مستقيمة أو ملتوية، كما تستخدم في التصويب خاصة الملتوي على المرمى في الضربات الحرة. (الوحش . 1994 . 32)

طريقة الأداء:

يتقدم اللاعب من الكرة من مسافة 6 إلى 7 ياردة في حالة الكرات الثابتة، ويكون خط الاقتراب يميل نسبي مع خط الكرة والهدف المطلوب توصيل الكرة إليه، توضع الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف بمسافة مناسبة تسمح للرجل الضاربة بضرب الكرة بحرية.

تمرّج الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ، ويثنى مفصل الركبة، ثم تمرّج إلى الأمام من مفصل الفخذ، ويمد مفصل القدم لكي يقابل وجه القدم منتصف الكرة، مع التأكيد على متابعة القدم الضاربة للكرة.

في لحظة ضرب الكرة تتجه الكتف المقابلة للرجل غير الضاربة إلى الأمام قليلا والكتف الأخرى للخلف، وتكون الرأس مثبتة لحظة ضرب الكرة، كما يكون النظر مثبتا عليها، وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم.

4 - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

وجه القدم الخارجي هو المنطقة المحصورة بين مفصل القدم الخارجي، ومنطقة الأصبعين الصغيرين، وتعتبر هذه الضربة من الضربات التي يجب أن يجيد أداءها اللاعب لاستخدامها في ضربات الركنية، والتصويب على المرمى، التمريبات البينية الطويلة والجانبية، كما يمكن استعمالها في التصويب المباشر من أمام منطقة الجزاء للتغلب على حائط الصد. (الوحش . 1994 . 33)

طريقة الأداء:

يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما في خط مستقيم مع المكان المراد توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلا حسب الهدف، و تتراوح مسافة الاقتراب بين 6 و 7 ياردة على أن تزداد السرعة تدريجيا كلما اقترب اللاعب من الكرة، على أن تكون آخر الخ طوات قبل ضرب الكرة هي أوسعها.

توضع القدم غير الضاربة خلف وإلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة كي تسمح للرجل الضاربة بحرية الحركة، على أن تثني ركبة الرجل الثابتة قليلا.

تمرّجح الرجل الضاربة من مفصل الفخذ على أن تثني من مفصل الركبة، ثم تمرّجح إلى الأمام على أن يستدير سن القدم إلى الداخل ويفرد مفصل القدم لآخره وتنقبض العضلات المحيطة به لتثبيتته وبذلك يقابل وجه القدم الخارجي الكرة من النصف القريب للاعب على أن تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها. مع ميلان الجزء العلوي للجسم قليلا إلى الأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة، وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم.

ثانيا: الضربات غير الشائعة الاستعمال:

1 - ضرب الكرة بسن القدم:

طريقة الأداء:

- يكون اللاعب والكرة في خط واحد تقريبا.
- توضع القدم الثابتة بجوار الكرة.
- تمرّجح الرجل الضاربة خلفا ثم أماما لضرب الكرة من أسفلها بمقدم القدم.
- يميل الجذع خلفا مع رفع الذراعين جانبا لحفظ التوازن.

2 - ضرب الكرة بكعب القدم:

طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بتمرير الرجل الضاربة فوق الكرة، بحيث يواجه كعب القدم مقدم الكرة.
- تمرجح الرجل الضاربة بحركة قصيرة، بحيث تضرب الكرة بسهولة وبرفق من منتصفها بكعب القدم

3 - ضرب الكرة بأسفل القدم:

طريقة الأداء:

- يكون اللاعب والكرة على خط واحد
- يقوم اللاعب بوضع القدم الثابتة بجوار الكرة
- تمرجح الرجل الضاربة إلى الخلف قليلا ثم إلى الأمام مع ثني مشط القدم الضاربة حتى يقابل نعل الحذاء الكرة، ثم تمد ركبة الرجل الضاربة عند ملامستها الكرة بأسفل.

4 - ضرب الكرة بالركبة:

طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بمواجهة الكرة مع الارتكاز على القدم الثابتة، وثني مفصل الركبة قليلا.
- توضع الرجل الضاربة خلفا قليلا لضرب الكرة بالركبة.
- ترفع الذراعان جانبا لحفظ التوازن.

3-2-3-2 الجري بالكرة:

يعني الجري بالكرة استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على

الأرض والتقدم بها في الملعب. (الوحش . 1994 . 35)

ويقول السيد أبو عبده عن هذه المهارة "تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين ، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري ، والخططي أثناء تأديته للمهارة . (أبو عبده . 2008 . 83)

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية:

- عندما لا يجد اللاعب فرصة أمامه لتمرير الكرة لزميله المراقب من الخصم.
- عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن التغطية.
- عندما يريد اللاعب اكتساب مسافة، أو مساحة خالية ولا يجد أمامه خصما يحاول استخلاص الكرة منه.
- لإبقاء الكرة مع الفريق.
- عند استعمال الفريق الخصم خطة التسلل.

وحسب "لويس" "louis" فإن الجري بالكرة يتم بثلاثة طرق هي: الجري باستخدام الوجه الخارجي من القدم، أو باستخدام وجه القدم الداخلي، أو باستخدام وجه القدم الأمامي.

أ - الجري باستخدام وجه القدم الخارجي:

هذه الطريقة يفضلها الكثير من اللاعبين لأنها تسمح لهم بالتحرك السريع وحماية الكرة من محاولات استخلاصها منهم وهي تتميز باستعمال اللاعب جسمه كحائل بين الكرة والمنافس كما أن أداءها أسهل من الطرق الأخرى للجري بالكرة نظرا لسهولة الأداء الميكانيكي للحركة والذي يتناسب مع الوضع التشريحي للرجلين. (أبو عبده. 2008. 84)

ب - الجري باستخدام وجه القدم الداخلي:

تستخدم هذه الطريقة عند قيام اللاعب بالجري في شكل منحني أو عند ضرورة تغيير الاتجاه أثناء الجري بسرعة ومن مميزات سهولة تغطية اللاعب للكرة باستخدام جسمه وكلتا قدميه في الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم، إلا أن استخدام هذه المهارة أقل بكثير من استخدام مهارة الجري بوجه القدم الخارجي أثناء المباراة نظرا للوضع التشريحي الذي سبق التنويه إليه. (أبو عبده. 2008. 85)

ج- الجري باستخدام وجه القدم الأمامي:

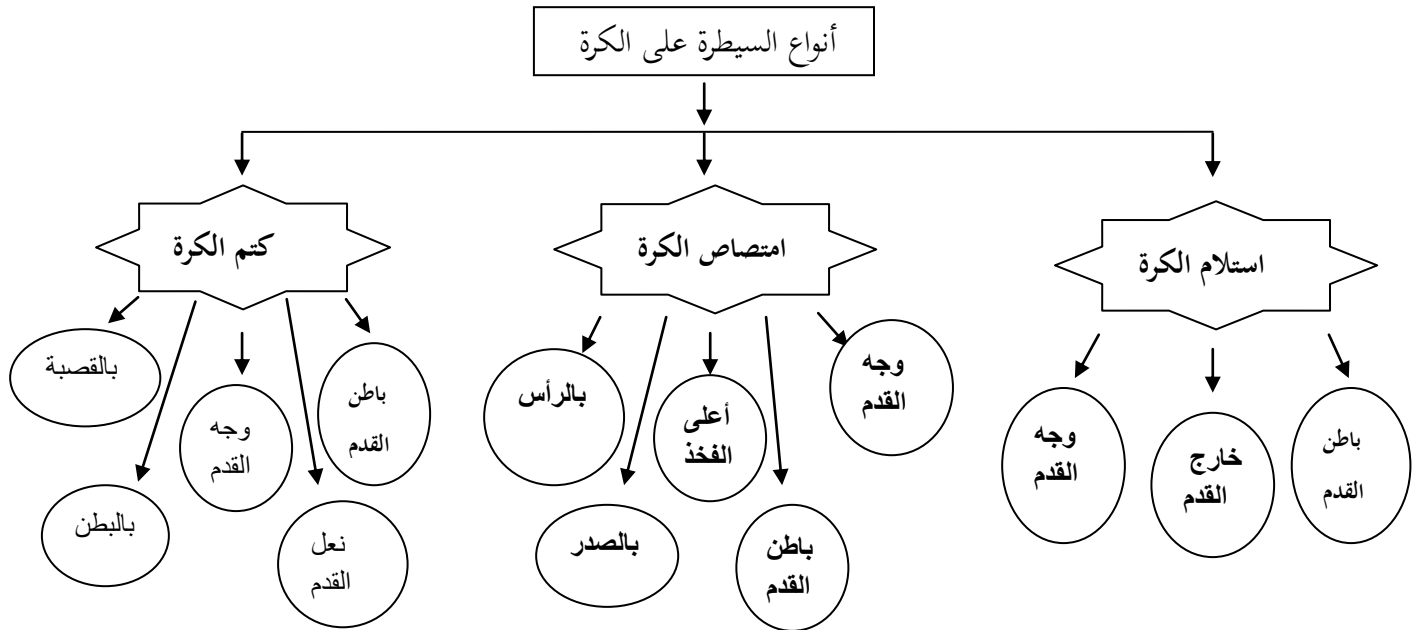
يستعمل اللاعب مهارة الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي عندما يجد مسافة كبيرة بينه وبين أقرب خصم له أثناء الجري بالكرة، وهي من المهارات التي يجب أن يجيدها ظهيري الجنب و الجناحين، إلا أن أداءها ستصف بالصعوبة نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء الجري بالكرة وبالتالي فإن استخدامها يكون دائما أقل من النوعين السابقين. (أبو عبده. 2008. 86)

3-2-3-3 السيطرة على الكرة :

يقول **حنفي محمود مختار** "تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في الكرة القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة " (حنفي . 1989 . 85) ويرى **حسن السيد أبو عبده** " السيطرة على الكرة هي إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم . وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع المستويات و الارتفاعات ، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة، وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المدافع والمهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (أبو عبده . 2008 . 15)

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

الشكل رقم 03 أنواع يمثل السيطرة على الكرة



3 3 2 3 4 استلام الكرة:

- طرق ومناطق استلام الكرة:

أ - استلام الكرة بباطن القدم.

ب - استلام الكرة بوجه القدم الأمامي.

ت - استلام الكرة بوجه القدم الخارجي.

أ - استلام الكرة بباطن القدم:

تعتبر منطقة باطن القدم الأكثر استخداما لدى اللاعبين نظرا لكبر حجم ومساحة المنطقة المستخدمة في استلام الكرة.

طريقة الأداء:

يقترّب اللاعب من الكرة وهو مواجه لها.

توضع القدم الثابتة على الأرض ويشير سنها إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة.

يقوم اللاعب بسحب قدمه للخلف قليلا لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم حتى تصبح الكرة في زاوية

قائمة بين القدمين مع ارتخاء عضلات الجزء المستلم للكرة.

الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن مع ميلان الجذع إلى الأمام أثناء الاستلام مع تثبيت الرأس والعينان

تنظران إلى الكرة.

ب - استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستخدم وجه القدم الأمامي لاستلام الكرة المنخفضة التي تكون في مستوى أعلى من الأرض

وتحت مستوى الركبة، ولكنها لا تستخدم لاستلام الكرة الأرضية نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء

استلام الكرة.

طريقة الأداء:

تمتد الرجل المستلمة للكرة مع فرد مشط القدم إلى الأمام بدون تصلب في مفصل القدم.

يقوم اللاعب بسحب قدمه لأسفل وللخلف قليلا لحظة ملامسة الكرة لوجه القدم الأمامي وذلك

للحد من سرعة اندفاع الكرة.

الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن، مع النظر إلى الكرة.

ت - استلام الكرة بوجه القدم الخارجي:

طريقة الأداء:

يقترب اللاعب من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة بحيث تكون الكتف مواجهةً لمكان الكرة ، توضع القدم الثابتة على الأرض بحيث تشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني الركبة قليلاً.

ثني الرجل المستلمة للكرة من مفصلي الفخذ والركبة وتتم استدارة وجه القدم للداخل قليلاً حتى يواجه وجه القدم الخارجي الكرة.

يتم سحب الكرة بوجه القدم الخارجي مع مراعاة ارتخاء مفصل القدم لامتناس قوة اندفاع الكرة .
يميل الجذع قليلاً في اتجاه الرجل الثابتة ثم يميل في اتجاه الرجل المستلمة للكرة لحظة الاستلام، مع وضع الذراعان في الجانب لحفظ التوازن مع النظر للكرة (أو عبده . 2008 . 161)

3-3-2-3-2 امتصاص الكرة:

ينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى :

أ - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

تتم السيطرة على الكرات الساقطة من الأعلى بوجه القدم الأمامي و ذلك باستقبال الكرة بالرجل المنفذة مع سحبها إلى الأسفل بتوقيت مناسب للسيطرة عليها . (موفق. 2009 . 135)

طريقة الأداء:

يقترب اللاعب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه ،يرتكز اللاعب على الرجل غير الممتصة للكرة بحيث ينتقل عليها مركز ثقل جسمه و يكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثني من الركبة .
ترفع الرجل الممتصة للكرة لأعلى و ذلك بثني مفصل الفخذ وجه ال قدم الأمامي مسار الكرة و هو مرتخي و في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة لوج. ه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتناس اندفاعها و تقل سرعتها بالتدرج لوضعها على الأرض أمام اللاعب .

يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً أثناء رفع الرجل الممتصة للكرة كما تعمل الدرعان على

حفظ اتزان الجسم و تثبيت الرأس و بتركيز النظر على الكرة (الصالح- د.مفني. 1984 . 42)

ب - امتصاص الكرة بباطن القدم:

نظرا للوضع التشريحي لرجل اللاعب فانه لا يستطيع أن يرفع رجله على الأرض أكثر من اللازم لاضطراره لف الرجل للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الممتصة للكرة , و ذلك فان هذه الطريقة للسيطرة على الكرة تستخدم أثناء امتصاص الكرة الآتية من ارتفاع بسيط

طريقة الأداء:

يقترّب اللاعب بالجري من مكان الكرة ثم يضع القدم في اتجاه يشير إلى اتجاه الكرة مع ثني مفصل ركبة القدم الثانية، ترفع الرجل الممتصة للكرة بما يتناسب مع مستوى ارتفاع الكرة و ثني ركبة الرجل الممتصة و يدور مشط قدمها للخارج ليقابل باطن ال قدم الكرة و تسحب للخلف قليلا لحظة لمس الكرة مما يساعد على امتصاص قوتها أيضا

يميل الجذع قليلا فوق رجل الارتكاز و تركز العينين على الكرة و تعمل الذراعان على حفظ التوازن و تثبيت الرأس لحظة ملامسة باطن القدم للكرة. (أبو عبده. 2002. 166)

ج - امتصاص الكرة بأعلى الفخذ:

كلما كان الجزء الذي يستقبل الكرة كبيرا كلما سعاد على استقبال الكرة و إخمادها و السيطرة عليها بشكل صحيح و ذلك لعدم ارتداد الكرة بقوة و ثم التأكيد على عدم تصلب الجسم عند استقبال الكرة. (موفق. 2099. 136)

طريقة الأداء

يقترّب اللاعب بالجري إلى مكان هبوط الكرة من الأعلى و يقوم بوضع القدم الثانية في اتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني ركبتها قليلا من المفصل و ينتقل عليها مركز ثقل اللاعب ، ترفع الرجل الممتصة للكرة في اتجاه الكرة الهابطة من الأعلى و ثني من ركبتها مع تشكيل زاوية قائمة بين الفخذ و الجذع ، و يقوم اللاعب باستخدام أعلى الفخذ في امتصاص الكرة من أسفلها و لحظة لمسها تسحب الرجل الممتصة للكرة إلى الخلف و لأسفل بصورة سريعة فتكون الكرة أمام اللاعب

تتركز العينين على الكرة و يأخذ الجذع وضعه الطبيعي و يميل الرأس إلى الأمام قليلا و تكون الدرعان بجوار الجسم لحظة اتزان اللاعب. (أبو عبده. 2008. 167)

د - امتصاص الكرة بالصدر

يستخدم اللاعب الإخماد بالصدر عند استقبال الكرات الطويلة العالية أو التي تأتي بمستوى الصدر فيتحرك اللاعب لاستقبالها و ذلك لكبر مساحة الصدر مما يجعل السيطرة عليها ب شكل أفضل و يجعلها تحت سيطرته. (موفق. 2009 . 138)

طريقة الأداء:

يتحرك اللاعب باتجاه الكرة القادمة إليه ، ويرتكز على القدمين بحيث يوزع جسمه عليها و هي مثنية من مفصل الركبتين و المسافة بين القدمين تكون مناسبة بالوضع الذي يرتاح به اللاعب و قد يعمل اللاعب على تقديم رجل على أخرى مع الاحتفاظ بتوزيع الجسم عليها أيضا يميل الجسم إلى الخلف و ذلك برجوع الرأس للخلف و هذا يؤدي إلى تقوس الظهر و بروز الصدر للإمام و في اللحظة التي تلامس الكرة بالصدر يقوم اللاعب بدفع الحوض إلى الخلف و بهذا يميل الجسم للإمام لمقابلة الكرة بالصدر لبقائها قريبا منه و في حالة المحافظة على الكرة في أعلى يقوم اللاعب بدفع الحوض للإمام و ذلك بدفع الجذع للخلف ليقابل الصدر الكرة يحافظ اللاعب على إبقاء الذراعين للجانب لحفظ التوازن يكون الرأس مرفوعا للاعب مع تركيز النظر على الكرة

ذ - امتصاص الكرة بالرأس

طريقة الأداء

يقترّب اللاعب باتجاه الكرة مع مراعاة تقدير مكان هبوطها ثم يقف اللاعب مواجه للكرة مع تباعد القدمين (الوضع فتحا) أو قدم أمام الأخرى (الوضع الأمامي) و تثني الركبتين قليلا مع توزيع ثقل الجسم على الرجلين بالتساوي يبدأ اللاعب في تحريك الرأس للأمام استعدادا لامتصاص الكرة مع مراعاة ارتخاء عضلات الرقبة و في لحظة لمس الكرة للجبهة يجسب اللاعب رأسه للخلف مع زيادة ثني الركبتين لتهدئة الكرة أمام اللاعب ويتم السيطرة عليها، على أن تكون العينين تنظران للكرة و الذرعان في الجانب لحفاظ التوازن (أبو عبده. 2008 . 169)

3-3-2-3-3 كتم الكرة :

ينقسم كتم الكرة إلى أنواع و هي:

1. كتم الكرة بباطن القدم

طريقة الأداء

يقترّب اللاعب من الكرة الآتية أمامه بحيث يواجه كتف الرجل الثابتة اتجاه اقتراب الكرة تنفي ركلة الرجل الثابتة قليلا و يشير مشطها إلى المكان القادم منه الكرة و ينقل الجسم اللاعب على هذه القدم الثابتة، ترفع الرجل التي تكتم الكرة للخلف قليلا مع انثنائها من مفصل الركبة و الفخذ على أن يستدير مشط القدم للخارج قليلا و تكون مع الساق زاوية قائمة تهرج القدم الكاتمة إلى الأمام ليقابل باطن القدم الكرة المرتدة من الأرض لامتنصص قوتها و ارتدادها إلى الأرض حرة أخرى بعد السيطرة عليها يميل الجذع إلى الأمام قليلا و تعمل الذراعان على الحفاظ على التوازن و يكون الرأس مثبت. (أبو عبده.2008. 175)

2. كتم الكرة بأسفل (نعل القدم)

طريقة الأداء:

يتقدم اللاعب إلى مكان سقوط الكرة، ويقوم برفع الساق الكاتمة إلى الأعلى قليلا و هي مثنية من مفصل الركبة و الفخذ، يثني مفصل القدم و هو مرتخ بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة إليه مرة أخرى بعد الارتطام بها أثناء القيام بحركة كتم الكرة يميل الجذع إلى الأمام قليلا و تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم يكون النظر مركز على الكرة

3 - كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

طريقة الأداء

يقترّب اللاعب بالجري من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه بحيث توضع الرجل الثانية خلف مكان توقع هبوط الكرة مع انثنائها من الركبة قليلا
تلف الرجل الكاتمة للكرة للداخل من مفصل الفخذ ثم تمرّجح أمام الرجل الثانية ثم تمرّجح مرة أخرى للخارج و هي مشنية من مفصل الركبة لتقابل الكرة الساقطة بوجه القدم الخارجي بعد فرد مفصل القدم لتمتص قوة الكرة و يكتمها على الأرض
الجدع مائل قليلا إلى الخلف قبل ملامسة الرجل الكاتمة للكرة و العينان تركزان على الكرة ثم يميل الجذع إلى الأمام قليلا ملامسة الكرة و كتّمها و الدرعان بجوار الجسم لحفظ التوازن تثبيت الرأس (أبو عبده . 2008 . 170)

د - كتم الكرة بالقصبة أو بالقصبتين

طريقة الأداء:

يقترّب اللاعب جريا في الاتجاه القادمة منه الكرة بحيث تشير القدم الثانية إلى اتجاه الكرة و تثني قليلا (في حالة الكتم بالقصبة) في حالة استخدام القصبتين تثني الركبتين قليلا عندما تسقط الكرة على بعد 15 إلى 20 سم مع مراعاة ثني الجذع إلى الأمام قليلا مع رفع الكعبين عن الأرض و الذراعين بجانب الجسم لحفاظ التوازن و العينين تركزان على الكرة
وفي حالة كتم الكرة بالقصبتين يجب أن يكون مضمومتين مع ترك مسافة لا تزيد عن 10سم بينهما و عند ارتداد الكرة من الأرض تثني الركبتين لمقابلة الكرة المرتدة ، و نلاحظ عند ملامسة الكرة للقرصية أو القصبتين تمد الركبة (الركبتين) قليلا لامتصاص سرعة الكرة. (أبو عبده . 2008 . 172)

ه كتم الكرة بالبطن :

يقترّب اللاعب بالجري في اتجاه الكرة بحيث يشير مشط القدمين في اتجاه الكرة مع ثني الركبتين قليلا مع ميلان الجذع للأمام قليلا ليقابل الكرة المرتدة من الأرض عند ارتداد الكرة من الأرض يواجه اللاعب الكرة باستخدام منطقة عضلات البطن و جزء من الصدر لكتم الكرة لأسفل مرة أخرى على الأرض ، و يراعي أن تكون العينين مركزة على الكرة و الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن (أبو عبده .173.2008)

3 3 2 3 4 ضرب الكرة بالرأس

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

أولا : ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض

ضرب الكرة بالرأس من الثبات توجد وقفتين أساسيتين يمكن للاعب استخدامها أثناء ضرب الكرة بالرأس أ -الوقوف فتحا(القدمين متباعدتين)

ب -وقوف الوضع الأمامي (القدم أمام الأخرى)

و هنا يفضل وقوف الوضع الأمامي و ذلك لانتقال مركز ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية فأن هذا الوضع يعطي توازن أكثر و مدى أكبر لحركة اللاعب أثناء تأديته المهارة (أبو عبده 2002 .

(44)

و تنقسم مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات إلى :

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للخلف

طريقة الأداء: ضرب الكرة بالرأس من الثبات

- يقوم اللاعب بالمشي أو الجري في اتجاه الكرة

- يميل اللاعب بجذعه إلى الخلف قليلا أثناء الخطوة الأخيرة قبل ضرب الكرة بالرأس

- يدفع اللاعب جدعه للأمام و بسرعة لضرب الكرة بجهة الرأس
- يقوم اللاعب بأداء المتابعة بعد ضرب الكرة بالرأس

ثانيا : ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء

أ - ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الفردي)

ب - ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الزوجي)

حيث يقوم اللاعب بالجري في اتجاه الكرة مند وجودها في مستوى ارتفاع منخفض ثم يقوم اللاعب بدفع الأرض برجل واحدة أو بالقدمين معا ليطيير في اتجاه الكرة بحيث يكون في وضع موازي للأرض أو مائلا عاليا قليلا يقوم اللاعب بضرب الكرة بالجهة في الاتجاه الذي يريده ثم يهبط على الأرض مستخدما يديه التي يشبها قليلا لامتناس صدمة الأرض

3-2-4 المراوغة :

المراوغة و الخداع هي حركات التمويه و الخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف.(موفق.2009. 107)
و يرى محمد عبده صالح الحسن و مغني إبراهيم محمد "تعرف المراوغة على أنها حركة التمويه و الخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من المدافع بالضغط عليه ، حيث أن المراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم". (عبده -مفتي . 165)
و تعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغيير اتج اهه و هو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو بقدمه (أبو عبده . 2002. 153)
ومما سبق يرى الباحث بأن المراوغة مهارة يستعملها اللاعب لتغليط الخصم بجعله يتوقع حركته توقعًا خاطئًا باستعمال حركات التمويه و الخداع

3-2-3-5 المهاجمة (قطع الكرة) :

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

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.
- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منها.
- تشتيت الكرة من أرجل المهاجم المنافس.
- قطع الكرة قبل أن تصل إليه.

و تتم المهاجمة بالطرق التالية:

- المكاتفة

- المهاجمة من الأمام

- المهاجمة من الخلف

- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو الخلف أو الأمام. (Garel.1977 .143) .

3-2-3-6 رمية التماس :

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

ومن الشروط القانونية لرمية التماس:

- ترمى الكرة من نفس المنطقة التي خرجت منها على خط التماس

- اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه

- ترمى الكرة من خلف الرأس للأمام باليدين معا و لا تسقط

- جزء من كلتا القدمين ملامس للأرض على الخط أو خلفه (مفتي.2000.301)

أنواع رمية التماس

1) رمية التماس من الثبات:

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

2) رمية التماس من الاقتراب

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

3-2-7 حراسة المرمى:

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

المميزات الواجب توفرها في حراسة المرمى:

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

3-4 طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري :

3-4-1 مفهوم التعلم :

يعتبر موضوع التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التربوية حيث عرفه "جيتكس" بأنه تغيير السلوك له صفة الاستمرار و صفة بذل الجهد متكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غايته. (وحيد. 1995. 07)

و يعرفه محمد حسن علاوي "بأنه عملية معقدة و مركبة و لا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعمم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد و في تطوير الشخصية الإنسانية. (علاوي 1992 . 333) و يضيف أحمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة و أن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عن عملية النمو و التعب لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية و الوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولية عن أداء الفرد في تعلمه و من هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لا بد من توفر شرط الممارسة و الخبرة (صالح . 20). و يعتبره محمد صبحي حسين هو التغيير في تبني سلوك أثناء نشاط الرياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة. (صبحي. 1995 . 65)

3-4-2 نظريات التعلم:

تحتل نظريات التعلم مكانة الصدارة بين النظريات السيكولوجية لأنها أساس في فهم سلوك الكائنات الحية، و تعتبر نظريات التعلم إحدى نتائج البحث العلمي و هي وسيلة من الوسائل لتعلم وبناء النتائج العلمية.

و يرى "محمد حسن علاوي" أنه هناك ثلاثة نظريات لها أهمية كبيرة في مجال التعلم للمهارات الحركية الرياضية و هي: (علاوي. 1992. 346)

- ✓ نظرية التعلم الشرطية .
- ✓ نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ .
- ✓ نظرية التعلم بالاستبصار .

3 4 2 4 نظرية التعلم الشرطي :

يفسر " بافلوف " عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين " المثير و الاستجابة . " (علاوي . 1992. 348)

و يؤكد حسن علاوي بأن اكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما اقترن ذلك بمتغيرات شرطية معينة، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف في الكرة السلة بيد واحدة بالاقتران الوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلاً) أو شرط اللعب السلوك التعاوني مثلاً، فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية والأنماط المطلوبة بالتكرار و الاقتران.

كما يرى " بافلوف " إن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير و الاستجابة، ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المثير و الاستجابة الطبيعية الخاصة بالمثير الأصلي، هذه الاستجابة التي تحدث لمثير غير مثيرها الأصلي في الاستجابة الشرطية . (وحيد . 176.)

3 4 2 3 نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ :

أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي المحاولة و الخطأ حيث يرى " ثروندايك " إن التعلم سواء في الإنسان و الحيوان يحدث عن طريق المحاولة و الخطأ، فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الاستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة.

و في هذا المجال فإن نظرية المحاولة و الخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرب و اللاعب حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة و مخطئاً تارة أخرى، إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة (الطوي . 1991. 116)

3 4 2 3 نظرية التعلم بالاستبصار :

دلت التجارب التي قام بها " كوهلر " على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، و حل المشكلة عن طريق البصيرة كثيراً ما يعتمد على الخبرة و النضج، و يعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم. (مطاوع . 1995. 156.)

3-4-3 مراحل تعلم الأداء المهاري :

يرى MAINELE أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة الكامل و الإتقان يمر تعلم المهارات بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها (ماينل . 1991 . 116)

المرحلة الأولى : مرحلة التعلم الخام للحركة .

المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة .

مرحلة الثالثة : مرحلة التوافق الآلي للحركة .

3-4-3-1 مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي) :

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة نجد حركاته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات

مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، و يعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما

هو مطلوب. (حنفي. 1980. 108)

إن التعرف الجيد من اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو

الصور أو النماذج حيث أنه كل ما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان

التصور لها و استيعابها أسرع، و يجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون

من استيعاب المهارات. (عصام . 1992 . 178)

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة، نجد إن الحركة ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل

عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه ضرورة لها و من هذا لا بد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة

الخطوات التالية:

-عمل نموذج الحركة و إن أمكن استخدام الصور و الأفلام.

-الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة و شاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح و ذلك من خلال

عمل نموذج الحركة.

3 4 3 2 مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد) :

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة و الربط بين طريقتي الفهم و المحاولة، و حذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة و الدقة في أداء الحركة، هنا يجب على المدرب إن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة، و شرح دقائقها وإصلاح الخطأ باستمرار. و إن المطلب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في خطأ، حيث تدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومستواهم الفني و يمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين هما:

-تنمية المهارة من خلال التمرينات.

-تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة و المتوسطة و الكبيرة.(عبد الخالق وآخرون.

1998 . 205)

3 4 3 3 مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي) :

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، و لكن لا بد عليه أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة و تحت أي ظروف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء ألياً متقناً، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخططية المعين.

3-4-4 طرق التعلم للأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة و لكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها،

ويحدد مفتي إبراهيم حمادة و بصورة عامة ثلاث طرق رئيسية و هي:

-الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

-الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

-الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (طريقة مختلطة) (حنفي. 1980. 23)

3-4-4-1 الطريقة الجزئية :

و هي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، و تناسب المهارة التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء. بينما يضيف مفتي إبراهيم حمادة بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول و بعد إتقانهم له ينتقل الى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه و بعد إتقانهم للجزء الثاني ينتقل إلى الجزء الثالث، و هكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، و بعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة. و إن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الشروط التالية

❖ عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء.

❖ عندما تكون أجهزة المهارة معقدة.

❖ عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.

❖ عندما توفر وسائل الإيضاح المناسبة.

❖ عندما يكون المتعلمون صغار في السن. (السمراني – بسطويسى . 1984. 43)

3-4-4-2 الطريقة الكلية:

يقول عصام عبد الحق في هذه الطريقة أنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض و يدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة ثم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم، و من مميزات هذه الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية و بخصوص علاقة نوع المهارة الحركية و ما يناسبها من الطرق (عبد الخالق. 1992. 178)

و يذكر " عفاف عبد الكريم "على أن يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا (عفاف . 1989 . 280)

و بخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح " مفتي إبراهيم حمادة حيث يذكر على المدرس أن يقيم اختباره للطرق من جانبيين أساسيين هما:
أولا :درجة تعقيد المهارة الحركية.

ثانيا:درجة تكامل و ترابط أجزاء المهارة.

3-4-4-3 الطريقة الكلية-الجزئية (المختلطة) :

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن الطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتها و عيوبها، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، و في نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة (مفتي.1989.138) .

و بهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسيطا للطريقتين حيث توضح عفاف عبد

الكريم ذلك بقولها" يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء و يكون التقدم هنا (كلي- جزئي- كلي).

و عند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لا بد من مراعاة الشروط التالية:

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة الحركية.

- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند تدريب عليها كأجزاء.

3-5 أهمية الإعداد المهاري :

إن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم و هكذا الهدف لا يمكن أن نحققه إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة و ايجابية. هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية و تعتبرها الأساس الذي تركز عليه ، و من هنا يتضح و يتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم و هذا ما يؤكدته **ثامر محسن** حين يقول إن مجهودات الفريق

الهجومية تتركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية لمؤدي هذه الفعالية. (ثامر . 1992 . 23)

إن المهارات الأساسية لا يتم في مدة زمنية قصيرة، بل تتم عملية التدريب عليها زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى إتقان الكامل المطلوب، لذا أصبح اليوم التدريب على المهارات متزامنا مع تطوير الصفات البدنية، و إن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للعب و بالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي أساسا في الحصول على نتائج الجيدة. و على ما ذكرناه سابقا فان المهارات الأساسية تلعب دورا هام في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للاعب كرة القدم الناشئ، و لا يأتي هذا إلا من خلال البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و كذا متابعة المدرب الطرق الحديثة في عملية تعلم و إتقان المهارات الأساسية.

خلاصة:

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

الفصل الرابع

4 - مميزات وخصائص المرحلة

العمرية

تمهيد

أهمية معرفة الخصائص العمرية للاعبين	1	4
تعريف المراهقة الثانية	2	4
خصائص مرحلة المراهقة الثانية	3	4
النمو الجسمي	1-3-4	
النمو الحركي	2	3 4
النمو العقلي	3	3 4
النمو الاجتماعي	4	3 4
النمو الانفعالي	5	3 4

خلاصة

4- خصائص ومميزات المرحلة العمرية 16 سنة:

تمهيد

إن للنمو مراحل متتالية ولكل مرحلة منها مظاهر وخصائص وأنماط سلوك مميزة إلا أن هناك خصائص عامة للنمو ، حيث أن "النمو عملية مستمرة ولا يوجد حدود بين مرحلة و المرحلة التي تسبقها أو اللاحقة بها" (أكرم. 1997 .65).

وإضافة إلى تميز النمو بالاستمرارية والتدرج "فعملية النمو تتميز بالشمول في الجوانب العقلية ، البدنية الانفعالية ،الاجتماعية الدينية، ويتأثر كل جانب ببقية الجوانب الأخرى " (عصام الدين 48.2007).

و تتميز كذلك عملية النمو با لاختلاف من فرد إلى آخر ، وتؤدي إلى النضج الذي يعتبر أحد شروط التعلم ، فلتعليم مهارات حركية مثلا يجب أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية أو للنمو والنضج م عا حتى يحدث التعليم بصورة سليمة ويتفق العاملون في مجال التربية ودراسة النمو على أن "النمو عبارة عن مجموعة التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي مند ولادته وتستمر طوال حياته من خلال أسلوب ونظام مترابط وبطريقة تدريجية" (أبو عبيده.2002 .17)

فالتغيرات التكوينية تعني التغيرات التي تحدث في البناء و الشكل الجسماني من حيث نواحي الطول و الوزن والعرض و المحيط و الشكل و الحجم ، والتغيرات الوظيفية تعني التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية و الجسمية والعقلية و الانفعالية والاجتماعية إن الخصائص العمرية هي الميزات التي تختص بها كل مرحلة من المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الناحية الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، وتؤدي إلى ظهور تفاوت ملحوظ في الاهتمامات والتطلعات و المهارات وفي التغيرات العضوية النفسية ويعتبر الإلمام بها وسيلة وأداة معرفية للتنبؤ والتحكم في السلوك والتصرفات.

4-1 أهمية معرفة الخصائص العمرية للاعبين:

إن تقسيم النمو إلى مراحل لا يناقض ما جاء عن النمو بأنه عملية متصلة و متداخلة ، ولكن وضع هذا التقسيم حتى يساعد على الدراسة العلمية للنمو ومنه اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره " لدراسة مراحل النمو بأهمية بالغة بالنسبة للمشتغلين بكثير من ميادين العلم المختلفة"، ويمكنهم من التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية ،والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو ، وبالتالي يسهل وضع البرامج واستخدام أفضل الطرق والوسائل التي تسمح للنمو بأن يبلغ أقصاه في سرعته الطبيعية وهناك عدة تقسيمات لمراحل النمو تختلف تبعا للهدف منها (مروان ،2002،ص11)

ويرى مروان عبد المجيد إبراهيم أن "تقسيم (كورت ماينل) هو الأساس لأنه يشمل كافة التقسيمات الأخرى" (مروان، 2002، 28)

حيث وضع كورت ماينل هـ ذه المرحلة العمرية أقل من 17 سنة في مرحلة المراهقة الثانية (15-18) سنة

2-4 تعريف المراهقة الثانية (15-18) سنة:

إن مرحلة المراهقة الثانية من أبرز مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته ، والتي تصادف مرحلة التعليم الثانوي ، "المراهقة (l'adolescence) كلمة لاتينية مشتقة من فعل (adolescere) والذي يعني النمو نحو الرشد". (رغدة، 2009، ص21).

فهي "تعني مجموعة من التغيرات المتميزة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية". (عصام، 2004، 119)

كما أن مرحلة المراهقة الثانية مرحلة يقترب فيها الأفراد من اكتمال النمو بمختلف أنواعه ، حيث "تنتهي هذه المرحلة عندما يتمكنوا من تحقيق حالة الاعتماد على الذات في مرحلة الرشد كما يحددها المجتمع الذي يعيشون فيه". (رغدة، 2009، 23)

وهي مرحلة صعبة جدا في التربية ، حيث "يذكر (جارسون) عن المراهق ما ذكره (روسو) عن الشباب فيقول أنه يمكن إصلاح الرجال والشعوب في عهد الشباب ، ولكنهم يصبحون غير قابلين للإصلاح في الكبر" (عصام الدين، 2007، 55)

3-4 خصائص مرحلة المراهقة الثانية:

تعتبر هذه المرحلة جامعة بين خصائص مرحلتَي النضج والرشد حيث تختلف الخصائص البدنية والحركية والانفعالية في بداية المرحلة عن نهايتها ، حيث يتعرض الفرد في بدء هذه المرحلة لعملية النمو السريع وغير المستقر بدنيا وعقليا ، يصل بالتدرج إلى مرحلة النضج والواقعية ويزداد معها اهتمامه بالاستقلالية وتزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحيا ، واجتماعيا ، حيث "تعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد وتطوير اتجاهاتهم الصحية والاجتماعية والمهارية" (زهران، 2003، 226)

"ويشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها ذروة جديدة للنمو الحركي ومنها يستطيع الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة" (عنايات، 1998، 84).

ومنه تعتبر هذه المرحلة من أحسن المراحل لتنمية أو تطوير ما تم تعلمه في المراحل السابقة ، حيث يقال عن هذه المرحلة أنها "لا تعتبر مرحلة تعلم وإنما مرحلة تطوير وتثبيت بالمستوى للقدرات والمهارات الحركية ، فهي تعتبر مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة" (مروان، 2002، 69)

ويؤكد هذا ناهد محمود سعد ونيللى رمزي فهيم باتفاقهما أن هذه المرحلة العمرية "من أحسن المراحل لترقية المهارات التي تحتاج لدقة حركية" (سعد. رمزي. 1998. 212)

ومن هذا فان ه ذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة لتنمية وتطوير البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وتبات الحركة ، وه ذه كلها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي ، فهي تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين ، وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي .

4-3-1 النمو الجسمي:

يقصد به النمو في الأبعاد الخارجية للإنسان كالطول والوزن والعرض والحجم وتغيرات الوجه والاستعارات الخارجية المختلفة ، و بالتالي " فالنمو الجسمي هو كل ما يمكن قياسه مباشرة في جسم الإنسان". (سرية. 2004. 119)

تتميز هذه المرحلة بنمو جسمي بطيء ، " ففي هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ". (عنايات . 1998. 74)، ويذكر محمد حسن علاوي بأنه "يزداد نمو عضلات الجذع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد ا تزانه الجسمي ، ويصل الفتيان و الفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا" (علاوي . 1998. 132) وتزداد في هذه المرحلة حاجات الأفراد و التي يجب إشباعها ، فيكون ذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب اللياقة البدنية والحركية وكذا الاهتمام بالأنشطة التي تهتم بصحة و سلامة القوام واكتساب المظهر الجيد.

4-3-2 النمو الحركي:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي فنلاحظ أن الحركات في ه ذه المرحلة تصبح أكثر توافقا وانسجاما ، فيستطيع الفرد أن يصل إلى درجة الإتقان في أداء المهارات الحركية ، حيث يقول مروان عبد المجيد أن "ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية ، وكذلك دقة التصرفات الحركية". (مروان . 2002. 68)

وفي هذه المرحلة يمكن للفرد أن يكتسب ويتعلم الحركات أو ينميها ويطورها ، ويمكنه أن يصل إلى مرحلة إتقان و تثبيت تلك الحركات ، وباعتبار أن الفتيان يتميزون بزيادة القوة العضلية يعتبر دافع لممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية ، أما الفتيات فالزيادة في خاصية المرونة لديهن تساعدهم على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز و الرقص الإيقاعي ، وغير ذلك من التمرينات الفنية

3-3-4 النمو العقلي:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة التغيرات، وتعتبر التغيرات في الإدراك أو التفكير المجموعة الثانية من التغيرات الرئيسية التي تحدث خلال هذه المرحلة، فالمراهقون يستطيعون التفكير بأشياء غير موجودة إطلاقاً، ويستطيعون التفكير بالممكن والواقع ويصبح تفكيرهم منطقياً وواقعي، حيث يصبح لدى المراهق القدرة على التفكير المجرد، تمكنه من استخدام التحليل والعمليات المنطقية المتقدمة في المواضيع الاجتماعية والإيديولوجية، ومنه يستطيع التحرر من البيئة و الظروف المباشرة، و بالتالي يستطيع التفكير في الاحتمالات الممكنة، بناء على تطور تفكيره الإستنتاجي،

و مما سبق فإن هذه المرحلة ينمو فيها لدى الأفراد القدرة على الفهم والاستدلال و إدراك العلاقات، كما "تنمو القدرة على التفكير، بحيث قدرته على التذكر قائمة على الفهم بدلا من التذكر الآلي، كما تزداد القدرة إلى إدراك مفهوم الزمن خاصة المستقبل". (عصام . 2004 . 127)

4-3-4 النمو الاجتماعي:

ويقصد بها القدرة على التفاعل أو التصرف في المواقف الاجتماعية حيث يشير (Steinberg،2002) بأنه "لكي يصبح الفرد عضواً في مجتمع الراشدين، فلا بد من العديد من التغيرات في المسؤولية والاعتماد على الذات، و الحرية، كذلك الاستقلال، فعلى العكس من الطفل، فإن المراهق الذي يتحول إلى راشد يسمح له باتخاذ العديد من القرارات التي يمكن أن يكون لها نتائج هامة على المدى البعيد" (شريم. 2009 . 128)

ففي السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة يبدأ المراهق بإدراك ا لمسؤوليات نحو المجتمع أو الجماعات التي ينتمي إليها فتظهر تغيرات في سلوكياته فمن مظاهر هذه التغيرات تفتن ا لمراهق للفروق الاجتماعية مما يجعله يكتسب اتجاهات اجتماعية كالميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح و مساعدة الآخرين و المشاركة الاجتماعية، مما يجعله يختار أصدقاء محاولاً بذلك التحرر من التبعية الأسرية و يميل إلى إثبات الذات عن طريق الميل إلى الزعامة والبطولية والرجولية مثل الزعامة الاجتماعية والذهنية والرياضية وكذلك الابتعاد عن الأنانية الذاتية مما يجعل هذا الجانب الاجتماعي ينمو عنده باستثناء بعض الحالات الخاصة للمراهقين .

4-3-5 النمو الانفعالي:

إن الانفعال هو اضطراب حاد وخبرة ذات شعور قوي تشمل الفرد كله نفسا وجسما و بعض علماء النفس " يعرفون الانفعال على أنه حالة شعورية مثل الخوف و الغضب والسرور والحزن والحقد والحب والعطف و السعادة والاشمئزاز " حيث تشير هيرلول (Hurlock 1967) إلى أن "معظم الباحثين في مجال انفعال المراهقين، يتفوقون على أنها مرحلة تزداد فيها الانفعالات " (شريم. 2009. 129)

ويرجع الكثير انفعالات المراهقة إلى سبب التغيرات الإنمائية، فالتغيرات الجسدية المفاجأة تؤدي إلى اضطراب في الاتزان الجسدي مما يؤدي بدوره إلى احتمال ارتفاع شدة الانفعالات و"عادة ما تكون القابلية للانفجار الانفعالي، أعلى من القدرة على ضبط الانفعالات في الفترة المبكرة من المراهقة، وفيما بعد يحاول المراهق الصغير أن يخفي انفعالاته مما يؤدي إلى المزاجية، ولكن عندما يبلغ السادسة عشرة من العمر يصبح أكثر هدوءا في تناول المشكلات التي تصادقه" (شريم. 2009. 129)

خلاصة :

ومما سبق يمكن القول أن مرحلة المراهقة الثانية لها خصائصها من الناحية الانفعالية وذلك راجع إلى كثرة الخلافات العائلية والتقلبات المزاجية، فالكثير من المراهقين يشعرون بالحجل والاكئاب، والارتباك، والحرص، والوحدة، والعصبية، والإحساس بتجاهل الآخرين لهم، وباعتبار أن المراهق يعاني تغيرات إنمائية كثيرة في هذه المرحلة فإنها تؤثر على توازنه سواء الجسدي أو النفسي، فتظهر عند المراهق أو المراهقة حاجات انفعالية جديدة و يتطلب إشباعها فهناك صعوبات تواجه النمو الانفعالي في هذه المرحلة باعتبار أن الذكور و الإناث يسعون إلى التحرر من الاعتماد على الأسرة، ويرغبون في الاستقلال وتظهر لديهم حاجات انفعالية جديدة يتطلب إشباعها فتظهر عقبات تحول دون ذلك، ومن أهمها: العقبات المادية، و العقبات الاجتماعية و العقبات الفردية، ويكون ال نمو الانفعالي سويا عندما تصبح للمراهق القدرة على إدارة الغضب، ومقاومة الضغوط الخارجية و يتم ذلك من خلال الوالدين والعلمين وجماعة الرفات، والعوامل الأخرى المؤثرة كالمنزلة الاجتماعية، و التفاعلات في إطار المجتمع .

الفصل الخامس

4 - الدراسات السابقة والمشابهة

تمهيد

- 1-5 - دراسة مرسلي العربي
- 2-5 - دراسة قحطان جليل خليل العزاوي
- 3-5 - دراسة محمد حجار خرفان
- 4-5 - دراسة بن قصد على الحاج محمد
- 5-5 - دراسة ماهر أحمد حسن البياني
- 6-5 - دراسة إبراهيم حنفي شعلان
- 7-5 - دراسة أشرف علي جابر
- 8-5 - التعليق على الدراسات السابقة

خلاصة

5- الدراسات السابقة:

تمهيد:

إن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة

وفي نفس السياق قام الطالب بالرجوع إلى شبكة المعلوماتية الإنترنت ، والمكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عبر الوطن للإطلاع وحصر الدورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث ، كما قام بالإطلاع على المجلات العلمية والدوريات والنشرات الخاصة بالمؤتمرات العلمية ، وبحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي

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

1-5 دراسة مرسلي العربي (2011) تحت عنوان:

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

عينة ومنهجية البحث:

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

الفروض:

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

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

الاستنتاجات:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تمّ تقويمها ، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث -حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبيّة

2-5 دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009) بعنوان:

" اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوي بعض القدرات البدني لدى حراس المرمى بكرة القدم"

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية

الاستنتاجات:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تمّ توحيدها، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث -
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية

التوصيات:

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

3-5 دراسة محمد حجار خرفان (2005) تحت عنوان:

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

عينة و منهج البحث

تمثل مجتمع البحث في أصغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني و الذي بلغ عددهم 350 لاعب , حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثل الأول في أصغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب و تمثلت الثانية في أصغر وفاق مزهران بنفس عدد اللاعبين و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

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

الاستنتاجات:

إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك
التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات و
استقرار المهارات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم
إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي باللعب إلى
الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات
هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي
لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات البدنية (جري 30
متر - القفز العمودي للأعلى - اختبار كوبر - ثني الجذع للأسفل من الوقوف - الجري التعرج بين
الحواجز)
بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة
الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة في مساحة محددة - الجري
بالكرة بين القوائم - الاستلام و التمرير و التحكم - التصويب على الهدف)

التوصيات:

- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير ايجابي في تنمية و
تطوير الصفات البدنية و المهارية في الدراسة
- ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم و طبيعة مساحة تلك
الملاعب

- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة
- تحليل أداء اللاعب في المنافسات الدولية المستوى قصد استخراج مواقف لعب جديدة
- القيام بدراسة أخرى مشاهجة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية

4-5 دراسة بن قصد على الحاج محمد (2005) تحت عنوان

" تقوم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية "

عينة و منهج البحث

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

فروض البحث

- البرامج التدريبية المطبقة على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية لمدربي عينة البحث قصد الدراسة تفتقد إلى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و هذا راجع
- الأدوات و الكرات و الأهداف و قواعد اللعب و عدد المشاركين و مساحات اللعب بدخل المتعة و الإقبال و الحماس لدى الناشئين بما يعكس على درجة التحسين في دقة سرعة الأداء المهاري و زيادة الانتباه و التركيز و التعاون مع الزملاء
- إن استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج و ملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري و الخططي و البدني
- أن التركيز على استمرارية و تكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية و الفترية يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة

الاستنتاجات

أسفرت الدراسات المسحية على النتائج التالية:

بالنسبة لتقويم المدربين:

- ضعف الإعداد المهني للمدربين
- عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي
- عدم اهتمام المدربين بالإطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم
- نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب
- عدم وجود معايير خاصة باختيار مدربي الناشئين
- نقص في الثقافة التدريبية للمدربين في تحديد أهم الصفات البدنية -المهارية -الخططية-النفسية للاعب كرة القدم وطرق تنميتها

بالنسبة لتقويم البرامج

- عدم وجود أهداف واضحة لبرامج التدريبية لناشئين
- عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريبية لناشئين
- عدد الوحدات لا تكفي ولا تتماشى مع تحقيق الأهداف
- يقوم بتخطيط وتنفيذ البرامج كل مدرب على حدة
- عدم وجود فترات للتقويم خلال المواسم الرياضية لجميع الفئات
- عدم ملائمة التمارين البدنية -المهارية-الخططية-مع مختلف المراحل العمرية
- عدم وجود معايير موضوعية في اختيار المسيرين ,وكذا لجان علمية تشريف على متابعة مدى تحقيق أهداف البرامج التدريبية

التوصيات : و قد خرج الباحث بالتوصيات التالية

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

5-5 دراسة ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف (2004) تحت عنوان:

" تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

عينة و منهج البحث

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

الفروض :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

الاستنتاجات :

ظهر تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدرجة - التهديف - الإخماد - السيطرة - المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي

ظهر تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية التالية (الدرجة - التهديف - الإخماد - السيطرة - المناولة المتوسطة) البعدي و لكن ينسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية

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

التوصيات:

الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصة في تدريب الناشئين
ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية و دورية

ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية و البدنية قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج تدريبي

5-6 دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001) تحت عنوان:

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

العينة و منهج البحث

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

الأهداف:

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

نتائج الدراسة :

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

5-7 دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000) تحت عنوان

" تأثير الألعاب التمهيدية في مستوى عناصر الأداء لناشئي كرة القدم "

عينة و منهج البحث

اختار البحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئا في كرة القدم للمرحلة السنية (10 – 12 سنة)

بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة و قد اعتمد البحث في بحثه على المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية من حيث الطول و السن و الوزن

الفروض

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

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية و برامج التدريب المعتاد و ذلك على مستوى الأداء المهاري و الفني لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث و لصالح الألعاب التمهيدية

الاستنتاجات

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

5-8 دراسة أشرف علي جابر 1990 تحت عنوان

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

العينة ومنهج البحث:

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

الأهداف:

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

الفروض:

-توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني للمجموعة الضابطة

-توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لضابطة و التجريبية القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

-يوجد ارتباط دالا إحصائيا بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرامج

توصيات: و قد خرج الباحث بالتوصيات التالية

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية
- تطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنة أخرى
- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرنامج التدريبي
- ضرورة إتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنية

- ضرورة الكشف الطبي خلال تضيق البرنامج

- ضرورة استخدام بطاريات الاختبار كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى البدني المهاري

5-9 التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الطالب بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة

تمكن من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راعى الطالب الباحث اختيار ما هو م تاح من إصدارات

الدراسات السابقة التي استعان بها الطالب امتد تاريخ صدورها من سنة 1990 إلى 2011

وهذا ما يدل على حداثة حيث كانت معظمها ترتبط بأثر برامج تدريبية موجهة لتنمية الصفات البدني والمهارات الأساسية وقد استفاد الباحث من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو

الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي .

خلاصة:

احتوى هذا الفصل على الدراسات السابقة والتي تعتبر المرشد الرئيسي للباحث، حيث يعتمد عليها في كثير من الأمور أهمها منهجية البحث ، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي حتى يتسنى له تفاديها أو التغلب عليها.

خاتمة الباب:

إن الإمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية، ولهذا الأساس جمع الطالب الباحث كل ما أتى له من معلومات نظرية ونظمها في فصول حيث تطرق في الفصل الأول إلى التدريب الرياضي الحديث، وفي الفصل الثاني إلى الألعاب المصغرة، أما الفصل الثالث فعالج المهارات الأساسية في كرة القدم لنعرج في الفصل الرابع على خصائص المرحلة العمرية لفئة البحث، أما الفصل الخامس فتطرقنا فيه إلى الدراسات السابقة التي تعتبر مثنى ومعزز لهذه الدراسة، وقصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالب الباحث في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية وإجراءات البحث الميدانية

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

مدخل:

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

الفصل الأول

1- منهجية وإجراءات البحث الميدانية

- تمهيد

1 الدراسة الأساسية

1-1 منهج البحث

2-1 مجتمع عينة البحث

3-1 مجالات البحث

1-3-1 المجال الزمني

2-3-1 المجال المكاني

3-3-1 المجال البشري

4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

5-1 أدوات البحث

6-1 مواصفات مفردات الاختبار

1-6-1 الاختبارات البدنية

2-6-1 الاختبارات المهارية

7-1 تقويم الاختبارات

8-1 الدراسة الاستطلاعية

9-1 الأسس العلمية للاختبار

1-9-1 ثبات الاختبار

2-9-1 صدق الاختبار

3-9-1 موضوعية الاختبار

10-1 التجربة الرئيسية

1-10-1 الإطار العام للبرنامج التدريبي

2-10-1 خطوات بناء البرنامج التدريبي

3-10-1 تنفيذ البرنامج التدريبي

11-1 الدراسة الإحصائية

خلاصة

1 الدراسة الأساسية:

1-1 منهج البحث:

يرى "عمار مجوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة ,واكتشاف الحقيقة. (مجوش - ذنبيات.1995 . 89)

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

2-1 مجتمع عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة .58.1997)

تمثل مجتمع البحث في أشبال البطولة الثانية هواة أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2012/2011 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 40 لاعبا من فئة أقل من 17 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق مولودية الحسانة.

- العينة الضابطة: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق مولودية سعيدة.

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

النسبة المئوية (%)	العدد	
100 %	300	المجتمع الأصلي
13.33 %	40	عينة البحث

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

جدول (02) بين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائيا	1,68	0,14	6,87	172,1	5,36	169,15	السنتمتر	الطول
غير دال إحصائيا		0,56	7,74	59,05	7,49	57,65	الكيلوغرام	الوزن
غير دال إحصائيا		0,83	0,10	2,47	0,10	2,46	الثانية	اختبار السرعة 10 م
غير دال إحصائيا		0,55	8,66	35,35	7,43	35,9	السنتمتر	اختبار القفز العمودي
غير دال إحصائيا		0,02	0,97	14,22	0,64	14,85	الثانية	اختبار الرشاقة
غير دال إحصائيا		0,97	145,69	1275,60	145,33	1314,60	المتر	اختبار التحمل
غير دال إحصائيا		0,02	0,96	14,22	0,64	14,85	الثانية	الجري بالكرة
غير دال إحصائيا		0,90	1,19	2,05	1,30	2,00	عدد	الفرير على القوائم
غير دال إحصائيا		0,72	8,71	56,45	8,87	57,45	عدد	التحكم في الكرة
غير دال إحصائيا		0,36	1,68	10,3	1,91	10,82	عدد	ضرب الكرة بالرأس
غير دال إحصائيا		0,65	3,76	43,00	5,6	43,70	المتر	ضرب الكرة لأبعد مسافة
غير دال إحصائيا		0,85	1,73	6,45	1,61	6,55	عدد	لتصويب على حلقة دائرية

3-1- مجالات البحث:

1-3-1-المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 20 سبتمبر 2011 على الساعة الخامسة مساءً لتعاد بعد خمسة أيام أي يوم 25 سبتمبر 2011 في نفس التوقيت.

-الاختبارات القبليّة أجريت يوم : 02 أكتوبر 2011 على العينة التجريبية ويوم : 03 أكتوبر 2011 على العينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 09 أكتوبر 2011 إلى غاية 10 جانفي 2012 ودامت كل حصة تدريبية من 80 إلى 100 دقيقة. أما العينة الضابطة فتركزت تمارس تدرّياتها تحت إشراف مدربيها، وكانت فترات تدرّيبها في نفس فترات تدرّيب العينة التجريبية .

- الاختبار البعدي أجري يومي 10 و 11 جانفي 2012 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

2-3- المجال المكاني:

تم العمل بملعب : الإخوة براسي بسعيدة .

3-3-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث 40 لاعبا موزعين كما يلي:

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

20 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرّب تحت إشراف مدربيها.

1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ - المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التدريب

بالألعاب المصغرة".

ب - المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "المهارات الأساسية في كرة القدم".

- المتغيرات المشوشة:

- هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطالب بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :
- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، والسن (16 سنة)
 - إبعاد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم 10 لاعبين موزعين بالتساوي بين العينتين التجريبية والضابطة.
 - إشراف الطالب نفسه على إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعديّة على كلا العينتين، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة (أنظر الملحق رقم 03).
 - إشراف الطالب نفسه على تطبيق البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة باعتباره المدرب الرئيسي لهذه الفئة.
 - توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين.

1-5- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطاء الله. 2009. 75)

✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

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

✓ المقابلات الشخصية:

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

✓ الاختبارات البدنية والمهارية:

من أهم الوسائل استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتباره أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطالب على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية والمهارات الأساسية للناشئين عينة البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

✓ التجربة الاستطلاعية: من أجل تفادي الأخطاء، وكشف جوانب وصعوبات البحث.

✓ العتاد الرياضي المتكون من:

- 20 كرات قدم قانونية.
- شواخص عددها 30 شاخصا.
- شريط ديكا متر للقياس من نوع بلاستيكي.
- ميزان طبي
- 02 ميقاتي لقياس الوقت.
- صافرة.
- صدریات بألوان مختلفة.

✓ الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط برسون
- الصدق الذاتي
- اختبار T ستیودنت لعینتین مرتبطين
- اختبار T ستیودنت لعینتین غیر مرتبطين

6-1 مواصفات مفردات الاختبار:

1-6-1 الاختبارات البدنية:

بعد قيام أفراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات التالية:

أولاً: اختبار الركض 10 متر من الوقوف (حنفي. 10.1993)

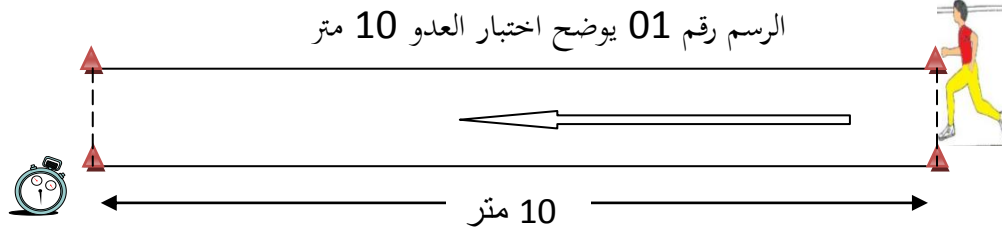
- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

- الأدوات المستعملة: مضمار الجري محدد بخط بداية، وخط نهاية، ميقاتي، صفارة.

- طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند

سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى يجتاز خط النهاية.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.



ثانياً : اختبار القفز العمودي :

-الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

-الأدوات المستعملة : طباشير، شريط قياس، لوحة .

-طريقة العمل : توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها

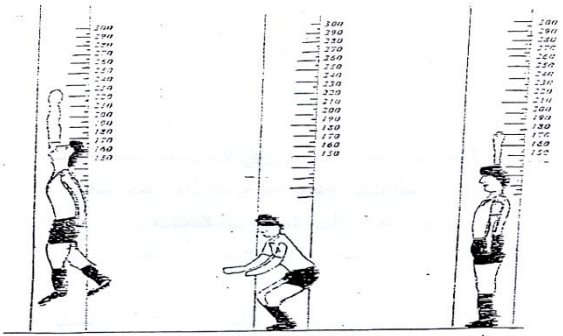
بوساطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر

على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر .

التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان

وتحسب الأفضل .

ملاحظة : تمنح لكل لاعب محاولتين, مع تسجيل أحسنهما.



الرسم رقم 02 يوضح اختبار

القفز العمودي

ثالثا: اختبار الجري بالكرة 25 متر (طه.1989 . 260)

- هدف الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة.

- الأدوات المستعملة : ملعب , 05 شواخص، ميقاتي، صافرة.

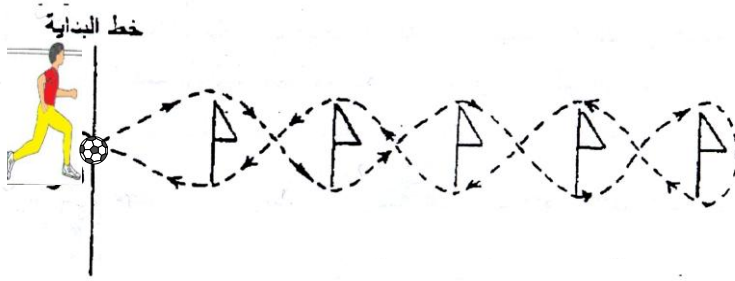
- طريقة العمل :نقوم بتثبيت الشواخص الخمسة جيدا حيث تكون المسافة بين كل

شاخصين 2 متر والمسافة بين الشاخص الأول، وخط البداية 4.5 متر، يقوم اللاعب عند الإشارة بالجري

بالكرة بين الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى خط البداية,محاوولا تسجيل اقل وقت ممكن .

ملاحظة : تمنح لكل لاعب محاولتين مع تسجيل أحسنهما.

الرسم رقم 03 يوضح اختبار الجري بالكرة 25 متر



رابعا : اختبار نصف كوبر mini couper (الجري 06دقائق) هدف الاختبار:

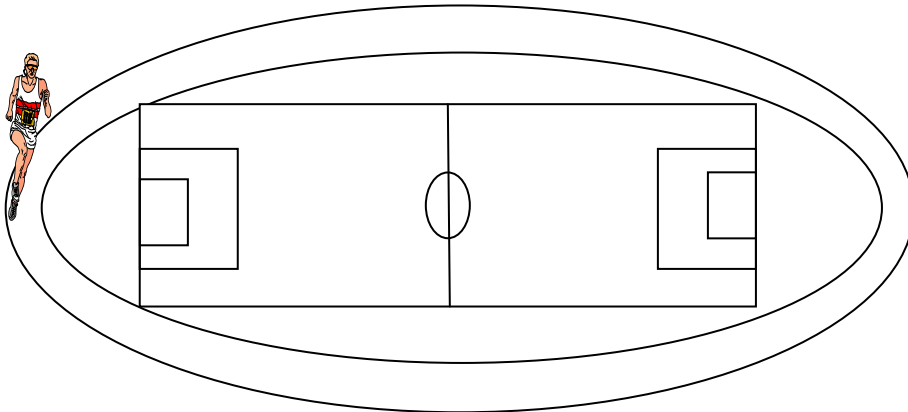
قياس قوة التحمل.

- الأدوات المستعملة : مضمار الجري، ميقاتي، صافرة.

- طريقة العمل: يصطف اللاعبون أمام خط البداية، وعند سماع الإشارة ينطلق

اللاعبون لقطع أطول مسافة ممكنة، ولمدة 06 دقائق، ثم تحسب المسافة المقطوعة.(طه.1989 . 269)

الرسم رقم 04 يوضح اختبار نصف كوبر



1-6-2 الاختبارات المهارية:

أولاً: اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية . (علاوى 1987 . 257)

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

- الأدوات المستعملة: كرة قدم ، ميقاتي ، صافرة

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

عدم إسقاطها، وعدم الخروج من الدائرة المحددة وتنطيطها بالقدمين أو الفخذ أو الرأس لمدة 30 ثانية ثم

تحسب عدد مرات ضرب الكرة.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين و تسجل أحسنها

الرسم رقم 05 يوضح اختبار السيطرة

على الكرة لمدة 30 ثانية



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

- هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة نحو المرمى

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

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

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

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

هدف انطلاقاً من نقطة الوسط .



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



الرسم رقم 06 يوضح اختبار دقة التمرير



ثالثا: اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة. (طه. 1989 . 272)

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

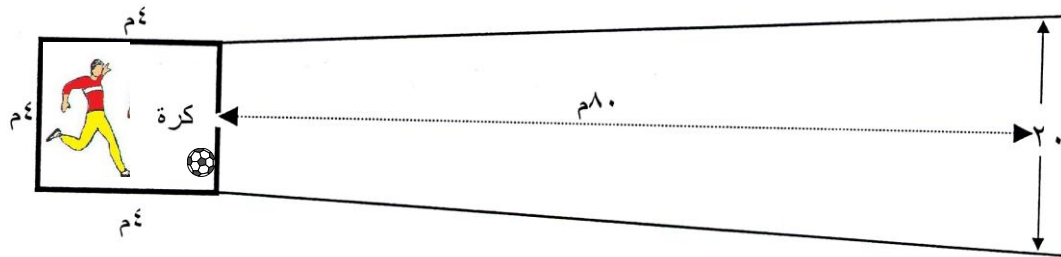
- الأدوات المستعملة: كرة قدم الشريط قياس.

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

مسافة ممكنة وتسجل هذه المسافة من مكان الكرة حتى نقطة سقوطها

ملاحظة: يمنح كل لاعب محاولتين وتسجل أبعاد مسافة .

الرسم رقم 07 يوضح اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة



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

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

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

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

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

الشواخص ثم العودة بنفس العمل حتى خط البداية محاولات تسجيل أحسن وقت .

الرسم رقم 08 يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م



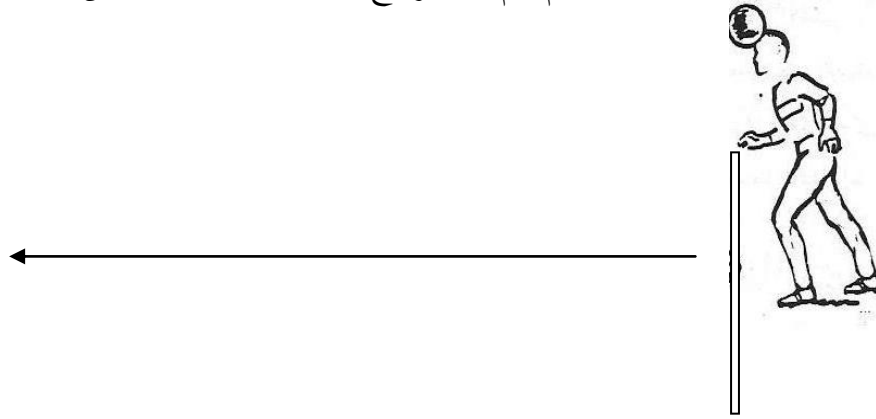
خامسا: اختبار ضرب الكرة بالرأس (أبو المجد. 1988 . 213)

- هدف الاختبار: قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب عند ضرب الكرة بالرأس ومدى قدرته على توجيه الكرة.

- الأدوات المستعملة: شريط قياس ، كرة قدم.

- طريقة العمل: يفيق اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة بيده ثم يرميها عاليا ليقوم بضربها برأسه باتجاه الأمام محاولا بذلك تحقيق أبعد مسافة، تحتسب المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط البداية، تمنح لكل لاعب محاولتان تحتسب أحسنهما

الرسم رقم 09 يوضح اختبار ضرب الكرة بالرأس



7-1 تقويم الاختبارات:

بعد الإطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، قامت مجموعة البحث باختبارات بطاريات الاختبارات التي تقيس الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم ، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية لتقويمها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية، ومواصفات أخرى تتمثل في:

- لا تستغرق وقتا طويلا عند تطبيقها .
- سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة .
- سهولة القياس.
- في متناول هذه المرحلة العمرية موضوع الدراسة

1-8 الدراسة الاستطلاعية:

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالب على التجربة الاستطلاعية حيث أشرف بنفسه على إجرائها على عينة من خمسة لاعبين من ناشئ فريق مولودية سعيدة أقل من 17 سنة و خمسة لاعبين من ناشئ فريق مولودية الحساسنة أقل من 17 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ليصبح عددهم 10 لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بملعب " الإخوة براسي " بسعيدة وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية والمهارات ، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات (انظر الملحق 02) وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2011/09/20 على الساعة الخامسة مساءً وأعيدت يوم 2011/09/25 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات .
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة .
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

وقد راعى الطالب في السواعد العلمية الصفات والشروط التالية:

- ✓ الحصول على شهادة الليسانس في التدريب الرياضي أو التربية البدنية والرياضية
- ✓ الحصول على شهادة التدريب درجة ثانية
- ✓ خبرة لا تقل عن 05 سنوات في مجال التدريب

9-1 الأسس العلمية للاختبار:

1-9-1 ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة . 1997 . 57)

قام الطالب بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين خمسة من فريق مولودية سعيدة وخمسة من فريق مولودية الحساسنة وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدم الطالب معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

2-9-1 صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (بن قوة . 1997 . 57)

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (03)

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.88	0.77	0.60	0.05	09	10	الاجتهادات
0.98	0.96					نصف كوبر (06 دقائق)
0.90	0.81					الوثب العمودي
0.99	0.97					العدو 10 م
0.98	0.81					الجري بالكرة 25 م
0.97	0.96					الاجتهادات المهارية
0.87	0.76					السيطرة على الكرة
0.98	0.97					ضرب الكرة لأبعد مسافة
0.88	0.77					الجري بالكرة
						ضرب الكرة بالرأس
		التمرير على القوائم				

1-9-3 موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار السرعة، واختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة مثلا ولهذا تعتبر مفردات الاختبار جد موضوعية.

1-10 التجربة الرئيسية:

تحقيقا لأهداف البحث وحلا لمشكلته قام الطالب باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليها مجموعة من الاختبارات المهارية القبلية في محاولتين تسجل أحسنهما . وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بلعبة كرة القدم وقد اح توت هذه الحصص مجموعة من التمارين المبسطة والألعاب المصغرة التي من شأنها تطوير المهارات الأساسية قيد البحث وكان العدد الإجمالي للحصص المقترحة 34 بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع خلال ثلاثة أشهر . ويمكن تلخيص البرنامج التدريبي في ما يلي :

1-10-1 الإطار العام للبرنامج التدريبي:

إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضة خاصة ما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج المر الذي يبدو جليا من خلال تتبع مدى تطور مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية ، والنفسية وتطور الفريق من الناحية الخططية . حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل، ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام دينا ميكانيكي يخضع لنظام التغذية الراجعة ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء، وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. (Laurent .2001 .13)

ويرى أحمد خاطر أن البرنامج التدريبي في كرة القدم م لا بد أن يكون مستمرا وذو أهداف واضحة للاعبين ، حيث يتوجب على المدرب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين ما يدفعهم للدخول السريع في تحقيق أهداف التمرين المقدم على أن لا تتجاوز مدة الشرح عشر دقائق. (خاطر . 1989 . 03).

10-2-1 خطوات بناء البرنامج التدريبي:

من خلال الخبرة الميدانية في تدريب كرة القدم وكذا من خلال التدرج في هذا الاختصاص من لاعب في مختلف الأصناف العمرية إلى مدرب لمختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي :

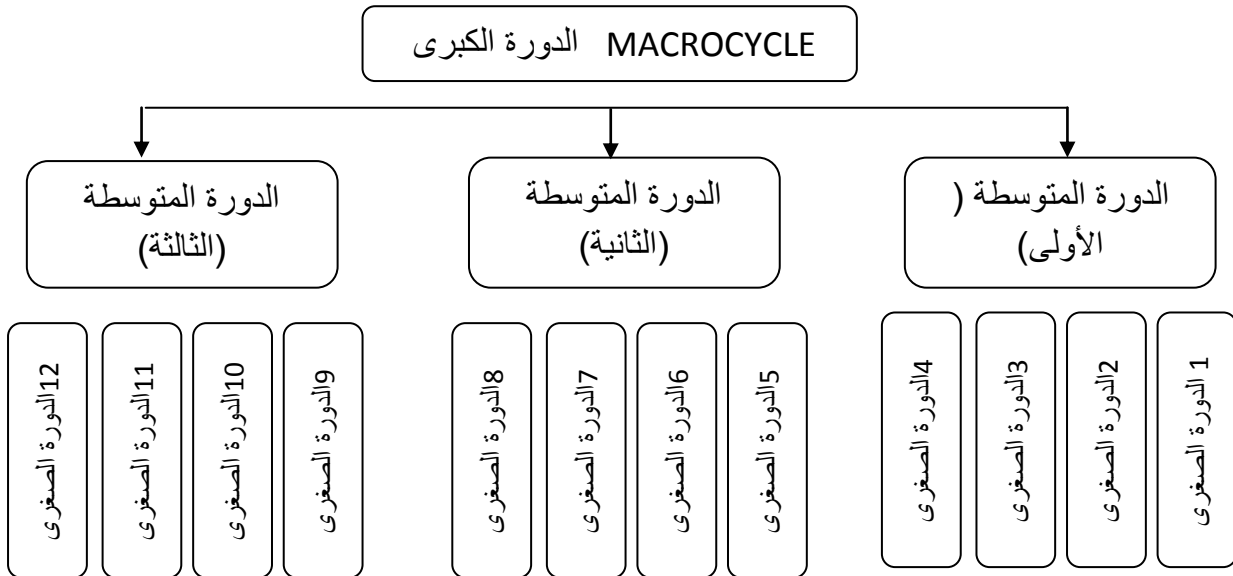
- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت، والدراسة النظرية وما سبق ذكره في الباب الأول.
- الدورات التكوينية ورسكلة المدربين.
- الاحتكاك بالمدربين من مختلف المستويات والدرجات.
- اللقاءات والتوجيهات من المشرف.
- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

10-3-1 تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد تحديد العنيتين التجريبية والضابطة، وإجراء الاختبارات القبليّة، ومن خلال ما تم ذكره من خطوات بناء البرنامج خلص الطالب إلى ضرورة بناء البرنامج على شكل دورة تدريبية كبرى

(MACROCYCLE) بحيث تضم ثلاثة دورات تدريبية متوسطة (MISOCYCLE) على أن تضم كل منها أربعة دورات تدريبية صغيرة (MICROCYCLE)، وذلك وفق المخطط التالي :

الشكل رقم (04) مكونات البرنامج التدريبي



وقد تضمنت كل دورة تدريبية صغرى مجموعة من الوحدات التدريبية، حيث كانت تستغرق كل وحدة من 75 إلى 100 دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

القسم التحضيري:

يحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين لتقبل عبء التدريب في القسم الرئيسي و ذلك بتمارين و حركات الإحماء و يدوم من 15 إلى 20 دقيقة.

القسم الرئيسي:

يحتوي هذا القسم على تمارين البرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية الخاصة بلاعب كرة القدم باستخدام مجموعة من التمارين المبسطة والألعاب المصغرة و يدوم هذا الجزء من 40 إلى 60 دقيقة

القسم الختامي:

أخر قسم في الحصة التدريبية ويحتوي على تمارين الاسترخاء قصد العودة للاعب للحالة الطبيعية و تدوم 10 إلى 15 دقائق .

و فيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربيها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة التقليدية وهي تمارين تعتمد على إجراء مقابلات و منافسة في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري و تمارين الاسترخاء في القسم الختامي وكانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية .

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الأولى (microcycle1) من الدورة التدريبية المتوسطة الأولى:

100							05
90							4.5
80							04
70							3.5
60							03
50							2.5
40							02
30							1.5
20							01
10							0.5
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 06

مدة الحمل الأسبوعي: 525 د أي 75 %

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4.16 = 6 / 25$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 80 % و حجم الحمل = 75 %

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الأولى (microcycle1) من الدورة التدريبية
المتوسطة الثانية:

100							05
90							4.5
80							04
70							3.5
60							03
50							2.5
40							02
30							1.5
20							01
10							0.5
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 06

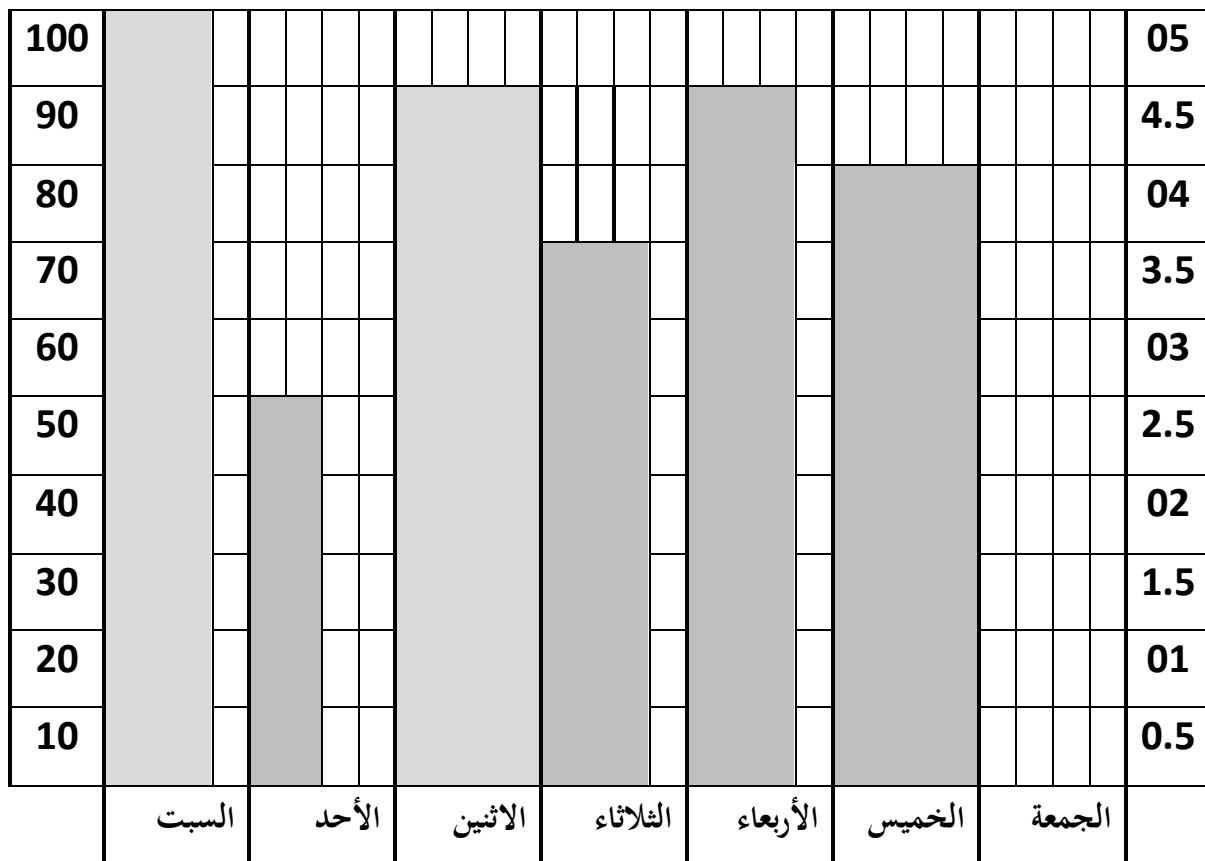
مدة الحمل الأسبوعي: 475 د أي 70 %

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4.08 = 6 / 24.5$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 80 % و حجم الحمل = 70 %

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الأولى (microcycle1) من الدورة التدريبية
المتوسطة الثالثة:



تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 06

مدة الحمل الأسبوعي: 475 د أي 70 %

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4 = 6 / 24$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 80 % و حجم الحمل = 70 %

11-1 الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم
ومن أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :

(سعد الله. 1991).

* المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن} \quad (184)$$

س: المتوسط الحسابي
مجم س : مجموع الدرجات
ن : عدد أفراد العينة

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات البدنية , والمهارية زيادة على أنه ضروري
لحساب الانحراف المعياري.

* الانحراف المعياري:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{1-ن}}$$

لما $ن > 30$

ح2: مربعات الانحرافات عن المتوسط

مجم ح2: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

(92. ناجي - شامل .

ن: عدد أفراد العينة

* معامل الارتباط البسيط (برسون) : (مقدم. 1993. 110)

$$r = \frac{\frac{\text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{ن} - \frac{\text{مجم ص}^2}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مجم س}^2}{ن} - \frac{(\text{مجم ص})^2}{ن} \right] \left[\frac{\text{مجم ص}^2}{ن} - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن} \right]}}$$

مجم س×ص: مجموع درجات س × درجات ص

مجم س: مجموع درجات س

مجم ص: مجموع درجات ص

مج س2: مجموع مربع درجات س مجموع مربع درجات ص
صدق الاختبار:

$$\text{صدق الاختبار} = \overline{\text{الثبات}}$$

اختبار ت ستودنت: (مقدم. 1993. 110)

- المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة .

ت: اختبار ستودنت

م ف : متوسط الفروق

$$ح ف = ف - م ف$$

$$ت = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{2(مج ف)}{ن(ن-1)}}}$$

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي

و البعدي

ن : عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين .

ت : اختبار ستودنت

س1: متوسط درجات العينة الأولى

س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

$$ت = \frac{|س_2 - س_1|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

الفصل الثاني

1 - عرض ومناقشة نتائج البحث

2 عرض ومناقشة النتائج

1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث

2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م

3-2 عرض نتائج اختبار السيطرة على الكرة

4-2 عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة

5-2 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة القرب

6-2 عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس

7-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث

8-2 مناقشة نتائج البحث

9-2 مقابلة النتائج بالفرضيات

10-2 الاستنتاجات

11-2 التوصيات

خلاصة

-عرض ومناقشة النتائج

1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية لعينتي البحث :

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات البدنية والمهارية، عمل الطالب على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفرق "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (04) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبارات القبالية لعينتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	169,15	5,36	172,1	6,87	0,14	1,68	غير دال إحصائيا
الوزن	الكيلوغرام	57,65	7,49	59,05	7,74	0,56		غير دال إحصائيا
اختبار السرعة 10م	الثانية	2,46	0,10	2,47	0,10	0,83		غير دال إحصائيا
اختبار القفز العمودي	السنتمتر	35,9	7,43	35,35	8,66	0,55		غير دال إحصائيا
اختبار الرشاقة	الثانية	14,85	0,64	14,22	0,97	0,02		غير دال إحصائيا
اختبار التحمل	المتر	1314,60	145,33	1275,60	145,69	0,97		غير دال إحصائيا
الجرى بالكرة	الثانية	14,85	0,64	14,22	0,96	0,02		غير دال إحصائيا
التمرير على القوائم	عدد	2,00	1,30	2,05	1,19	0,90		غير دال إحصائيا
التحكم في الكرة	عدد	57,45	8,87	56,45	8,71	0,72		غير دال إحصائيا
ضرب الكرة بالرأس	عدد	10,82	1,91	10,3	1,68	0,36		غير دال إحصائيا
ضرب الكرة لأبعد مسافة	المتر	43,70	5,6	43,00	3,76	0,65		غير دال إحصائيا
لتصويب على حلقة دائرية	عدد	6,55	1,61	6,45	1,73	0,85		غير دال إحصائيا

درجة الحرية (2ن - 2) = 38 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول الخاص بالفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات وبعض

الصفات البدنية والمهارات الأساسية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.02 و 0.97) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 والمقدرة ب: 1.68 مما يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م:

جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 25 م من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا :

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 14.85 و انحراف معياري قدره 0.64 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 13.91 و انحراف معياري قدره 0.88 و بلغت

اختبار الجري بالكرة								
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	6.43	0.88	13.91	0,64	14,85	20	العينة التجريبية
دال		2.51	1.12	13.76	0.97	14.22	20	العينة الضابطة

قيمة (T) المحسوبة 6.43 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 و هذا عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 14.22 و انحراف معياري قدره

0.97 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 13.79 و انحراف معياري 1.12 و بلغت قيمة (T)

المحسوبة 2.51 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة

حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الطالب أسباب ذلك إلى إعطاء هذه المهارة أهمية أسوأ بالمهارات الأخرى متفقاً مع ما جاء به

(إبراهيم) إذ يجب " التركيز على استخدام مهارة الجري بالكرة (الدحرجة) من قبل اللاعبين في الأوقات

المناسبة وأن تخدم خطط لعب الفريق الهجومية وخاصة منطقتي الجناحين والابتعاد عنها في المنطقة الدفاعية

" (إبراهيم. 1994. 125) وأن تلك المفردات قد تمت صياغتها من قبل الطالب الباحث في المنهج

التدريبي على ضوء ما أكده (الوحش وإبراهيم) وهي مراعاة:

1 -السهولة والانسيابية في الأداء .

2 -الدقة والتحكم في الأداء .

3 -التوافق في أداء الحركة .

4 -الاقتصاد في أداء الحركة . (الوحش . وإبراهيم . 1985 . 27)

ويذهب الطالب إلى ما جاء به (الطائي) نقلا عن القط " أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى

التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي

وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه " (الطائي . 2001 . 69)

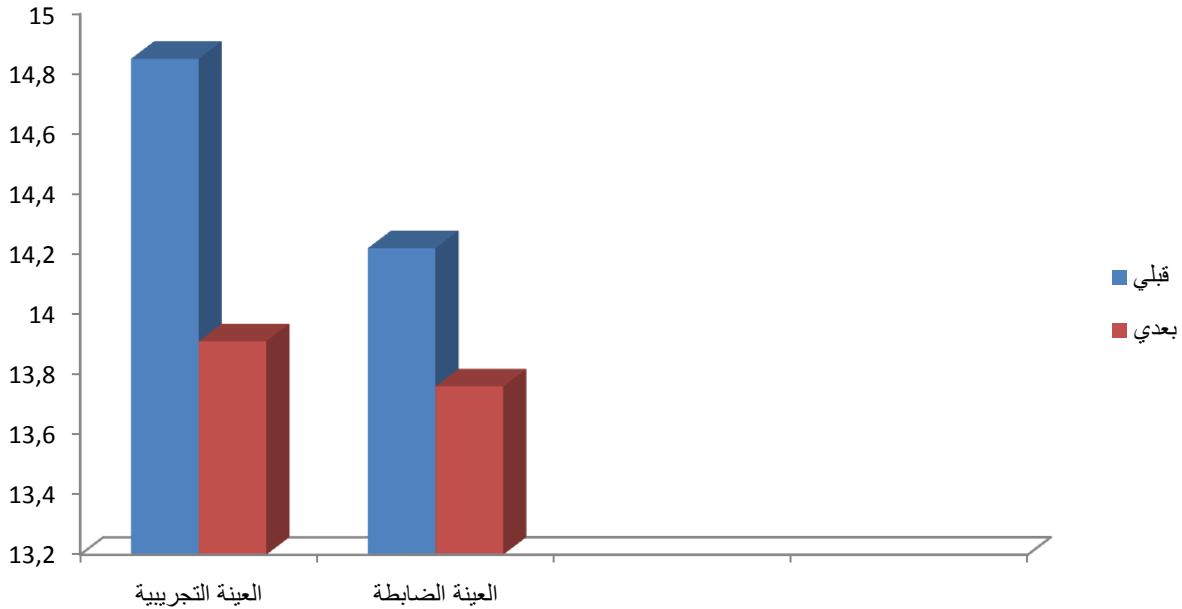
و من خلال الشكل البياني رقم 05 يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينة

البحث في اختبار الجري بالكرة 25 مترو إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما

يدل على فعالية البرنامج المقترح في تنمية مهارة الجري بالكرة.

الشكل رقم(05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار الجري

بالكرة 25



2-3 عرض نتائج اختبار السيطرة على الكرة :

جدول رقم (06) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة.

		السيطرة على الكرة						
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	5.90	6.52	60.75	8.56	52.05	20	العينة التجريبية
دال		3.10	7.96	62.20	8.51	56.60	20	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلى على متوسط حسابى قدره 52.05 و انحراف معياري قدره 8.56 أما الاختبار البعدى فبلغ متوسطه حسابى 60.75 و انحرافه معياري قدره 6.52 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 5.90 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلى و الاختبار البعدى هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدى .

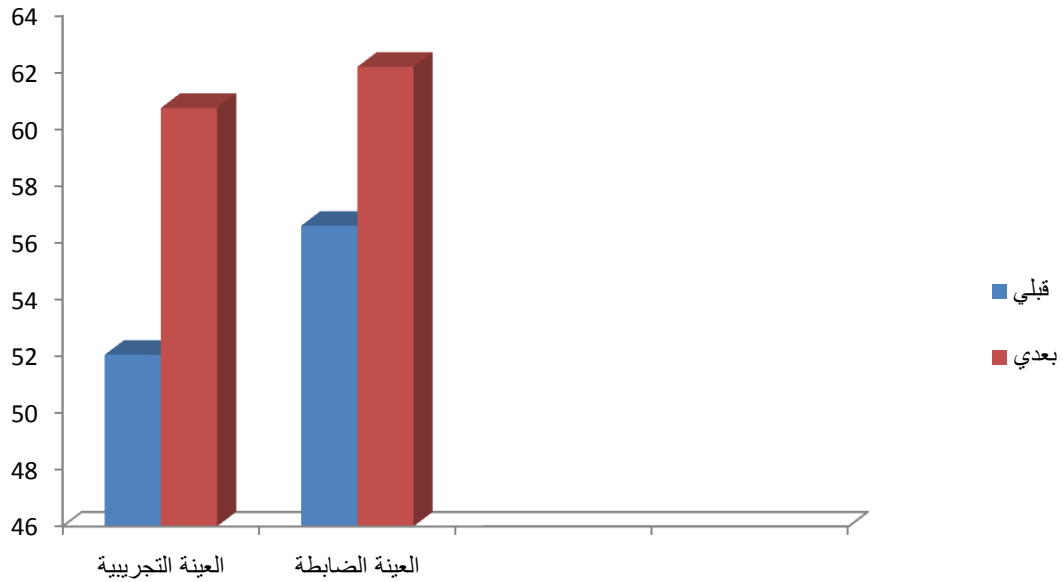
- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلى حققت متوسط حسابى قدره 56.60 و انحراف معياري قدره 8.51 و بلغ المتوسط الحسابى في الاختبار البعدى 62.20 و انحراف معياري 7.96 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.75 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلى و الاختبار البعدى هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدى .

ومقارنة التقدم الذي حققته المجموعتين الضابطة والتجريبية نجد أن التقدم عند المجموعة الضابطة تقدم طفيف لا يعدوا أن يكون طبيعيا بينما نجده عند المجموعة التجريبية تقدم نسبيا يؤخذ بعين الاعتبار ومرد ذلك لتأثير وفعالية البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة وهو ما يؤكد عليه حنفي محمود مختار في قوله " الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة" (مختار ، 1978، 114).

فضلا على أن هذه المهارة تعد من المهارات الصعبة وقليلة الاستخدام في اللعب ، وتتطلب قدرات مختلفة من اللاعب للتعامل مع الكرة، و اعتمادها على التوافق العضلي العصبي ودرجة عالية من الإحساس بالكرة (الخياط، 1997، 60).

و من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 25 متر و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في مهارة السيطرة.

الشكل رقم (06) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة.



2-4 عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة:

جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.

		ضرب الكرة لأبعد مسافة						
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	4.50	5,99	48,27	5,42	42,71	20	العينة التجريبية
دال		2.23	4,15	46,96	3,76	43,00	20	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي :

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 42,71 و انحراف معياري قدره 5,42 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 48,27 و انحراف معياري قدره 5,99 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 5.65 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الطالب أسباب ذلك إلى مراعاة المنهاج التدريبي المقترح إلى هذه المهارة، مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطويرها وهذا ما يؤكد (محسن وناجي) على أن "الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب أن تحتوي على شكل من أشكال تمارين التهديد " (محسن - ناجي . 1984. 128) وهذه المهارة تعتمد إلى حد كبير على صفة القوة، والتي تظهر في حالات التهديد القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغتة السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة . ويشترط لتوافر هذا النوع من القوة في لاعب كرة القدم أن يتميز بما يأتي :

1-درجة عالية من القوة .

2-درجة عالية من السرعة .

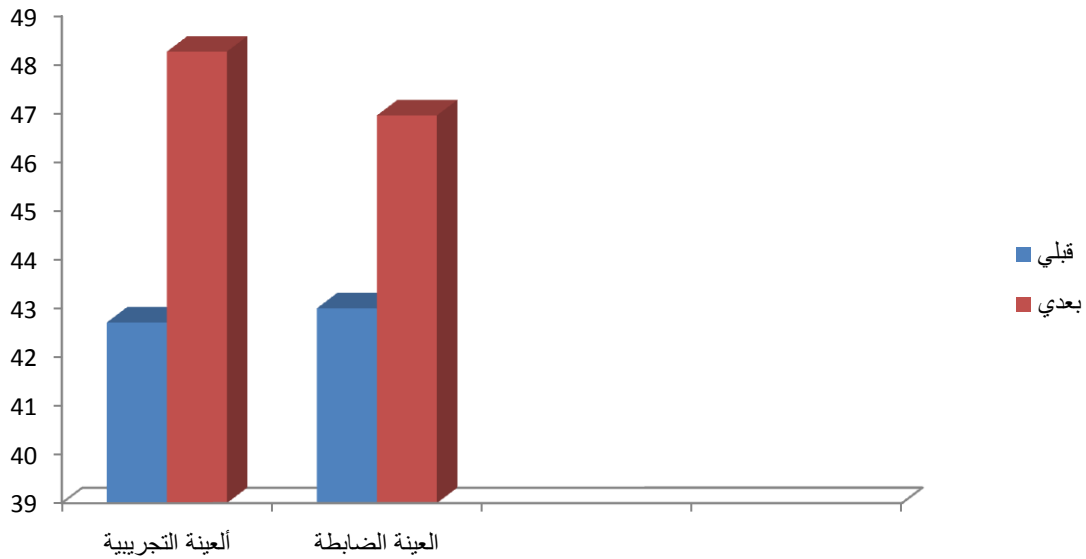
3 -درجة عالية من المهارة الحركية . (الخشاب، وآخران، 1999، 29)

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 43,00 و انحراف معياري قدره 3,76 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 46,96 و انحراف معياري 4,15 و بلغت قيمة (T) المحسوبة

2.23 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

و من خلال الشكل البياني رقم (07) يبدو جليا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة, و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة التصويب .

الشكل رقم (07) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.



5-2 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التقرير :

جدول رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار دقة التقرير

الدلالة الإحصائية		"ت" الجدولية		"ت" المحسوبة		التمرير على القوائم					
						الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	20
						ع	س	ع	س		
دال	1.72	5.39	0.79	3.10	1.16	1.75	20	العينة التجريبية			
دال	1.72	3.45	0.75	2.65	1.06	1.80	20	العينة الضابطة			

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا :

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.75 و انحراف معياري قدره 1.16 وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 03.10 و انحراف معياري قدره 0.79 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 5.39 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

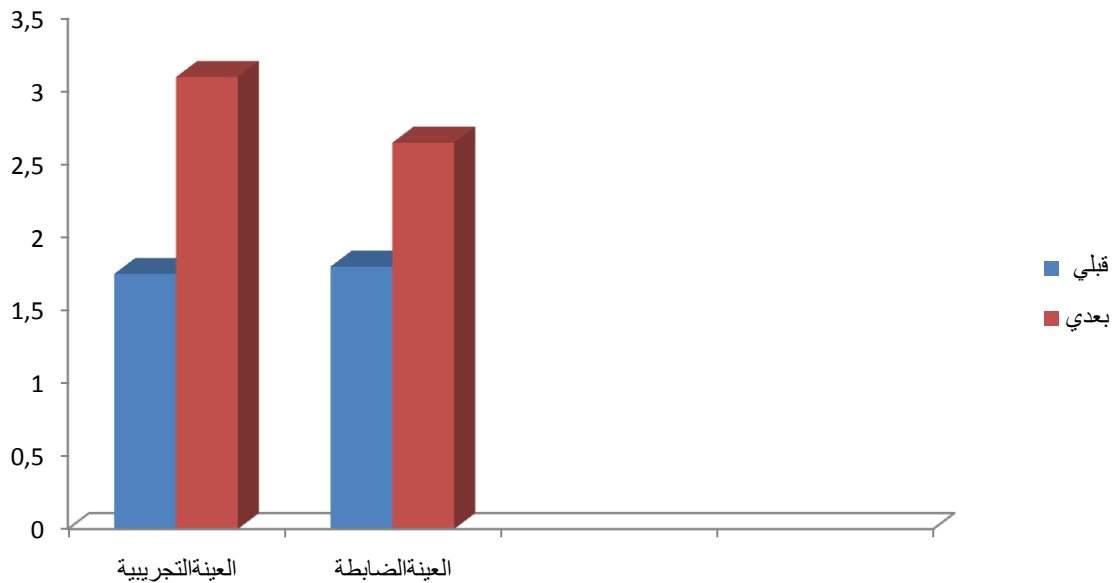
- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.80 و انحراف معياري قدره 1.06 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 2.65 و انحراف معياري 0.75 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.45 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الطالب أسباب ذلك إلى أن "جميع عناصر أعداد الفريق يجب أن تتكامل وأن تعمل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو ظهور الفريق بمظهر طيب وحصوله على مركز مرضي طبقا لظروفه في المسابقة المشترك فيها" (حسين . 1987. 24) .

وأن عملية الأعداد المهاري تهدف " إلى تعليم المهارات الحركية والأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب (الوحش - محمد. 1994. 19)، وكذلك فإن الأسس التنظيمية لها أهمية كبيرة في التدريب الرياضي، لذا يجب "تناسب التدريب في أثناء التدريب الميداني لأنه يساعد على بناء أسس التكنيك وتحسين الصفات الجسمية" (حسين . 1987. 24)

و من خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار مهارة دقة التمرير و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة دقة التمرير .

الشكل رقم(08) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار التمرير على القوائم.



2-6 عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس:

جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة

بالرأس

		ضرب الكرة بالرأس						
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	4.32	7.00	14.12	1.92	10.88	20	العينة التجريبية
غيردال		1.45	1.44	11.78	1.68	10.30	20	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا :

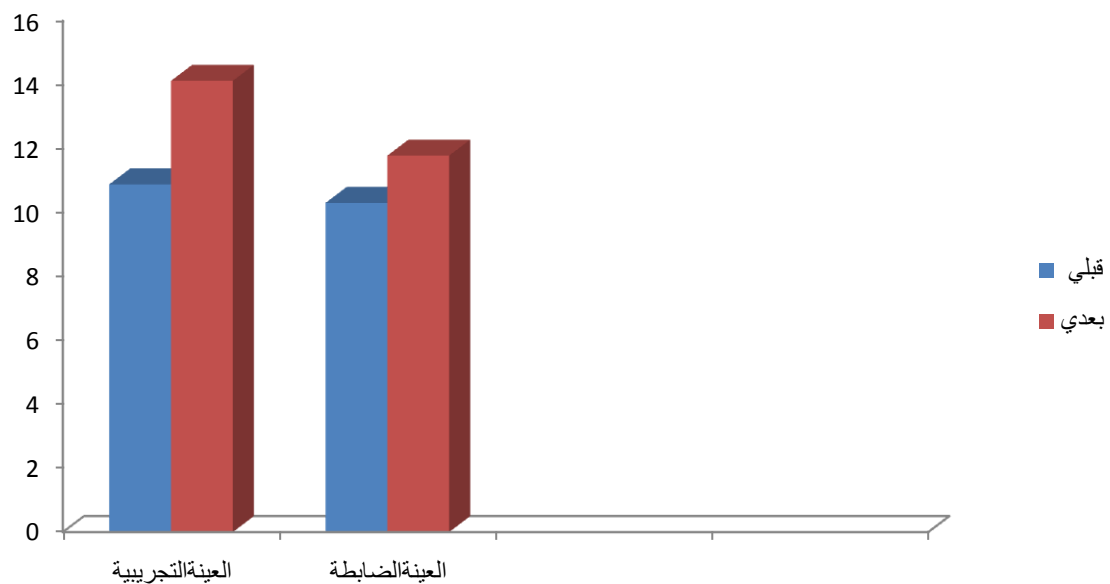
- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 10.88 و انحراف معياري قدره 1.92 وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 14.12 و انحراف معياري قدره 7.00 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 4.32 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 10.30 و انحراف معياري قدره 1.68 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 11.78 و انحراف معياري 1.44 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.45 و هي أقل من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق غير دال إحصائيا.

ويعزو الطالب التطور عند المجموعة التجريبية إلى إعطاء الأهمية لتدريب هذه المهارة من حيث نوع التمارين والوقت المناسب لتنميتها عكس المجموع الضابطة التي لم تحقق تقدما في هذه المهارة وذلك لإغفال المدرب لها وعدم إعطائها أولوية خلال التدريبات، ومن هنا نلمس مدى فعالية البرامج العلمية المخططة بشكل سليم في تطوير المهارات الأساسية للعبة.

و من خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار مهارة ضرب الكرة بالرأس و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس.

الشكل رقم (09) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس.



7-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث قام الطالب بمعالجتها إحصائياً مستخدماً اختبار T ستيوذنت وذلك بحساب قيم (T) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (T) الجدولية المقدرة بـ 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38

جدول رقم (10) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الجري بالكرة	الثانية	0.88	13.91	1.12	13.76	6.42	1.68	دال إحصائياً
التمرير على القوائم	عدد	0.79	3.10	0.75	2.65	4.14		دال إحصائياً
التحكم في الكرة	عدد	6.52	60.75	7.96	62.20	5.01		دال إحصائياً
ضرب الكرة لأبعد مسافة	المتر	5,99	48,27	4,15	46,96	3.84		دال إحصائياً
ضرب الكرة بالرأس	المتر	14.12	7.00	11.78	1.44	2.45		دال إحصائياً

من خلال الجدول (10) يتبين أن الفروق كانت معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع الاختبارات ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق ولجمل الصفات المهارية المنتخبة المدروسة إلى كون "هدف الأعداد المهاري هو اكتساب وإتقان كافة المهارات الأساسية للعبة إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة وفي لعبة كرة القدم لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب إلا من خلال إتقان النواحي المهارية والذي بدوره يؤثر على قابلية اللاعبين الخطئية والبدنية لذلك يؤكد خلال التدريب على أداء المهارة أو إعطاء الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد" (هارة، 1975، 24)

8-2 مناقشة نتائج البحث:

قام الطالب بجمع البيانات مستعينا في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعمل ة في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفًا .

وهو ما يؤكده المندلاوي إلى كون "لعبة كرة القدم تحتوي على مهارات فنية كثيرة لذلك فإن الجانب المهاري يأخذ وقتا طويلا من عمل وقت التدريب وان إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين له علاقة في درجة استيعابهم وقدراتهم الذهنية وأن المستوى الرفيع للجانب المهاري عند لاعبي كرة القدم يظهر من خلال اتخاذ القرارات السريعة لكيفية قيادة الكرة والمناولات وكذلك بالنسبة لمحاولات اللعب المختلفة " (المندلاوي ، 1982 ، 71)

ويتفق في ذلك سريجننت " أن لاعب الألعاب الفرعية يجب أن لا يتقن فقط المهارات الأساسية ولكن يجب أن تكون له القابلية على الاستجابة للمتغيرات في الظروف المختلفة " (Singert, 1980,19) ومن خلال كل ما تقدم يعزو الطالب الباحث الت طور الحاصل عند عينة البحث المتمثلة في ناشئ مولودية بلدية الحساسنة ومن خلالهم عند ناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة إلى فعالية وتأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، ومن هذا المنطلق يؤكد الطالب الباحث على توظيف مختلف الألعاب المصغرة الموجودة في البرنامج والخاصة بالمهارات الأساسية مثل الجري بالكرة ودقة التمرير والتحكم في الكرة زيادة على مهارة التصويب .

وهو ما يؤكده ماهر أحمد حسن البياني في دراسته (2004) حين توصل في استنتاجه ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية التالية (الدحرجة - التهديد - الإخماد - السيطرة - المناولة المتوسطة) عند المجموعة التجريبية.

2-9 مقابلة النتائج بالفرضيات:

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

الفرضية الأولى :

و التي افترض فيها الطالب أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعيّنة التجريبيّة في المهارات الأساسيّة قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي ".
و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 07،06،05،08،09 الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ومن قيمة T المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة 2.09 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 و عليّة نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية :

و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين العينة التجريبيّة والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبيّة ".
فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث أثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للعينة التجريبيّة والضابطة و هو لصالح العينة التجريبيّة في جميع اختبارات المهارات الأساسيّة قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحري 38 ومستوى الدلالة 0.05

و عليّة نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت

الفرضية العامة :

لقد تأكّدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، و الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت و هذا يعني أن التدريب بالألعاب المصغرة قد أدى إلى تطوير بعض المهارات الأساسيّة عند لعب كرة القدم صنف الناشئين أقل من 17 سنة ، وعليه يرى الطالب الباحث أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسيّة عند الناشئين في كرة القدم " قد تحققت.

الاستنتاجات:

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

1 هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تمّ تقييمها، و هذا يدلّ على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبيّ المقترح لعينة البحث.

2 حقق البرنامج التدريبيّ المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبيّة في اختبارات المهارات الأساسية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس الموقف.

3 حققت العيّنتين الضابطة و التجريبيّة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات المهارات الأساسية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبيّة تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف .

4 - حقق البرنامج التدريبيّ المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات والبعديّة بين المجموعتين الضابطة و التجريبيّة و لصالح العينة التجريبيّة . و هذا يدلّ على تأثير المنهج التدريبيّ في تطور مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

التوصيات

يوصي الطالب بما يلي :

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

الخلاصة العامة:

إن تحقيق أحسن النتائج، وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة فحسب بل هو نتاج عمل متواصل، مضبوط ودقيق، يدفعنا دوماً إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير القدرات البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية والعقلية، وكرة القدم رياضة شعبية تستقطب أنظار الملايين، وتستهوئ قلوب الجماهير لما فيها من فنيات وممتعة في المشاهدة، زيادة على الدور الذي تلعبه في توطيد العلاقات بين الدول والجماهير، والمساهمة في رفع اقتصاد هذه الدول

ومن خلال خبرة الطالب الميدانية كونه لاعب تدرج في مختلف الأصناف، ومدرب، ومن خلال ملاحظته لتزايد عدد الفرق الرياضية وتعدد الأصناف العمرية خاصة بعد تطبيق الجزائر وتبنيها لسياسة الاحتراف في المجال الرياضي مع بقاء المنشآت والهياكل الرياضية على ما هي عليه قبل وبعد تطبيق سياسة الاحتراف مما خلق نوع من الاكتظاظ في ملاعب كرة القدم خلال التدريبات وسعيًا لحل هذا الإشكال رأى الطالب أن اقتراح برنامج تدريبي يعتمد في مضمونه على الألعاب المصغرة التي تشبه في مضمونها ما يحدث خلال المباريات وما مدى تأثيره في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم عند الناشئين، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى خمسة فصول، ضم الفصل الأول منها مبادئ التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم، والمبادئ والأسس، والخصائص، وزيادة على التخطيط في مجال التدريب الرياضي وفي كرة القدم خاصة، أما الفصل الثاني فتطرقت فيه إلى موضوع اللعب مفهومه وأهدافه، وأهميته، وأهم النظريات التي تناولت موضوع اللعب، كما تم التعرّيج فيه على الألعاب الصغيرة أو المصغرة بتعريفها، وإبراز خصائصها، وفوائدها، ومبادئ اختيارها، كم احتوى الفصل الثالث على المهارات الأساسية في كرة القدم بتعريفها، ذكر أنواعها وتفصيل كل مهارة وطريقة أداءها، وطرق، ومراحل التدريب عليها، أما الفصل الرابع فتطرقت فيه الطالب إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتبع لبق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي، وفي الفصل الخامس والأخير استعرض الطالب الباحث أهم الدراسات المشابهة و التعلق عليها مبرزاً أهم أوجه الاستفادة منها.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاتها الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج الع ينتين الضابطة والتجريبية، ومقارنة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة استنتج الطالب أن التدريب بالألعاب المصغرة أظهر تأثيرا إيجابيا على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد خرج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها إدماج الإطارات المتخرجة من المعاهد الرياضية في مهنة التدريب مع مراعاة تأهيلها و رسكلتها من حين لآخر خاصة مدربي الفئات العمرية الشابة، وقد استعان الطالب بمجموعة من المصادر والمراجع بلغ عددها 100 مرجع باللغتين العربية والأجنبية.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم زكي خطابية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . القاهرة: دار الفكر العربي.
2. إبراهيم شعلان عمر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. مكتبة الأكاديمية.
3. إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم.
4. إبراهيم وجيه محمود (1995) تعلم (أسسه، نظرياته، تطبيقاته) دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية
5. إبراهيم وجيه محمود. (1995). أسس التعلم ونظرياته وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف.
6. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد . (2003). قسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة: دار

الفكر العربي

7. أبو العلا عبد الفتاح. (1985). بيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أبو الفتاح إبراهيم شعلان. (1993). فسيولوجية تدريب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
9. أحمد بلقيس ،توفيق مرعي 1982 الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط ١ ،دار الفرقان للنشر و التوزيع
عمان.

10. أحمد خاطر (1989) المباراة والتدريب في كرة القدم . دار المعارف. القاهرة
11. الين وديع فرج () خبرات في الألعاب للصغار والكبار
12. احمد زكي صالح (بدون سنة) التعلم أسسه مناهجه نظرياته، مكتبة النهضة المصرية. القاهرة
13. أمر الله البساطي. (1980). التدريب والإعداد البدني. مصر: مطبعة الإسكندرية
14. أسامة كامل راتب (1994) النمو الحركي- الطفولة- المراهقة، ط ٢، دار الفكر. القاهرة.
15. بسطويسي أحمد - عباس أحمد صالح (1984) طرق التدريس في التربية الرياضية . جامعة بغداد
16. السلوم - عبدالحكيم (2000): سيكولوجية اللعب عند الأطفال ، مجلة النبأ ، العدد 48 ، دار
النهضة .

17. بشير الطويبي 1991 الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية، جامعة الفاتح، ليبيا.
18. بطرس رزق الله. (1994). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
19. بطرس رزق الله . (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية . مصر : مطبعة
الإسكندرية.

20. بن قاصد علي حاج محمد (1997) اثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض
الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم 16-18 سنة رسالة ماجستير. مستغانم

21. بن قوة علي (1997) تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم -12
11 سنة رسالة ماجستير. مستغانم
22. بن قوة علي 2011 محاضرات تخطيط التدريب الرياضي جامعة مستغانم
23. تامر محسن، واثق الناجي. (2000). الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم الشركة المركزية للطباعة
والاعلان - بغداد
24. تامر محسن، واثق الناجي. (1992). كرة القدم وعناصرها الأساسية. مطبعة بغداد. العراق
25. حامد محمود القنواقي (1998) محمود محمد عيسى: التربية البدنية، ج1
26. حسن السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة
الإشعاع الفنية.
27. حسن السيد أبو عبده. (2001). الإتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم. مكتبة
الإشعاع الفنية.
28. حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية وا لتطبيق.
الإسكندرية : كلية التربية للبنين.
29. حسن مندلاوي قاسم. (1979). التدريب بين النظرية والتطبيق. بغداد.
30. حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
31. حنفي محمود مختار. (1980). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. خليل جليل (1988) الناشئة في كرة القدم، مطبعة سلمى، بغداد.
33. رغدة شريم (2009) سيكولوجية المراهقة ط1. دار الميسرة للنشر والتوزيع . الأردن
34. ريسان مجيد خريط (1989) موسوعة القياسات والاختبارات جامعة البصرة. العراق
35. روحية امن عبد الله (1985) الألعاب الصغيرة و ألعاب المضرب ، نظريات الألعاب.تنس
المضرب الخشبي ، ط 1. القاهرة .
36. زكي محمد حسن . (1988). الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية . الإسكندرية: منشأة
المعارف.
37. سامي الصفار وآخرون. (1987). كرة القدم. العراق: بغداد.
38. طاهر سعدالله 1999 علاقة التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي. ديوان المطبوعات. الجزائر
39. طاهر طاهر. (2001). دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية
لدى تلاميذ الكرة الطائرة في المنهاج . جامعة مستغانم.
40. طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة: دار الفكر العربي.

41. عبد الحميد شرف . (1997). التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب للنشر.
42. عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين . (1988). مبادئ علم التدريب . بغداد: مطبعة التعليم العالي.
43. عبد العزيز فهمي. (1994). مبادئ الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
44. عزة محمد كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
45. عصام عبد الخالق و آخرون (1998) كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل
46. عصام عبد الخالق . (1992). التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا . الإسكندرية: دار الفكر المعارف.
47. عصام نور سرية. (2004). سيكولوجية التعلم . جامعة الزقازيق.
48. عصمت مطاوع(1995) أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة.
49. عفاف عبد الكريم (1989) طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. دار المعرف . القاهرة
50. عطا الله أحمد . (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
51. علي فهمي البيك . (1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية . مصر : مطبعة الإسكندرية.
52. عماد عبد الرحيم الزغلول. (2010). مبادئ علم النفس التربوي. دار الكتاب الجامعي.
53. عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي . (1997). تخطيط وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم . القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
54. عمر مجوش ومحمد ذنبيات. (1995). منهج البحث العلمي . ديوان النطبوعات الجامعية.
55. عنيات محمد فرج (1998) مناهج وطرق تدريس التربية البدنية . دار الفكر. القاهرة
56. عويسي الجبالي . (2001). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق . القاهرة: دار GMC للطباعة والنشر.
57. قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
58. قاسم حسن حسين . (1998). الأسس النظرية والعلمية لفعالية ألعاب السباحة والميدان . القاهرة: دار الفكر العربي.
59. قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد مبادئ الإحصاء في التربية البدنية

60. فرج حسن بيومي (1989) الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسة .
دار المعارف. الاسكندرية
61. كمال جمال الرياضي . (1989). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. دار وائل للنشر.
62. كمال جمال الرياضي . (2005). الجديد في ألعاب القوى. الأردن: دار وائل .
63. كورت ماينل 1987 التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة و النشر،
بغداد
64. ليلي عبد العزيز زهران (2003) المناهج والبرامج في التربية الرياضية ط1 . دار زهران . القاهرة
65. محمد حجار خرفان . (2005-2006). أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في
تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. جامعة مستغانم.
66. محمد حسن علاوي (1987) الاختبارات النفسية والمهارية في مجال كرة القدم دار الفكر العربي
67. محمد حسن علاوي . (1988). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس . القاهرة دار الفكر
العربي.
68. محمد حسن علاوي (1992) علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
69. محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي . القاهرة.
70. محمد حسن علاوي . (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة : دار الفكر
العربي.
71. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح . (1984). فسيولوجية التدريب الرياضي . القاهرة:
دار المعارف.
72. محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب . (1990). البحث العلمي في التربية الرياضية . القاهرة:
دار الفكر العربي.
73. محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. دار السعادة للطباعة.
74. محمد صبحي حسنين، أحمد الكسري . (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة:
مركز الكتاب للنشر.
75. محمد صبحي حسنين (1995) القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي،
القاهرة.
76. معبد عبده الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد . (1984). الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم .
القاهرة: دار الفكر العربي.
77. محمد عبده الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. أساسيات كرة القدم الفنية. دار العلم للمعرفة.

78. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء . (1992). نظريات وطرق التربية . ديوان المطبوعات الجامعية.
79. مروان عبد المجيد إبراهيم (2002) طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع
80. مفتي إبراهيم حماد . (1996). التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة). القاهرة : دار الفكر العربي.
81. مفتي إبراهيم حماد . (1994). الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
82. مفتي إبراهيم حماد . (1989). دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم . القاهرة: جامعة حلوان.
83. مفتي إبراهيم حماد 2000 طرق تدريس ألعاب الكرات ،جامعة حلوان ،دار الفكر العربي.
84. مفتي إبراهيم حماد . (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق . القاهرة: دار الفكر العربي.
85. مقدم عبد الحفيظ . (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
86. مهند حسن البشتاوي، إبراهيم الخواجا . (2005). مبادئ التدريب الرياضي . عمان: دار وائل للنشر.
87. موفق أسعد محمود الهيبي . (2000). الإختبارات والتكنيك في كرة القدم . الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.
88. موفق أسعد محمود الهيبي . (2009). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم . دار دجلة ناشرون وموزعون.
89. ناهد محمد سعد، نيللي رمزي فهميم . (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
90. نبيل عبد الهادي . (1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس . الأردن: دار وائل للنشر.
91. هارة (1986) أوصول التدريب ترجمة عبد العلي نصيف . الموصل . العراق
92. هشام عدنان الكيلاني. (2006). قسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية . دار حنين للتوزيع مكتبة الفلاح.

- 93 . وجيه محبوب. (1987). التحليل الحركي . العراق . جامعة بغداد.
- 94 . وجيه محبوب. (1989). علم الحركة. العراق . مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر.

المراجع باللغة الأجنبية

- 95 – BODINERO.E 2005 FOOTBALL jeux et jeux réduits. Amphora
- 96- Fedor grel 1977 " foot ball. Technique. Jeu. entrainement
Edition Amphora. pari.
- 97- Fox et matiwes 1985 " bases physiologique des activites
physique. Edition vigot France
- 98 - FRITZ GELGER 1987 L'entrainement des jeunes
- 99- Ladislar kacani . ladislar horsky 1986".entrainement de foot
ball. Broodcoorens brakel
- 101- Louis jean 1991" foot ball passion .le plaisir par le jeux .
Edition amphora paris.
- 102- Jurgon weineck 1986 " manuel d'entrainement . Edition
vigot
- 103 – THOMAS THILLE 1987 Manuel de l'éducateur sportif
Amphora paris
- 104 – WILHEM BUSCH 1986 Le football a l'école édition vigot
paris

الملحق

الملحق الأول: الاستمارة الإستبائية

الملحق الثاني: قائمة المحكمين وقائمة فريق العمل وفريق

التقويم اللغوي

الملحق الثالث: النتائج الخام المتحصل عليها

الملحق الرابع: البرنامج التدريبي

الملحق الخامس: نماذج من الألعاب المصغرة المقترحة

الملحق الأول

– الاستمارة الاستبائية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغام

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان لتحديد أولوية الاختبارات البدنية

والمهارية المقترحة

بحث مقدم لتحضير مذكرة الماجستير في علوم التدريب الرياضي بعنوان:

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير

بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم

أقل من 17 سنة

المشرف:

د/ بن قوة علي

الطالب الباحث:

سنوسي عبد الكريم

السادة الدكاترة والأساتذة الموقرين

السادة المدربين المحترمين

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية

وخاصة في نشاط كرة القدم. نرجو من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في إنجاز هذا البحث من خلال

تحديدكم أولوية الاختبارات البدنية والمهارية المقدمة

نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها لقياس الصفة البدنية

أو المهارة الأساسية

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية / الشهادة المحصل عليها:

عدد سنوات الخبرة:

أولاً: الاختبارات البدنية

السرعة:

اختبار جري **10** متر

اختبار جري **20** متر

اختبار جري **30** متر

القوة الانفجارية:

اختبار ثلاثة وثبات متتالية من الثبات لأبعد مسافة

اختبار الوثب العمودي

اختبار الوثب العريض من الثبات

التحمل:

اختبار جري **06** دقائق

اختبار جري **12** دقيقة

اختبار جري **3000** متر

الرشاقة:

اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس

اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف

اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح

ثانيا: الاختبارات المهارية:

التمرير:

اختبار ضربة الجزاء

اختبار دقة ضربة الركنية على المربعات

اختبار التمرير على القوائم

السيطرة على الكرة:

اختبار تنطيط الكرة مدة 30 ثانية

اختبار تنطيط الكرة مع التنقل 30 متر

اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة

الجري بالكرة:

اختبار الجري بالكرة حول دائرة المنتصف

اختبار الجري بالكرة 30 متر

اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص

التصويب:

اختبار التصويب على المرمى

اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة

اختبار التصويب على حلقة دائرية مرسومة على الحائط

ضرب الكرة بالرأس:

اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

اختبار تنطيط الكرة بالرأس

اختبار السيطرة على الكرة بالرأس

الاستلام والتحكم في الكرة:

اختبار التمرير والاستلام مع الحائط

اختبار التمرير والاستلام والتحكم

اختبار رمي الكرة عاليا واستلامها في مساحة محددة

الملحق الثاني:

- قائمة بأسماء الدكاترة والأساتذة والمدربين المحكمين

- قائمة بأسماء فريق العمل

- قائمة بأسماء الأساتذة المقومين اللغويين

قائمة الدكاترة و الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	المؤهل العلمي	جامعة العمل
01	بن قوة علي	دكتور	جامعة مستغانم
02	رمعون محمد	دكتور	جامعة مستغانم
03	قوراري بن علي	دكتور	جامعة مستغانم
04	أوقاسي ياسين	دكتور	معهد علوم وتكنولوجيا الرياضة
05	قرشوش ياسين	دكتور	معهد علوم وتكنولوجيا الرياضة

قائمة المدربين المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الشهادة	الفريق
01	روايح توفيق	مستشار في الرياضة	مولودية سعيدة
02	فؤاد بوعلي		شبيبة بجاية
03	الطاهر شريف الوزاني	الدرجة الثالثة	مولودية وهران
04	مزوز غوثي	الدرجة الثانية	أواسط مولودية الحساسنة

قائمة فريق العمل

الرقم	الاسم واللقب	المؤهل العلمي	شهادة التدريب
01	مزوز غوثي	سنة أولى ماجستير	درجة ثانية
02	فقيه سيد احمد	ليسانس تربية بدنية	درجة ثانية
03	قندوز قدور	ليسانس تربية بدنية	درجة ثانية
04	بركات عامر	ليسانس تربية بدنية	درجة ثانية
05	صوار يوسف	دكتوراه دولة في الاحصاء	

قائمة المقومين اللغويين

الرقم	الاسم واللقب	المؤهل العلمي	المهنة
01	عامر قدور	ليسانس في اللغة العربية	أستاذ تعليم متوسط
02	بودي خديجة	ليسانس في اللغة العربية	أستاذة تعليم متوسط

الملحق الثالث

- النتائج الخام المتحصل عليها

نتائج الاختبارات البدنية لعينة التجربة الاستطلاعية

التحمل م		الرشاقة ثا		الوثب العمودي سم		السرعة ثا		الوزن كغ	الطول سم	السن	الرقم
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول				
1360	1380	13,93	13,92	38	38	2,51	2,53	54	163	16	1
1330	1300	15,24	14,9	31	33	2,38	2,43	60	160	16	2
1520	1550	14,38	14,38	34	30	2,48	2,48	54	170	16	3
1650	1580	13,75	13,73	40	39	2,34	2,36	57	170	16	4
1500	1600	13,99	13,82	62	55	2,53	2,47	62	171	16	5
1300	1280	14,3	13,8	42	40	2,43	2,39	61	170	16	6
1550	1460	13,79	13,78	30	35	2,49	2,51	65	165	16	7
1380	1360	13,66	13,66	35	35	2,39	2,29	68	159	16	8
1600	1390	13,21	13,2	32	33	2,51	2,51	70	169	16	9
1280	1330	12,75	13	40	40	2,3	2,36	59	163	16	10

الاختبارات المهارية لعينة التجربة الاستطلاعية

التمرير على القوائم		اليسطرة على الكرة عدد		التصويب على حلقة دائرية		ضرب الكرة لأبعد مسافة م		ضرب الكرة بالرأس م		الجري بالكرة		الوزن	الطول	السن	الرقم
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول				
0	1	75	69	4	5	50	48	8	9	13,93	13,92	54	163	16	1
1	0	65	63	5	5	38	40	14	13,9	15,24	14,9	60	160	16	2
2	3	55	50	8	7	43	43,5	11	11,5	14,38	14,38	54	170	16	3
3	2	49	30	7	8	42	42	12	11,6	13,75	13,73	57	170	16	4
1	1	63	58	5	5	45	43	10	11	13,99	13,82	62	171	16	5
3	2	58	54	8	6	35	35	8,5	9,2	14,3	13,8	61	170	16	6
2	1	52	50	5	4	36	36	12,6	12,6	13,79	13,78	65	165	16	7
4	4	53	53	7	7	30	32	10,5	10	13,66	13,66	68	159	16	8
0	0	51	49	4	5	35,8	35	11,6	11,8	13,21	13,2	70	169	16	9
1	2	47	51	6	6	40	40,3	13	13	12,75	13	59	163	16	10

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

ضرب الكرة بالراس		ضرب الكرة لأبعد مسافة		التحكم في الكرة		التمرير على القوائم		الجري بالكرة		الاسم واللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
12	12	48,6	44,5	58	44	3	2	14,25	14,29	بن يمينة نصر الدين	1
11,5	9	52,2	43	55	48	2	1	12,8	14,87	لخضاري سعيد	2
13	11,9	40,8	36	54	46	3	1	15,5	15,45	بن عبو نور الدين	3
12,4	8,5	47,6	42	65	70	4	3	13,59	14,67	حددي عكاشة	4
11,5	7,5	44	37	66	56	3	0	14,7	14,76	بوسماحة منير	5
14,2	12	44,3	36	72	68	3	2	14,37	14,37	عامر عمار	6
13	12,15	47	41	53	44	4	2	13,52	14,54	نحال نصر الدين	7
11,8	9	58	52	64	51	3	1	14,35	15,37	ملال سفيان	8
13,4	11,9	47	40	67	56	3	0	14,75	15,09	هلال هاشمي	9
11,4	8,5	49	53	60	52	2	3	13,86	14,5	مسمودي مختار	10
10,9	9,3	43,6	38,5	58	58	3	2	14,7	14,76	مخاشف محمد	11
43,6	14	39,8	39,5	59	50	4	4	12,43	14,33	بودواية وليد	12
13,2	11,2	43	35	63	46	3	1	13,96	14,56	تومي فتحي	13
12,5	11,1	41	42	66	52	4	1	13,2	15,32	سهول عبد الكريم	14
12,8	10,1	56	43	62	49	3	0	15,17	17,05	كبير سعيد	15
11,6	11,3	51	42	56	43	4	1	13,94	15,29	نواري سعيد	16
13,5	13,5	56	48	58	45	3	0	12,55	14,76	بختي كمال	17
13,9	14	61,5	52,8	75	70	4	3	14,45	14,38	شبيخي مسعود	18
13,1	9	47	42,8	54	47	3	3	12,66	14,51	بن ويس أسامة	19
13,1	11,6	48	46	50	46	4	2	13,51	14,22	ديداوي محمد	20

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينّة الضابطة

ضرب الكرة بالراس		ضرب الكرة لأبعد مسافة		التحكم في الكرة		التمرير على القوائم		الجرى بالكرة		الاسم واللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
11,1	10	50	43	57	51	3	2	13,13	14,84	عقال محمد امين	1
10,9	8,5	44,8	45	54	52	2	1	14,15	14,89	فزة الحاج مختار	2
13,4	10	47	40	52	54	1	0	12,5	13,76	بن خالد محمد مختار	3
13,5	12,3	51	48	48	46	3	2	14,66	15,87	صرعدلي رضا	4
13,2	12	46	43	60	57	2	1	14,04	13,77	طهيري وليد	5
12,4	11,5	46,6	42	57	49	3	4	13,3	16,25	فيساح ياسين	6
13,8	14	54	50	72	57	3	2	12,15	13,65	سويح زاوي	7
11,1	11,5	45	39	65	54	2	1	14,7	14,56	زاوي بومدين	8
13,8	12	46,2	37	66	64	3	2	12,42	13,78	بن يمينة بومدين	9
12,3	10,6	45	45	69	61	2	1	13,09	12,8	مسلم بلال	10
10,1	9	39	40	71	70	4	1	13,12	14,12	حملات مصطفى	11
10,8	10,1	53	45	54	41	2	3	12,55	13,09	خلاف عماد	12
11,6	10,2	46	39	68	70	3	3	12,61	13,82	عويمر محمد	13
10	9	41,2	39	75	70	3	4	13,14	14,42	دحماني أمين	14
12,6	7	55,3	51	71	66	2	1	14,3	15,82	صوان حسني	15
10,8	9,5	48	44	61	50	3	1	12,19	13,96	بن عودة أمين	16
9	9,2	49	42	72	64	3	2	13,05	14,15	شعيب جمال	17
13,4	12	42,8	43	58	52	2	2	14,01	15,39	مهدي عبد القادر	18
11,5	9	45,3	40	60	56	3	1	13,5	13,34	عشير عبد القادر	19
10,2	8,5	44	45	54	48	4	2	12,71	13,09	شيخي فيصل	20

نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة والتجريبية

ضرب الكرة بالراس		ضرب الكرة لأبعد مسافة		التحكم في الكرة		دقة التمرير		الجرى بالكرة		الرقم
تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	
12	11,1	43	45	58	48	3	3	14,25	13,13	1
11,5	10,9	52,2	44,8	55	58	2	2	12,8	14,8	2
13	13,4	40	43	50	52	2	0	15,5	12,5	3
12,4	13,5	47,6	51	65	46	4	3	13,59	15,66	4
11,5	13,2	42	46	66	51	3	2	14,7	14,04	5
14,2	12,4	44,3	40,6	72	53	3	4	14,37	16	6
13	13,8	47	52	53	57	2	3	13,52	13,15	7
11,8	11,1	55	45	64	56	2	2	14,35	14,7	8
13,4	13,8	42	40,2	67	60	2	0	14,75	13,2	9
11,4	12,3	49	45	60	64	2	2	13,86	13,09	10
10,9	10,1	35	39	58	71	3	3	14,7	13,12	11
43,6	10,8	39,8	53	56	49	4	2	12,43	12,55	12
13,2	11,6	41	46	63	68	3	3	13,96	12,61	13
12,5	10	41	41,2	66	70	2	3	13,2	14,14	14
12,8	12,6	47	55,3	62	68	2	3	15,17	14,3	15
11,6	10,8	44	48	56	55	2	4	13,94	12,19	16
13,5	9	53	49	58	64	1	2	12,55	15,15	17
13,9	13,4	54,2	42,8	75	51	4	2	14,45	14,57	18
13,1	11,5	48	45,3	54	54	3	1	12,66	13,5	19
13,1	10,2	45	44	50	49	4	4	13,51	12,71	20

الملحق الرابع

–البرنامج التدريبي

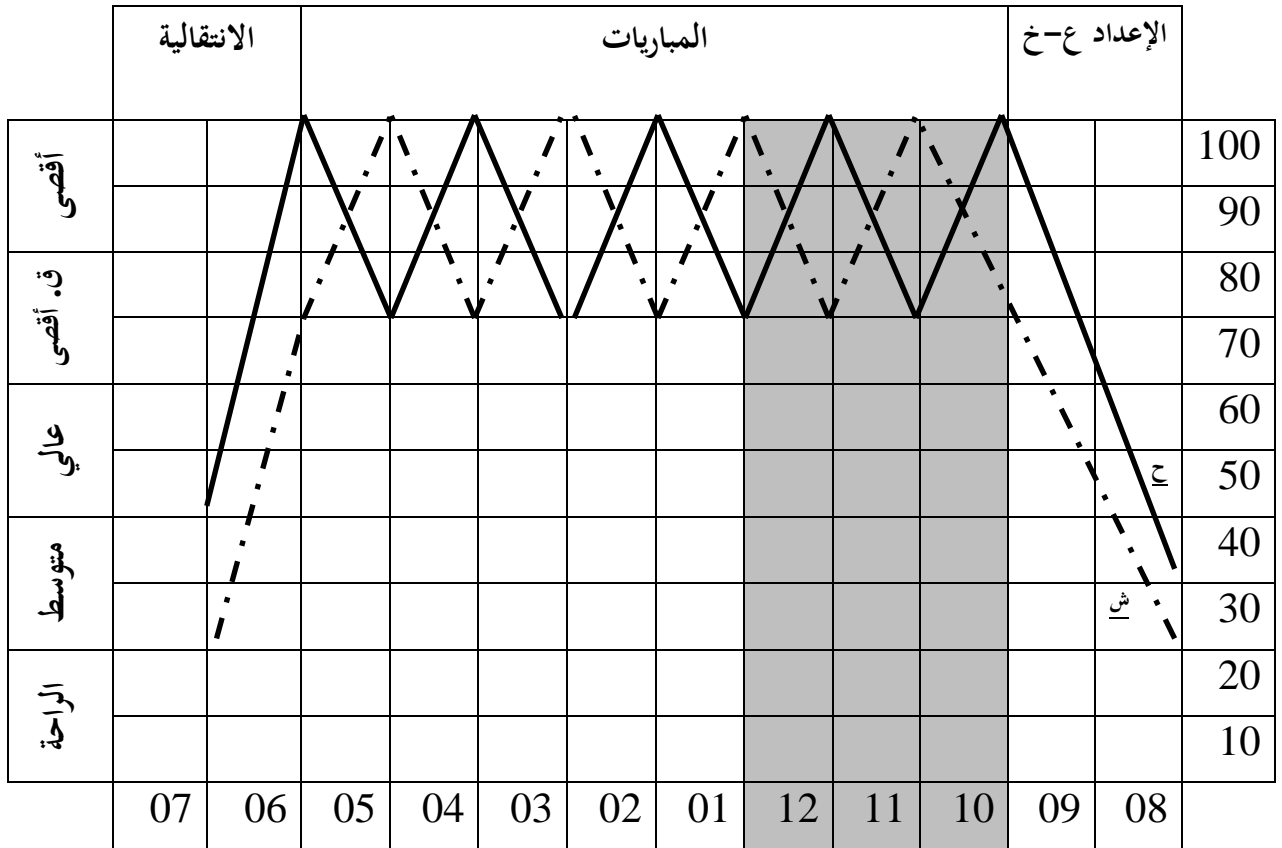
–نموذج لوحدين تدريبيتين

البرنامج التدريبي:

من أجل تحقيق الأهداف المرجوة وإتباعا للطرق العلمية الصحيحة وتقييدا بمبادئ التدريب الرياضي الحديث قام الطالب الباحث بوضع خطة سنوية للتدريب هذه الفئة العمرية وذلك بالاعتماد على المعطيات التالية:

- 1 - التخصص: كرة القدم
- 2 - الصنف: أقل من 17 سنة (U17)
- 3 - الجنس: ذكور
- 4 - العمر التدريبي: من 3 إلى 4 سنوات
- 5 - مستوى البطولة: القسم الوطني الثاني
- 6 - المستوى المنتظر: الصنف الأعلى
- 7 - المستوى الدراسي: المتوسط والثانوي

مثال نظري لمخطط سنوي للناشئين أقل من 17 سنة تخصص كرة القدم



المبادئ المرعاة خلال تصميم البرنامج السنوي:

- التحديد الأمثل لحجم التدريبات لهذه الفئة العمرية
- التصاعد التدريجي لحجم التدريب
- مراعاة تزايد الحجم قبل تزايد الشدة
- الحجم الأقصى والشدة القصوى لا يجب يكونا في نفس المستوى والتوقيت
- الحمل الأقصى للتدريب الشدة 100 % والحجم 70 %

أهداف البرنامج التدريبي:

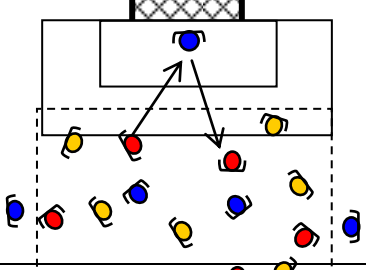
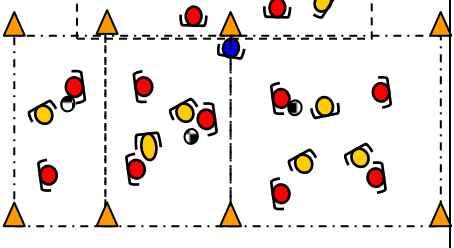
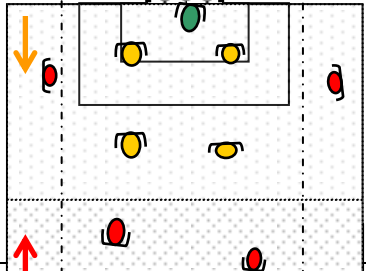
- الهدف الرئيسي: احتلال المرتبة الأولى في البطولة
- الهدف الثانوي: الوصول إلى أبعاد دور في كأس الجمهورية

مراحل البرنامج التدريبي:

- مرحلة الإعداد العام تدوم أسبوعان و تتكون من 28 ساعة بمعدل 07 حصة في الأسبوع
- مرحلة الإعداد الخاص تدوم أسبوعان و تتكون من 28 ساعة بمعدل 07 حصة في الأسبوع
- مرحلة الإعداد للمباريات تدوم أسبوعان و تتكون من 16 ساعة بمعدل 04 حصة في الأسبوع
- مرحلة المباريات وتدوم من شهر أكتوبر 2011 إلى ماي 2011

الحصة رقم 02

الهدف: تنمية العمل الهوائي، التمير - المحافظ على الكرة - التصويب

المرحلة	الأهداف	التميرين	التشكيل	التوقيت
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي التحضير البدني التمير السليم الاحتفاظ بالكرة	تحضير اللاعبين وشرح هدف الحصة القيام بحركات الإحماء في مساحة 20*40م ثلاثة فرق من 6 لاعبين يلعب فريقين داخل المنطقة في حين يلعب لاعبان من الفريق الثالث محوريان والأربعة الآخرين خارج المنطقة يحاول كل فريق الاحتفاظ بالكرة أطول مدة ممكنة بمساعدة المحوريان في الداخل والبقية خارج المنطقة		10د 3*6د
المرحلة الرئيسية	التمير المراوغة وحماية الكرة الجرى بالكرة التمير التصويب	مقابلات داخل مساحات مختلفة بأعداد مختلفة 2 ضد 1 - 3 ضد 2 - 4 ضد 3 تحاول كل مجموعة القيام بخمسة تمريرات ثم تمرير الكرة إلى الزملاء في المنطقة الأخرى وفي نفس الوقت استقبال الكرة منهم 7 ضد 7 في نصف الملعب مع رسم خطين على طولي الملعب بالتوازي مع خط التماس بقي لاعبان جوكر في المنطقة الجانبية مساند لكل فريق يقوم الفريقان بالتباري لتسجيل الأهداف حيث كل هدف يسجل بعد 5 تمريرات يحصل الفريق على 3 نقاط ، وكل هدف يسجل بعد اقل من 5 تمريرات يحتسب نقطة ، تحتسب 3 نقاط عند التسجيل من خارج المنتصف الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط	 	3-5د 25د
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مناقشة الحصة وتقديم بعض التوجيهات	الجرى الخفيف ثم القيام بحركات التمديد العضلي فردي ثم زوجي فتح النقاش حول الحصة التدريبية		10د 5د

الملحق الخامس

- نماذج من الألعاب المصغرة المقترحة

نماذج من الألعاب المصغرة (الصغيرة) المقترحة

الرقم	التمرين / اللعبة	التشكيل	الأهداف	التنوع
01	اللعبة 1 x 3 في مساحة 10x10م قف مدافعان كاحتياط خارج المربع يحاول المهاجمون الاحتفاظ بالكرة أطول وقت ممكن تحت ضغط المدافع يفقد المهاجمون الكرة إذا خرجت الكرة خارج المربع أو إذا قطعها المدافع، وعندها يبدل مكانه مع أحد زملائه. بعد إشارة المدرب يتبادل المدافعون الأدوار مع المهاجمون		<ul style="list-style-type: none"> - الدقة وتوقيت التمرير - المساعدة للزميل - استغلال الفراغات 	-
02	داخل مساحة 20x20م فريقا بلونين مختلفين لكل فريق كرة يحاول أعضاء كل فريق القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات في وقت محدد في نفس الوقت محاولة قطع تمريرات الفريق الآخر وعرقلته		<ul style="list-style-type: none"> - التمرير السليم - التحكم في الكرة 	-
03	على محيط دائرة قطرها 15م ينتشر اللاعبون في محاولة منهم تمرير الكرة بينهم لإيجاد فرصة لضرب الشاخص الموجود في مركز الدائرة والحمي من طرف الحارس الفريق الفائز هو الذي يصيب الشاخص أكبر عدد من المرات		<ul style="list-style-type: none"> - التمرير السليم - دقة التمرير - توقيت التمرير الصحيح 	-

الرقم	التمرين / اللعبة	التشكيل	الأهداف	التنوع
04	مقابلات داخل مساحات مختلفة بأعداد مختلفة 2 ضد 1 - 3 ضد 2 - 4 ضد 3 تحاول كل مجموعة القيام بخمسة تمريرات ثم تمرير الكرة إلى زملاء في المنطقة الأخرى وفي نفس الوقت استقبال الكرة منهم		<ul style="list-style-type: none"> - التمرير - المراوغة وحماية الكرة - الجري بالكرة 	
05	4 ضد 4 مع مساعدين لكل فريق في الهجوم للارتكاز اللعب داخل منطقة 20x15 مقسمة إلى نصفين ومحددة الزوايا لاجب ارتكاز في كل زاوية لتبادل التمرير فقط يسمح بالجري بالكرة في منطقة المنافس فقط أما في الدفاع فيسمح بالمستين		<ul style="list-style-type: none"> - الجري بالكرة - التحكم في الكرة - التمرير والاستلام - دقة التمرير 	
06	7 ضد 7 في نصف الملعب مع رسم خطين على طولي الملعب بالتوازي مع خط التماس بقي لاعبان جوكر في المنطقة الجانبية مساند لكل فريق يقوم الفريقان بالتباري لتسجيل الأهداف حيث كل هدف يسجل بعد 5 تمريرات يحصل الفريق على 3 نقاط ، وكل هدف يسجل بعد اقل من 5 تمريرات يحتسب نقطة تحتسب 3 نقاط عند التسجيل من خارج المنتصف الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط		<ul style="list-style-type: none"> - التحكم في الكرة - التمرير السليم - المساندة والارتكاز 	

الرقم	التمرين / اللعبة	التشكيل	الأهداف	التنوع
07	4 ضد 2 في مساحة 13 x 13 م مقسمة قطريا يتم تغير المدافعين كل دقيقتين يحاول المهاجمين اللعب بالتمرير ونقل الكرة للجانب الآخر دون تجاوز القطر تحديد عدد لمس الكرة		- التمرير واحد اثنان - السرعة في التمرير	
08	3 ضد 3 في منطقة 20x16.5م التسجيل يكون بإيقاف الكرة على خط منطقة المنافس اللعب الحر مع منع التمرير للأمام يحتسب الهدف بعد تواجد اللاعبين الثلاثة خارج منطقتهم		- التمرير القصير - الاحتفاظ بالكرة - نقل اللعب لمنطقة المنافس	
09	في ربع ملعب كرة القدم اللعب 6 ضد 6 مع تقسيم منطقة اللعب إلى نصفين لكل فريق اللعب بلمسة واحدة في منطقته وبلمستين في منطقة المنافس يسجل الهدف بعد تحقيق خمسة تمريرات بالحصول على ثلاثة نقاط والحصول على قطة واحد بعد اقل من خمس تمريرات		- دقة التمرير - الاحتفاظ بالكرة	

الرقم	التمرين / اللعبة	التشكيل	الأهداف	التنوع
10	2 ضد 1+ للمساندة لكل فريق مرميين للتسجيل وآخرين للدفاع يسمح للاعب المساند بلمس الكرة مرتين فقط التسجيل يكون بالجري بالكرة والدخول في المرمى بين الأعمدة الاستنجد بالمساند في الحالات الصعبة فقط		<ul style="list-style-type: none"> - بناء اللعب - الجري بالكرة - التمرير القصير 1-2 	
11	5 ضد 5 داخل ملعب 40x20م مقسم إلى ثلاثة مناطق في منتصفه اللعب الحر مع تسجيل الهدف بالتصويب على المرمى بحيث التسجيل من المنطقة 3 ب 3 نقاط ومن المنطقة 2 ب 2 نقطة ومن المنطقة 1 ب 1 نقطة		<ul style="list-style-type: none"> - التصويب من مسافات مختلفة - دقة التصويب - التمرير - الجري بالكرة 	
12	6 ضد 6 داخل مساحة 40x20م اللعب بكرتين في وقت واحد، فإذا كان الفريق مهاجماً بكرة فعليه مراقبة الفريق الأخر إذا كانت لديه الكرة وبذلك يكون الفريق مدافعاً ومهاجماً في نفس الوقت، أو يكون مهاجماً بكرتين والفرق الثاني مدافعاً على مرماه من كرتين.		<ul style="list-style-type: none"> - الدفاع والهجوم - قوة الملاحظة - التحكم في الكرة 	

Résumé

L'effet d'entraînement des jeux réduits dans l'amélioration de quelques habilités fondamentale chez les jeunes footballeurs U 17.

Le but de cette recherche c'est la proposition du programme d'entraînement basé sur des normes scientifiques avec l'utilisation des jeux réduits pour améliorer quelques habiletés fondamentale chez les jeunes u 17. L'étudiant a supposé des différences significatives entre les examens d'avant et d'après chez l'échantillon expérimentale au compte d'examens d'après. et des différences significatives entre les deux échantillons expérimentale et témoin au compte d'échantillon expérimentale. Après l'étude préliminaire et la définition de la société originale d'étude concerner les joueurs du football U17 on a choisis intentionnellement MB Hassasna pour l'échantillon expérimentale et MC Saida pour l'échantillon témoin et de chaque part on a apprendre cinq joueurs pour faire l'étude d'exploitation puis on a éliminé ces joueurs de l'étude fondamentale qui contient le programme d'entraînement pratiqué sur l'échantillon expérimentale formé par les jeux réduits. mais l'échantillon témoin elle a laissé pratiquer les entraînements sous la supervision de sa entraîneur. Le programme d'entraînement contenir 36 unité d'entraînement au moyenne de 03 unités par semaine pendant 12 semaines, le temps de chaque unité est du 80 à 100 minute. Le programme s'étendre du 09 / 10 / 2011 Jusqu'au 10 / 01 / 2012 et après les examens d'après.

Après l'avoir et le traitement des résultats d'une manière statistique avec l'utilisation du moyenne arithmétique et le coefficient de corrélation simple de Karl Pearson et l'ecart type et Test student

Après l'étude des résultats on a arrivé à ces points : le nouveau programme crie a réalisé une évolution positive entre les deux examens au compte du groupe expérimentale dans l'examen habilités fondamentales. Le programme crie a réalisé une évolution positive dans les résultats des examens d'après entre les deux groupes, mais cette fois au compte du même groupe, tous ca montré sur l'effet du programme d'entraînement dans l'amélioration de quelques habiletés fondamentale.

D'après ces résultats l'étudiant a proposer la nécessité d'utilisation du jeux réduits dans le programme d'entraînement a cause de son effet positif dans le foot Ball et la confirmation au normes scientifique surtout dans la choix du (jeu , les exercices du jeux réduits , la répétition , le temps , le repos entre eux , le matériel utilisé) pour bien amélioré le niveau des habilités chez les jeunes.

Abstract
the impact of the mini games in developing some basic
skills at football beginners U 17

The research aims to propose a training program using the mini-games to develop some basic skills in soccer players among u 17 football players based on a scientific basis, the student has supposed the presence of statistically significant differences between the pre tests and the post ones when the sample test is for the benefit of posteriori tests, and the presence of statistically significant differences between the two samples the experimental and control groups, and in favor of the experimental group, and after the experiment reconnaissance and identification of the student community of the original study of U17 football players and for the nature of the research and methodology used , two samples were selected, the experimental group in MB El Hassasnas players, and the control sample in the MC Saida players, five players were chosen from each sample to practice the experiment reconnaissance they were eliminated from the main experiment in which the training program consisting of mini-games on the trial sample, and the control sample was trained under the supervising of her coach ,we made a harmony between the two samples . and included The training program of 36 training units by three units a week for twelve weeks, and each unit was from 80 to 100 minutes, and the programme was executed from : 10/09/2011 until 01/10/2012 and after getting the posteriori tests results and discharged treated statistically using the arithmetic mean, coefficient of simple correlation, coefficient of simple correlation, standard deviation, and test the sign of the differences T and after discussing the results and meet her assumptions were reached following results: the training program has proposed positive development using mini games between the two tests tribal and post and for the posteriori tests ,the training program has proposed positive development using mini games between the two samples in favor the experimental samples ,and to emphasize the scientific basis in the development of training curriculum in terms of choice of the game, exercises of mini games , the frequency, time and giving a rest between them and the tools used because of their influence in the development of skills at the junior level.

ملخص البحث

تأثير الحروب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم

أقل من 17 سنة

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة لتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة مبني على الأسس العلمية، وقد افترض الطالبا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية عند العينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية، ووجود فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة، ولصالح العينة التجريبية، وبعد التجربة الاستطلاعية وتحديد الطالب المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي مولودية الحساسنة، والعينة الضابطة في لاعبي مولودية سعيدة، وقد اختير من كل عينة خمسة لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية التي طبق خلالها البرنامج التدريبي المتكون من الألعاب المصغرة على العينة التجريبية، أما الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدرّبها، كما تم إجراء التجانس بين العينتين، وتضمن البرنامج التدريبي 36 وحدة تدريبية بمعدل ثلاثة وحدات في الأسبوع لمدة اثنتا عشر أسبوع، وكان زمن الوحدة التدريبية من 80 إلى 100 دقيقة، ونفذ البرنامج التدريبي من: 09/ 10/ 2011 إلى غاية 10/ 01/ 2012 ثم أجريت الاختبارات البعدية، وبعد الحصول على النتائج وتفرغها عولجت إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي، معاملة الارتباط البسيط، والانحراف المعياري، واختبار دلالة الفروق T وبعد مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات تم التوصل إلى النتائج التالية: حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدية و لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، و حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطوراً إيجابياً في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و لصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث، وانطلاقاً من نتائج الدراسة اقترح الطالب ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، والتأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب الصغيرة والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين.