

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم: التربية البدنية و الرياضة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

أثر كرة القدم المصغرة على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين (13-15 سنة)

منهج تجريبي أجري على لاعبين كرة القدم صنف الناشئين (13-15 سنة)
على بعض نوادي ولاية غيليزان

من إعداد الطلبة:

- عروش عبد الرحمن الحسين.
- عبد الهادي صدام الحسين.
- عالم حسين.

تحت إشراف الأستاذ الدكتور: بومسجد عبد القادر.

مساعد المشرف: د.بن يوسف دحو.

السنة الجامعي 2013/2014



الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من تعهداني بالتربية في الصغر، وكان لي نبهاً يضيء فكري
بالنصح، والتوجيه في الكبر أمي، وأبي

حفظهما الله

إلى من شملوني بالعطف، وأمدوني بالعون، وحفزوني للتقدم، إخوتي، وأخواتي

رعاهم الله

إلى كل من علمني حرفاً، وأخذ بيدي في سبيل تحصيل العلم، والمعرفة.

إلهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي، ونتاج بحثي المتواضع

عروش عبد الرحمان صدام.

• عبد الهادي صدام حسين

شكر و تقدير

من حق النعمة الذكر، وأقل جزاء للمعروف الشكر...

فبعد شكر المولى عز وجل، المتفضل بجليل النعم، وعظيم الجزاء، يجدر بي أن أتقدم ببالغ الامتنان، وجزيل العرفان إلى كل من وجهي ، وعلمي ، وأخذ بيدي في سبيل إنجاز هذا البحث .. وأخص بذلك مشرفي ، الأستاذ بن يوسف دحو ، الذي قوم ، وتابع ، وصوب ، بحسن إرشاده لي في كل مراحل البحث ، والذي وجدت في توجيهاته حرص الهشد ، التي تؤتي ثمارها الطيبة بإذن الله...

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الصرح العلمي الشامخ متمثلاً في دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم ، والقائمين عليها...

كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساندني بدعواته الصادقة ، أو تمنياته المخلصة ...

أشكرهم جميعاً وأتمنى من الله عز وجل أن يجعل ذلك في موازين حسناتهم.

عروش عبد الرحمان صدام.

• عبد الهادي صدام حسين

الفهرس

محتوى البحث

أ.....	إهداء
ب.....	شكر و تقدير
قائمة المحتويات	
ج.....	قائمة الجداول
ح.....	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
2.....	1 - مقدمة
3.....	2 - مشكلة البحث
4.....	3 - الأهداف
4.....	4 - الفرضيات
5.....	5 - أهمية البحث
5.....	6 - تحديد مفاهيم المصطلحات
6.....	7 - الدراسات المشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب المصغرة	
9.....	تمهيد
10.....	1 - تعريف اللعب
11.....	2 - أهداف اللعب
11.....	2-1- الأهداف النفسية و الحركية
11.....	2-2- الأهداف المعرفية
10.....	2-3- الأهداف العاطفية
12.....	3 - نظريات اللعب
12.....	3-1- النظريات الفلسفية القديمة
13.....	3-2- نظرية التحليل النفسي
14.....	3-3- النظريات التطورية (النمائية) نظرية جان بياجيه
15.....	3-4- النظرية البيئية
15.....	3-5- نظرية التنشئة الإجتماعية
16.....	3-6- نظرية التعبير الذاتي
17.....	4 - الألعاب المصغرة
17.....	4-1- مفهوم الألعاب المصغرة
18.....	4-2- خصائص الألعاب المصغرة

18.....	3-4- فوائد الألعاب المصغرة	
19.....	4-4- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة	
20.....	4-5- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة	
20.....	4-6- ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي و اقتصادي	
23.....		خلاصة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

25.....		تمهيد
25.....	1 - مفهوم المهارة	
25.....	2 - مفهوم المهارات الأساسية	
26.....	3 - أقسام المهارات الأساسية	
26.....	3-1- المهارات الأساسية بدون كرة	
26.....	3-1-1- مهارة الجري و تغيير الإتجاه	
27.....	3-1-2- مهارة الوثب	
27.....	3-1-3- مهارة الخداع و التمويه	
27.....	3-2- المهارات الأساسية بالكرة	
27.....	3-2-1- مهارة ضرب الكرة بالقدم	
31.....	3-2-2- مهارة الجري بالكرة	
33.....	3-2-3- مهارة السيطرة على الكرة	
39.....	3-2-4- مهارة ضرب الكرة بالرأس	
40.....	3-2-5- مهارة المراوغة	
41.....	3-2-6- مهارة المهاجمة (القطع)	
42.....	3-2-7- مهارة رمي التماس	
42.....	3-2-8- مهارة حراس المرمى	

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية (13-15 سنة)

44.....		تمهيد
45.....	1 - تعريف المرحلة العمرية (13-15 سنة)	
45.....	1-1- الطفولة المتأخرة	
45.....	1-2- المراهقة المبكرة (الأولى)	
46.....	2 - خصائص و مميزات النمو لدى الطفل خلال المرحلة (13-15 سنة)	
46.....	2-1- الخصائص العقلية و المعرفية	
47.....	2-1- الخصائص النفسية	

48.....	1-2- الخصائص الحركية و البدنية و المرفولوجية	
54.....	3 - إحتياجات الطفل خلال لمرحلة (13-15) سنة	
54.....	3-1- الإحتياجات المعرفية.	
55.....	3-2- الإحتياجات البدنية	
56.....	3-3- الإحتياجات النفسية الحركية	
57.....	3-4- الإحتياجات الاجتماعية	
57.....		خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية الدراسة

60.....		تمهيد
61.....	1- الدراسة الإستطلاعية	1
63.....	2- المنهج المستخدم	2
69.....	3- إجراءات التطبيق الميداني	3

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

76.....	1- عرض و تحليل النتائج	
88.....	2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المقترحة	
89.....	3- الإقتراحات و التوصيات	
91.....		الخاتمة
93.....		المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

- جدول رقم 1: يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية62.
- جدول رقم 2 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التميرير76.
- جدول رقم 3 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التصويب على المرمى. 77.
- جدول رقم 4: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري بالكرة.78.
- جدول رقم 5: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المراوغة79.
- جدول رقم 6: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار استقبال الكرة (باطن القدم). 80.
- جدول رقم 7 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التميرير.82.
- جدول رقم 8 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التصويب83.
- جدول رقم 9: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري بالكرة84.
- جدول رقم 10 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المراوغة85.
- جدول رقم 11: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار استقبال الكرة (باطن القدم) 86

قائمة الأشكال

16.....	الشكل رقم 1 يوضح نظريات اللعب
21.....	شكل رقم 2 : يبين شكل الألعاب ذات المرميين أو أكثر
22.....	شكل رقم 3 يوضح شكل الألعاب بدون مرمى
22.....	شكل رقم 4 يوضح الألعاب ذات المرمى الواحد
33.....	الشكل رقم:5 أنواع يمثل السيطرة على الكرة.
66.....	شكل رقم 6 يوضح طريقة أداء اختبار دقة التمرير.
67.....	شكل رقم 7 يوضح طريقة أداء اختبار دقة التصويب.
68.....	شكل رقم 8 يوضح طريقة أداء اختبار الجري بالكرة
68.....	شكل رقم 9 يوضح طريقة أداء اختبار المراوغة
69.....	شكل رقم 10 يوضح طريقة أداء اختبار إستقبال الكرة
70.....	شكل رقم 11 يوضح طريقة أداء تمرين التصويب على الأقماع.
70.....	شكل رقم 12 يوضح طريقة أداء تمرين التصويب على الكرة
71.....	شكل رقم 13 يوضح طريقة أداء تمرين مباراة على هدفين مفتوحين
71.....	شكل رقم 14 يوضح طريقة أداء تمرين مباراة على 6 أهداف
72.....	شكل رقم 15 يوضح طريقة أداء تمرين مباراة على أربعة أهداف.
72.....	شكل رقم 16 يوضح طريقة أداء تمرين المرمى المثلاث.
73.....	شكل رقم 17 يوضح طريقة أداء تمرين ثلاث أهداف على الخط الواحد
73.....	شكل رقم 18 يوضح طريقة أداء تمرين واحد ضد إثنان.
74.....	شكل رقم 19 يوضح طريقة أداء تمرين الأهداف الثلاث
76.....	الشكل البياني رقم 20 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمرير..
77.....	الشكل البياني رقم 21 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التصويب.
78 ..	الشكل البياني رقم 22 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري بالكرة ..
79.....	الشكل البياني رقم 23 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المراوغة.

الشكل البياني رقم 24 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار استقبال الكرة (باطن

القدم)..... 80

الشكل البياني رقم 25 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار العدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمير... 82

الشكل البياني رقم 26 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار ال بعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التصويب على

المرمى.. 83

الشكل البياني رقم 27 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار العدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري بالكرة... 84

الشكل البياني رقم 28 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار العدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المراوغة.. 85

الشكل البياني رقم 29: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار ال بعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار استقبال الكرة (باطن

القدم)..... 86

التعريف بالبحث

أحدث التطور الكبير الذي حصل خلال سنوات الأخيرة في دول العالم تقدما ملحوظا في أساليب بناء اللياقة البدنية إلى مزيد من فرص تحسين الحالة التدريبية نتيجة اهتمام الفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية والوظيفية والخطط النفسية، وكانت كرة القدم من الألعاب التي حظيت اهتماما كبيرا في هذا الجانب، نظراً لمكانتها وشعبيتها ولما تحفل به من مهارات فنية، وما تحتاجه من لياقة عادية، ومما تمتاز به من مسابقات متنوعة مما دفع المدربين إلى مضاعفة جهودهم لتأهيل لاعبيهم بما يتفق مع الخطط الحديثة والمنافسات العالمية.

ولقد تطورت كرة القدم في العصر الحديث وأخذت شكلا جديدا في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء، ويقول هيربن " Herbin " 1974: "إن كرة القدم تتطلب تدريبا أكثر تركيزا وتكثيفا لإعداد اللاعبين، حيث أن اللعبة قد تكون أسهل رياضة للفرد أن يمارسها ولكنها في نفس الوقت أصعب رياضة إذا حاول التعمق فيها"، وقد ارتبطت كرة القدم الحديثة بكل المجالات والعلوم، ولهذا ازدادت أهميتها خاصة في جانب الصفات البدنية وكيفية الوصول إلى الكفاية البدنية الضرورية للاعب كرة القدم، حيث لا بد أن يكون اللاعب قادرا على أداء الجهود البدنية المطلوب منه أثناء التدريبات والمنافسات، وهذا الأمر يشترط وجود مستوى عال لللياقة البدنية ومن أجل الوصول لهذا المستوى يجب رفع متطلبات التدريب وفعاليتها من خلال مراعاة إمكانية اللاعب من الناحية الفسيولوجية وما يرتبط بها من قياسات لأبعاد وخصائص شكل الجسم ومن الناحية الوظيفية الخاصة بالقدرات الفسيولوجية ودرجة كفاءتها كعمل الجهاز الدوري أو الجهاز التنفسي.

أصبح التدريب في كرة القدم عملية تتطلب أسس علمية وتطبيق ميداني في نفس الوقت حيث أن إعداد لاعب كرة القدم يكون فسيولوجيا، وذلك بتكليف أجهزته الحيوية مع الجهود المبذول والأداء المطلوب وكذلك إعداد مهاريا وخططيا يهدف إلى التركيز على تدريب الصفات البدنية الخاصة بدرجة كبيرة، لهذا لا بد أن تراعي التنمية الشاملة لجميع عضلات وأجهزة الجسم بالإضافة إلى تنمية عناصر الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بدرجة متوازنة.

يؤكد بعض الباحثين في مجال كرة القدم على أنه يجب الميل إلى فردية تدريب وتحضير الصفات البدنية للاعب لأنه يختلف عن قرينه وكل لاعب يتمتع بإمكانيات خاصة وقدرات ذاتية.

1- مشكلة البحث:

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

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتحقيق أعلى المستويات.

و تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. (حسن السيد أبو عبده 2002، 127)

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة، "وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة". (Eric Batty 1981، P28)

لقد انخفض مستوى كرة القدم الجزائرية كثيرا في العشرية الأخيرة مقارنة بأشقائنا وجيراننا في إفريقيا وأصبحت الفرق الجزائرية تدور في دوامة صعب الخروج منها، حيث لاحظنا في هذه الآونة غياب النتائج الإيجابية والتمثيل السيئ في المحافل الدولية، إضافة إلى النقص الواضح للاعبين من الجانب المهاري الذي تقوم عليه أسس ومبادئ كرة القدم الحديثة.

حيث تحتوي أساسا على الألعاب المصغرة في مساحات صغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، والألعاب المصغرة يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا و مهاريا و فنيا وخطبيا، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة، هذا ما جعلنا نطرح التساؤلات التالية:

- هل كرة القدم المصغرة طريقة ناجحة لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (13-15) سنة؟
- هل يساهم أسلوب كرة القدم المصغرة في تطوير مهارة التمير، التسديد، التصويب و الخداع لدى الناشئين (13-15) سنة؟

2 - الأهداف:

- الهدف العام: لقد تم تحديد الهدف العام من هذه الدراسة في كونه محاولة إبراز أهمية كرة القدم المصغرة و أثرها على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (13-15) سنة.

• الأهداف الجزئية:

- 1 - إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين.
- 2 - إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم استعمال كرة القدم المصغرة في الحصص التدريبية.
- 3 - إبراز أهمية الإهتمام بمستوى اللعب لدى الناشئين لتطوير مهاراتهم حتى يصبحوا لاعبين محترفين في المستقبل.

3 - الفرضيات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية وفقاً للبرنامج التدريبي المقترح.
- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- كرة القدم المصغرة أسلوب ناجح في تطوير مهارة التسديد، التمير، التصويب و الخداع لدى الناشئين (13-15) سنة.

4 - أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الناشئين.

هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية و تتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية كرة القدم المصغرة كطريقة تدريبية حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التعرف على أجمع الطرق والأساليب التعليمية التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم .
- اكتشاف ومعرفة كرة القدم المصغرة كنشاط رياضي محبب لدى الناشئين.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **كرة القدم المصغرة:** كرة القدم المصغرة هي تلك اللعبة التي يجبها الأطفال والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين. (عبد الحميد كمال و آخرون 1978، 332)
- **التعلم الحركي:** التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب، تطوير، تثبيت، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية، الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية. (محمد حسن علاوي 1994، 336)
- **المهارات الأساسية:** المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. (حسن السيد أبو عبده 2002، 128)
- **التصويب:** التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لا بد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بأحد القدمين أو بالرأس وذلك لتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق الخصم.
- **التمرير:** هو رسل الكرة من زميل في الملعب إلى زميله الأخر ، لاستكمال مهمته ، أو إيصالها إلى مكان معين ، أو شيء من هذا القبيل ، و هي تستعمل عن طريق الرجل أو القدم ، الصدر ، و في بعض الأحيان الرأس الخ من الأعضاء المستعملة قانونيا في كرة القدم ... هناك عدة أنواع في التمريرات منها: القصيرة و الطويلة، المتوسطة.

- الخداع: الابتعاد عن المنافس أو تحييره بقدر الإمكان ، خصوصاً عندما يكون هذا المنافس (اللاعب) حائزاً على الكرة ، يكون الخداع بواسطة الجسم أو بالكرة.

6- الدراسات المشابهة:

- الدراسة الأولى (حاجي عيسى وآخرون، جامعة قسنطينة، 1997 - 1998):

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس بجامعة قسنطينة قام بها الطالب حاجي عيسى وآخرون تحت عنوان كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (11-13) سنة، الطور الثاني، حيث كان الهدف من هذه الدراسة إبراز مدى تأثير كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم الحركات والأوجه التقنية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

توصل الطلبة من خلال دراستهم للمشكلة إلى تأكيد فاعلية كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية للاعب كرة القدم الناشئ.

- الدراسة الثانية (قيري عبد الغاني ، إبراهيم عيسى ، دالي إبراهيم . الجزائر، 2003-2004):

قيري عبد الغاني ، إبراهيم عيسى ، حضرا لنيل شهادة الليسانس حول أهمية استعمال الألعاب المحضرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة، تبلورت فكرة البحث حول دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربوية و طريقة بيداغوجية تساعد في تنمية القدرات النفسية الحركية للتلاميذ. انتهى البحث إلى كون الألعاب المصغرة طريقة الألعاب المصغرة فاعلة في تنمي القدرات النفسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني، كما أنها من الأساليب المحببة لدى هذه الفئة.

- الدراسة الثالثة (أيمن محمود جاسر ، الرياض - السعودية، 2008-2009):

دراسة ميدانية قام بها الأستاذ أيمن محمود جاسر حول طرق وأساليب تطوير قطاع الفئات السنية بالأندية الرياضية لكرة القدم في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه هـ، كان الهدف منها إبراز أهمية الأسس التنظيمية لعملية الانتقال الرياضي و إختيار البراعم والأشبال لتطوير المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم، حيث تم أخذ نادي القادسية السعودي لكل الفئات دون الأكاكبر كعينة للبحث.

استخلص الباحث من هذه الدراسة أن الإقتناء الرياضي المنظم على مستوى الفئات العمرية الناشئة من شأنه تطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين.

● الدراسة الرابعة (أحمد بهاء الدين عبد اللطيف ، جامعة الزقازيق - مصر، 2010-2011):

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من إعداد أحمد بهاء الدين عبد اللطيف بعنوان تأثير أسلوب تفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، ركز الباحث دراسته حول يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تعليمي بأسلوب تفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة قصد التعرف على أهم المتغيرات المؤثرة في تعلم المهارات الحركية. إنتهى الباحث إلى ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي بتفريد التعليم (إستراتيجية كيلر) لتطوير تعلم مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

● الدراسة الخامسة (نبيل أحمد ، جامعة ديالى - مصر، 2011-2012):

بحث تجريبي مقدم من طرف نبيل أحمد معنون ب: فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم، يهدف إلى إعداد تمرينات مركبة و مدى فاعلية هذه التمرينات في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم، توصل الباحث إلى أن إختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية الناشئة و إمكانية الأداء بالشكل الصحيح، يساعد في تطوير المهارات الحركية في كرة القدم.

● التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال ما تم تقديمه في الدراسات المتشابهة، نلاحظ أنه توجد ضرورة ملحة حول الإهتمام بالفئة العمرية الناشئة ، بإعتبارها اللبنة الأساسية لبناء و تطوير رياضة كرة القدم و النهوض بها، إذ أنه لا بد من مراعاة عدة جوانب تدخل في إطار هذا الهدف، و ذلك من خلال التركيز على تطوير الجوانب النفسية و البدنية بطرق أكاديمية علمية مدروسة من شأنها الإرتقاء و تحسين مستوى كرة القدم لدى اللاعبين في سن مبكرة.

الفصل الأول: الألعاب المصغرة

تمهيد.

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

خلاصة

تمهيد:

إن الاهتمام والإسهام في تنشئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية و المهارية ، 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 الألعاب المصغرة أو الصغيرة في التدريب الرياضي 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 مزاولتهم 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.

1 - تعريف اللعب:

لقد كثر الجدل حول موضوع اللعب حيث لقي اهتماما وعناية من قبل العلماء، و المفكرين الذين أرادوا أن يعطوه تعريفا دقيقا حيث عرفه "ريسان خريبط المجيد" على أنه: "نشاط حيوي ، واستخدام حر دائم يقوي المرء وإبداعه في إطار قواعد محددة". (ريسان خريبط مجيد 2001، 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 محمود 1994، 50)

في حين يرى "عبد الحميد شرف" أن اللعب هو: " وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقته ويدفع الفرد إلى التحريب والتقليد ، واكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد." (عبد الحميد شرف 1987، 5)

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" (محمد حسن علاوي 1987، 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 بأنه "نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل ، ويمارس فرديا أو جماعيا، و يستثمر طاقة الجسم الحركية و الذهنية، و تمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية، و لا يتعب صاحبه، و بهذا يتلقى الفرد المعلومات و يصبح جزءا منحياته و لا يهدف إلا إلى الاستمتاع." (توفيق مرعي احمد بلقيس 1982، 15)

ويعد اللعب نشاطا يمارسه الفرد يساهم في تكوين الشخصية وتطوير قدراته الحركية و البدنية و الذهنية 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 - أهداف اللعب :

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

2-1- 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 كتحريك 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 حسين بيومي 1986 ، 34)

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 .

و مثال 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 حسين بيومي 1986 ، 36)

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 حسين بيومي 1986 ، 42)

3 - نظريات اللعب :

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

3-1- النظريات الفلسفية القديمة:**3-1-1- نظرية الطاقة الفائضة:**

تعد واحدة من أقدم النظريات التي حاولت تفسير اللعب ، وإن أصحاب هذه النظرية هم: (فردريك شيلر) ، (وهيربرت سبنسر) عام 1875. وترى هذه النظرية أن اللعب جاء نتيجة لوجود الطاقة الزائدة التي لا يحتاجها ، حيث أنقص الأطفال وصراخهم والتصفيق وضرب الأرض بالأقدام إنما يكون لتصريف الطاقة الزائدة (حتتوش 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. (مفتي إبراهيم حماد 1999، 62)

3-1-2- 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 و هي 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)

3-1-3- 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 تعدهن 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. (حتتوش 1987، 91)

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

3-1-4- نظرية الاستجمام:

تفترض هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعضابه المرهقة التي أنهكها 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". (مفتي و القرغولي 1989، 60)

3-1-5- نظرية الاسترخاء:

إن للعب وظيفة أخرى كما أوضحها العالم (كارت) تتصف بتهدئة الحالة السيكولوجية 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 كبتها أو إشباعها عن طريق غير مشروع وما يترتب على ذلك من آثار نفسية سيئة. (الحمامي 1986، 32)

3-1-6- نظرية اللعب الاجتماعية:

علماء هذه النظرية (أدلر 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)

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 والخوافز وتحقيق الرغبات ، وكذلك السيطرة على تنظيم الأحداث المضطربة التي تهدد شخصية الطفل . فالطفل الذي يوجه ضربه إلى دمية قد تعكس لنا هذه الصورة محاولة هذا الطفل للتغلب على تجربة معينة تهدده بشكل مباشر. (Mcclinton & Meier 1978, P308)

ويؤكد لنا (فرويد) أن اللعب ماهو إلا تعبير رمزي غالباً ما يعبر عن رغبات محبطة أو مخاوف ملازمة أو متاعب لاشعورية مكبوتة ، 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 اللعب الذي يرتبط بجسم الطفل فبعد أن يتفحص جسمه ينتقل إلى اختبار العالم الخارجي .

2. اللعب على نطاق محدد: تشير إلى توسع نطاق اللعب ليشمل لعب الطفل بالدمى، ويعتقد أن اللعب بالدمى والألعاب الأخرى تساعد الطفل على تنمية وتطوير مهارات وقدرات تمكنه من فرض سيادته وسيطرته على الأشياء.

3. اللعب 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, P309)

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

إن نظرية (جان بياجيه) في اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء . ويعتقد (بياجيه) أن وجود عملية التمثيل والمواءمة ضروريتان لنمو كائن عضوي . وتضمني نظرية (بياجيه) على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفه ا تكررأ نشطاً وتدريباً يمثل المواقف والخبرات الجديدة تمثلاً عقلياً ، وتقدم الوصف الملائم لنمو المناشط المتتابعة. (السلوم 2000، 9)

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 أو معلومات إلى 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 ، ويعزو (بياجيه) عملية النمو العقلي عند الأطفال إلى النشاط المستمر للعمليتين . (بلقيس و مرعي 1983، 27)

وينظر (بياجيه) إلى اللعب على انه تعبير عن نمو الطفل واحد متطلباته الأساس فكل نوع من أنواع اللعب 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 1987، 58)

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, P13)

3-5- نظرية التنشئة الاجتماعية:

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 الأصلية المتمثلة في إسهامات (بافلوف) و (واطسن) نما هذا الاتجاه واشتهر عند عدد من العلماء مثل (هل) و(سبنسر) و(دولارد) و(ملير) و(دوث) .

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.

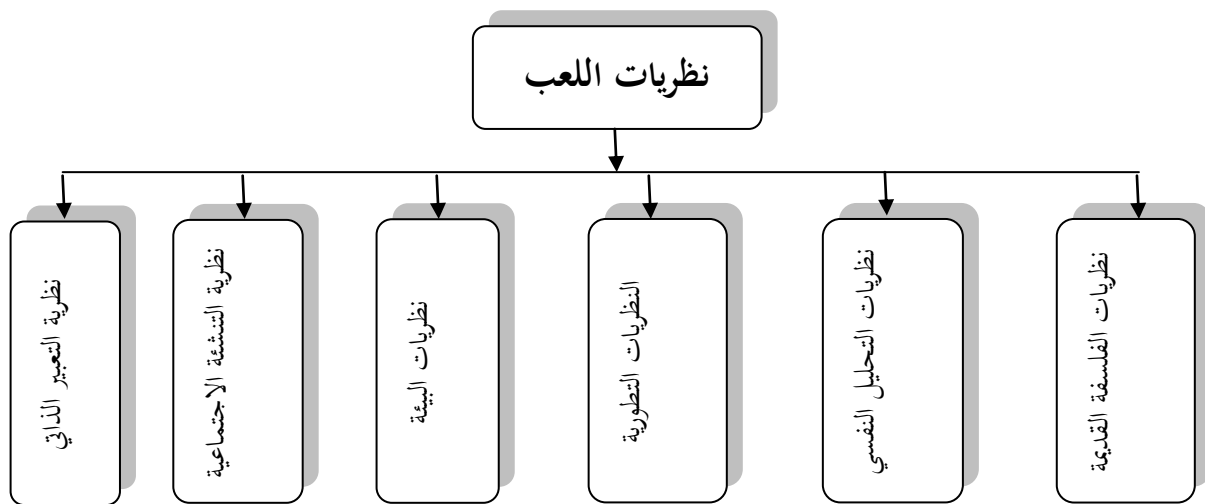
3-5-3- نظرية العزو :

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 يعزى فيه الأفراد المدخلات ومخرجات سلوكهم و بعبارة أخرى أن سلوك اللعب يحدده موقع الضبط لدى الفرد (Levy 1978, P156-180) .

3-5-4- 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 1 يوضح نظريات اللعب



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

4 - الألعاب المصغرة:

4-1- مفهوم الألعاب المصغرة:

تعد الألعاب المصغرة أو الصغيرة أساسية و هامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم و التدريب باعتبارها وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية .ويرى البعض مفهوم الألعاب الصغيرة " : هي عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة و يمكن التعديل فيها وفق المستوى قدرات المشتركين، فهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري و الكرات و الأدوات و ألعاب اللياقة البدنية و المهارات الحركية، حيث تبتكر هذه الألعاب من اجل تحقيق الأغراض التي وضعت من اجله الارتقاء بالقدرات الوظيفية و البدنية و الذهنية مع إضفاء جوا من المرح و المنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يجعل المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب وأسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب. (القنواوي 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". (محمد خطاب عطيات 1990، 63)

" هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدها معين من اللاعبين قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي". (حنفي محمود مختار 1994، 135)

ومن خلال ما تقدم يمكن القول أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة و رئيسية في التطور و مناسبة للمبتدئين و اللاعبين الكبار على أن يتم تنظيمها و برمجتها وتهيئة سبل نجاحها كافة من أجل التقدم وتحقيق أفضل النتائج في عالم التدريب، فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية وتنمية قدرات اللاعبين الإدراكية و تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة و يجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة و مدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من أجله في التطور وتنمية الثقة بالنفس و التعاون و المحبة و التضحية و تساعد على فهم حقوق الفرد و واجباته نحو الآخرين.

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 الترويجية 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 و لا ترتبط بزمن معين أو مساحة محددة للعب .
 - من السهولة تغيير قواعد اللعب وشروطه بما يتلاءم و الظروف الطبيعية و الإمكانيات المادية، وبما 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 فيه الأدوات الصغيرة.
 - يستغرق أعدادها و أداؤها وقتاً قصيراً.
 - يمكن أن تشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة.
- والألعاب الصغيرة تمارس بوصفها نشاطاً للمستويات العمرية كافة و لها 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 .

4-2- فوائد الألعاب المصغرة:

- تمثل فوائد الألعاب المصغرة بالنواحي الآتية:-
- 4-2-1- الناحية التربوية:** وتتلخص فيما يلي:

- التمسك بالنظام.
- الأمانة و الصدق.
- تنمية روح التعاون.
- بث سمة التواضع و احترام الآخرين.
- تربية الفرد اجتماعياً.

4-2-2- الناحية التعليمية: إذ يتحدد دورها فيكونها:

- أ - تعليمية و إكتشافية من حيث تكوينهم النفسي و العقلي و الثقافي .
 ب -أداة تعويضية: من خلال تخلص اللاعب من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة .
 ت -أداة تعبير : بحيث يطور القدرات الجسدية و البدنية و العقلية .

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

تحقق الفوائد التالي:

- أ -تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا و سليما .
 ب -تعمل على تناسق الجسم و اكتمال نموه و اعتدال قامته .
 ج -تساهم في تنمية التوافق الحركي . (محمد حسن علاوي 1987، 35)

4-4- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

يرى قاسم المندلاوي أن عملية اختيار اللعب المصغرة تخضع لمجموعة من المبادئ والتي يمكن 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 و الخ.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا 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. (قاسم المندلاوي 1990، 172)

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 التوالي:

- 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.

(قاسم المندلاوي 1990، 180)

4-6- ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي و اقتصادي :

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

و يتناسب هذا الأسلوب مع الكبار والصغار حيث تتميز تدريباته باستثارة دوافع اللاعب و زيادة حماسه نحو الأداء و إظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب و التعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكثر للاستكشاف و الابتكار و اكتساب 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

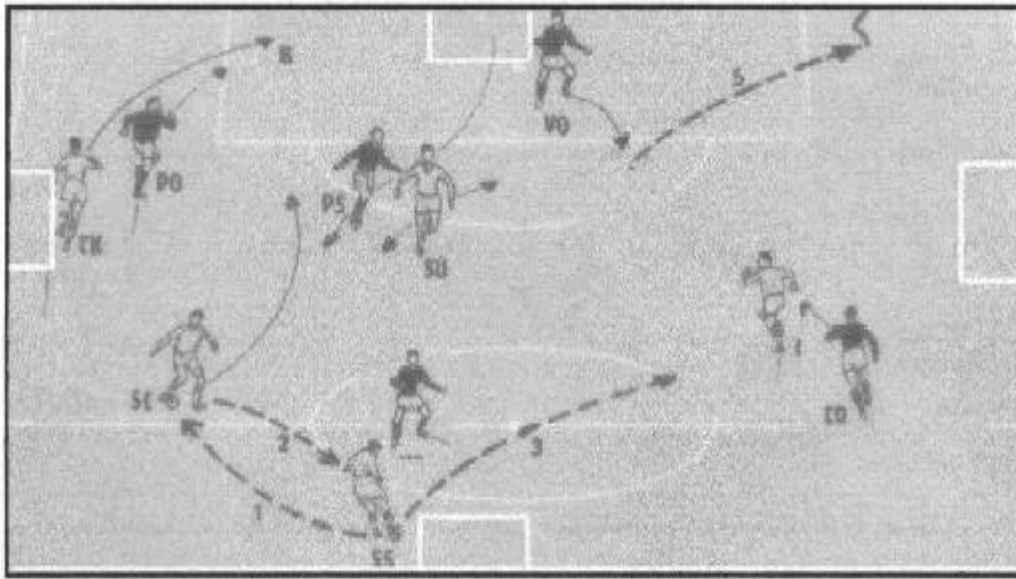
فترات الإعداد المختلفة بأشكال متنوعة و زيادة حجم أدائه التحقيق الأهداف المركبة و اقتصادية التدريب من خلال استخدام ألعاب المباريات المصغرة كمحتوى وهدف في نفس الوقت لرفع مستوى كفاءة اللاعبين و زيادة قدراته من حيث توجيه ألعاب المباريات المصغرة. (أمر الله البساطي 1989، 165)

لتحسين القدرة الهوائية من خلال بعض النماذج التدريبية المحددة بشروط حتى يمكن التحكم فيها وفق أهداف واستراتيجيات أدائها بحيث تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية و الخططية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع و هجوم مستمرة (جماعية اللعب) في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة و المتعة و التنافس 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. (أمر الله البساطي 1989، 165)

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

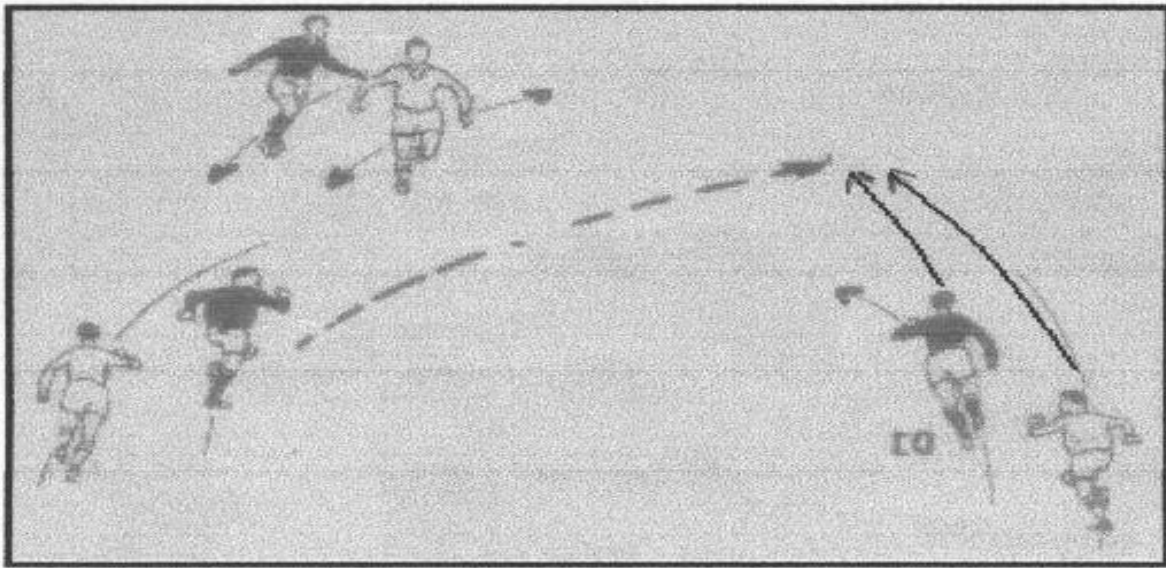
1 ألعاب لها مرميين أو أكثر ذات مساحة كبيرة أو صغيرة تحدد وفق غرض التدريب و الهدف من

هذه النوعية ه تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس .



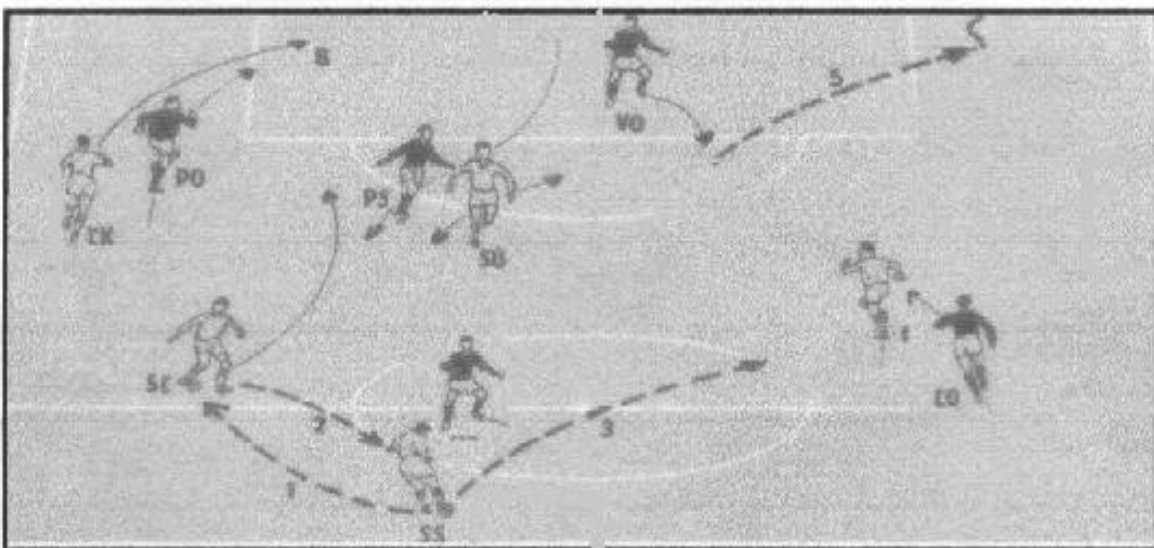
شكل رقم 2 : يبين شكل الألعاب ذات المرميين أو أكثر

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.



شكل رقم 3 يوضح شكل الألعاب بدون مرمى

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



شكل رقم 4 يوضح الألعاب ذات المرمى الواحد

و في جميع الحالات يجب وضع شروط وتعليمات لتطوير اللعب والتحكم في مستوى أداء الجهد وفقا لهدف 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 ينمو 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 كأجوع 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 الألعاب 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 والتدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة، وتشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية و البدنية و الوظيفية وغيرها، و أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي - تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم.

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

- 1 - مفهوم المهارة
- 2 - مفهوم المهارات الأساسية
- 3 - أقسام المهارات الأساسية

1 3 - المهارات الأساسية بدون كرة

- 1 1 3 - مهارة الجري وتغيير الاتجاه.
- 2 1 3 - مهارة الوثب.
- 3 1 3 - مهارة الخداع والتمويه.

2 3 - المهارات الأساسية بالكرة.

- 1 2 3 - مهارة ضرب الكرة.
- 2 2 3 - مهارة الجري بالكرة.
- 3 2 3 - مهارة السيطرة على الكرة.
- 4 2 3 - مهارة ضرب الكرة بالرأس.
- 5 2 3 - مهارة المراوغة.
- 6 2 3 - مهارة المهاجمة (القطع).
- 7 2 3 - مهارة رمي التماس.
- 8 2 3 - مهارة حراسة المرمى.

4 - طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري.

5 - أهمية الإعداد المهاري .

خلاصة

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 و مهارية حيث تعطي اللاعب الإمكانات والقدرة على اللعب .

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 أسعد على أنّها: " السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم والتدريب بأقل مجهود للحصول على النتائج الرياضية العالية". (موفق أسعد 2009، 65) في حين يرى ثيل 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, P304)

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 - 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 محمود مختار 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 - أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

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

3-1- 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)

3-1-1- 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،، حيث يرى حنفي محمود مختار أن "الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد عن دقيقتين". (حنفي محمود مختار 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 ، وأخذ الأماك، يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم. (بطرس رزق الله 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.

3-1-2- مهارة الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم عاملاً مهماً جداً 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 جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً.

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 تقريباً 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 جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً. (أمر الله البساطي 1989، 65)

3-1-3 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. (حسن السيد أبو عبده 2002، 83)

3-2- المهارات الأساسية بالكرة:**3-2-1- ضرب الكرة بالقدم:**

يعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، ويهدف استخدام هذه المهارة إلى التمرير، أو التصويب، أو التشتيت غير أن استخدامها بغرض التمرير 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 ببطن 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 للإتجاه الذي ستلعب إليه، مع ثني الركبة قليلاً.

تمرجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهي منثنية من مفصل الركبة، ثم تمرجح 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 ومعنى آخر هو الجزء المغطى برباط 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 كثيرا 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 أسعد 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، تثني الركبة قليلا بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم عليها.

تمرّج الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ، ويثني 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 أسعد 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 التمريبات 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 بميل نسبي مع خط الكرة والهدف المطلوب توصيل الكرة إليه، توضع الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف بمسافة مناسبة تسمح للرجل الضاربة بضرب الكرة بجرية.

تمرّج الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ، ويثني 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 الخطوات 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 لتثبته 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.
- تترجح 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 .
- تترجح 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.

3-2-2- مهارة 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. (حسن السيد أبو عبده 2002، 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.

- إبقاء 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 .
(حسن السيد أبو عبده 2002، 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. (حسن السيد أبو عبده 2002، 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. (حسن السيد أبو عبده 2002، 86)

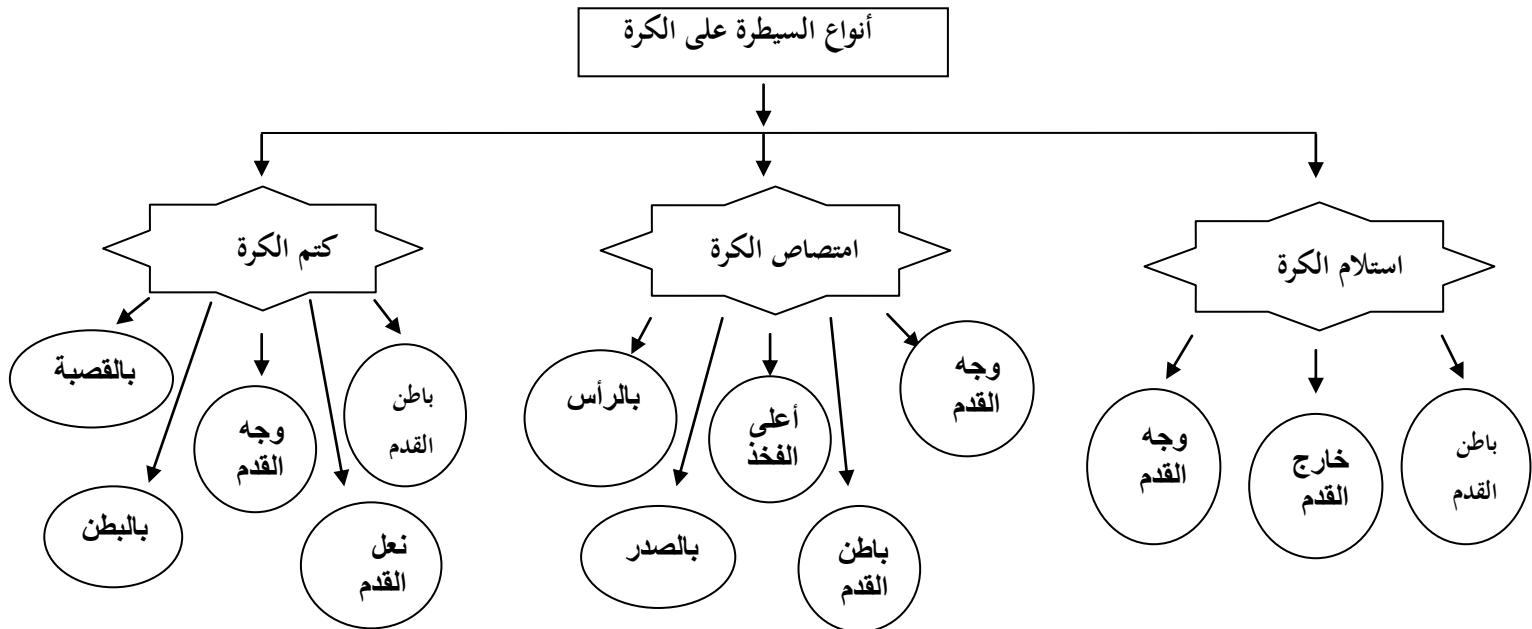
3-2-3- مهارة السيطرة على الكرة :

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 محمود مختار 1997، 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 و السيطرة 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. (حسن السيد أبو عبده 2002، 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:5 أنواع يمثل السيطرة على الكرة



3 2 1 - 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:

يقرب 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 نظران 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:**

يقترّب اللاعب من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة بحيث تكون الكتف موجهة 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 و الركبة، تتم استدارة وجه القدم للداخل قليلاً حتى يواجه وجه القدم الخارجي الكرة.

يتم سحب الكرة بوجه القدم الخارجي مع مراعاة ارتخاء مفصل القدم لامتصاص 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. (حسن السيد أبو عبده 2002، 161)

3 2 3 - 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 أسعد 2009، 135)

طريقة الأداء:

يقترّب 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 القدم الأمامي مسار الكرة و هو مرتخي و في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة لوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتصاص اندفاعها و تقلل سرعتها بالتدريج لوضعها على الأرض أمام اللاعب.

يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً أثناء رفع الرجل الممتصة للكرة كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم و تثبيت الرأس و بتركيز النظر على الكرة. (الصالح و د.مفتي 1984، 42)

ب - امتصاص الكرة بباطن القدم:

نظرا للوضع التشريحي لرجل اللاعب فانه لا يستطيع أن يرفع رجله على الأرض أكثر من اللازم لاضطراره للرف للرجل 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:

يقرب 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 القدم 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. (حسن السيد أبو عبده 2002، 161)

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 أسعد 2009، 136)

طريقة الأداء

يقرب اللاعب بالجري إلى مكان هبوط الكرة من الأعلى ويقوم بوضع القدم الثانية في اتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني ركبته قليلا من المفصل و ينتقل عليها مركز ثقل اللاعب، ترفع الرجل الممتصة للكرة في اتجاه الكرة الهابطة من الأعلى و ثني من ركبته مع تشكيل زاوية قائمة بين الفخذ و الجذع ، ويقوم 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

تركز العينين على الكرة و يأخذ الجذع وضعه الطبيعي و يميل الرأس إلى الأمام قليلا و تكون الدرعان بجوار

الجسم لحظة اتزان اللاعب. (حسن السيد أبو عبده 2002، 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 بشكل أفضل و يجعلها تحت سيطرته.

(موفق أسعد 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 الأعلى 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**

يقرب 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 وفي لحظة لمس الكرة للجهة يسحب اللاعب رأسه للخلف مع زيادة ثني الركبتين لتهدئ الكرة أمام اللاعب ويتم السيطرة عليها، على أن تكون العينين تنظران للكرة و الذراعان في الجانب لحفاظ التوازن. (حسن السيد أبو عبده 2002، 169)

3 3 2 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 تثنى ركبة 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.

تمرّج القدم الكاتمة إلى الأمام ليقابل باطن القدم الكرة المرتدة من الأرض لامتنصص قوتها و إرتدادها إلى الأرض حرة أخرى بعد السيطرة عليها يميل الجذع إلى الأمام قليلا و تعمل الذراعان على الحفاظ على التوازن و يكون الرأس مثبت. (حسن السيد أبو عبده 2002، 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 تمرّج أمام الرجل الثانية ثم تمرّج مرة أخرى للخارج و هي مثنية 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 كتفها و الدرعان بجوار الجسم لحفظ التوازن تثبيت الرأس . (حسن السيد أبو عبده 2002، 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 10 سم بينهما و عند ارتداد الكرة من الأرض تثني الركبتين لمقابلة الكرة المرتدة، ونلاحظ عند ملامسة الكرة للقصبة أو القصبتين تمد الركبة (الركبتين) قليلا لامتناس سرعة الكرة. (حسن السيد أبو عبده 2002، 172)

هـ - 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، ويراعي أن تكون العينين مركزة على الكرة و الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن. (حسن السيد أبو عبده 2002، 170)

3 2 4 - مهارة 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 وفتين أساسيتين يمكن للاعب استخدامها أثناء ضرب الكرة بالرأس أ - الوقوف فتحا (القدمين متباعدين)

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. (حسن السيد 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 جذعه للأمام و بسرعة لضرب الكرة بوجه 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 بالوجه في الاتجاه الذي يريده ثم يهبط على الأرض مستخدما يديه التي يثبتها قليلا

لامتصاص صدمة الأرض

3 2 5 - مهارة 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 أسعد 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".

و تعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغير اتجاهه و هو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو بقدمه. (حسن السيد أبو عبده 2002، 153)

ومما سبق يرى الباحث بأن المراوغة مهارة يستعملها اللاعب لتغليب الخصم بجعله يتوقع حركته توقعًا خاطئًا باستعمال حركات التمويهية و المخادعة

3 2 6 - المهاجمة (قطع الكرة) :

و معناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها، أو قطعها قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم. وتهدف 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.

وتتم المهاجمة بالطرق التالية:

- المكاتفة.

- المهاجمة من الأمام.

- المهاجمة من الخلف.

- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو الخلف أو الأمام. (Garel 1977, P143)

3 2 7 - 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 استخدامًا 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 إبراهيم حماد 1999، 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 8 - 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 الجراءة 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 يتراوح طوله ما بين (175 - 185) سنتمتر على أن يتناسب وزنه (70 - 80) كيلوغرام.
- أن يكون فاهما بكافة الخطط الدفاعية و الهجومية.
- أن يؤدي جميع المهارات الأساسية لكفاءة عالية مثل زملائه في الفريق. (حنفي محمود مختار 1980،

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية (13-15 سنة)

تمهيد.

- 1 تعريف المرحلة العمرية (13 - 15) سنة.
 - 1 1 -الطفولة المتأخرة.
 - 1 2 -المراهقة المبكرة (الأولى).
- 2 خصائص ومميزات النمو لدى الطفل خلال المرحلة (13- 15) سنة.
 - 2-1- الخصائص العقلية و المعرفية.
 - 2-2- الخصائص النفسية.
 - 2-3- الخصائص الحركية و البدنية و المرفولوجية.
- 3 إحتياجات الطفل خلال لمرحلة (13-15) سنة.
 - 3-1- الإحتياجات المعرفية.
 - 3-2- الإحتياجات البدنية.
 - 3-3- الإحتياجات النفسية الحركية.
 - 3-4- الإحتياجات الاجتماعية.

خلاصة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة مراحل نمو الإنسان تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المراحل لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع الفرد من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فكل مرحلة تعتبر أساسية في حياة الإنسان كونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخصائص معينة، وعلى هذا الأساس وبما يتوافق مع هذا البحث تم التطرق إلى دراسة خصائص الفئة العمرية (13-15) و فهم الظواهر النفسية والسلوكية للفرد وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فسيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية، فهذه الفترة قد تكون نقطة تحول للفرد كي يعدل سلوكه ويدرك شخصيته في ظل الخبرات الجديدة لحياته.

1 تعريف بالمرحلة العمرية (13 - 15) سنة: تشمل المرحلة العمرية (11 - 15) سنة على مرحلتين

هما:

- الطفولة المتأخرة.
- المراهقة المبكرة (الأولى)

ويمكن تعريف كل من هاتين المرحلتين بـ :

1 1 - الطفولة المتأخرة: وهي تمتد من 9 إلى سن 11 سنة من عمر الطفل، كما أنها تعتبر مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الاكتساب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في هذه المرحلة ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع بمن هو في سنه. (عبد الرحمان عيساوي 1992، 15)

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ،ويتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له ،وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة ،فتارة نطلبه أن يكون كبيرا ،وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا ،عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير ،وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير. (سعد جلال 1991، 198)

1 2 - المراهقة المبكرة (الأولى): وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 15 سنة من العمر، تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر و بجدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفسيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (رمضان محمد القذافي 1993، 354)

2 - خصائص ومميزات النمو لدى الطفل خلال المرحلة (13- 15) سنة:

2 1 - الخصائص العقلية و المعرفية:

• **الخصائص العقلية:** لا يقتصر النمو في هذه المرحلة على التغيرات الجسمية و الفسيولوجية إنما تتميز هذه الفترة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تيسر إشارة خاصة إلى ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي بها يقول **محمد حسين علاوي** : "يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة".

- **الذكاء:** هو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمواً كبيراً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية.
- **الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.
- **التذكر:** يبنى تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع. (نور حافظ 1990، 48)

• **الخصائص المعرفية:** يوضح بير أوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمناً، إلا أن بعض المراقبين أمثال (1987 Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً وأن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى.

فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات. (أمين الخولي و آخرون 1988، 18)

ويقترحه Guilford في المجال الرياضي : " المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها ". إذن هنا الإدراك والتعرف على المعلومات واكتشافها بالتذكر والتعلم والتفكير وبما يتحصل الرياضي على الشعور والإدراك الذي يتم بالتمارين والأنجاز الرياضي .

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (فرج حسين بيومي 1981، 71)

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية

الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن في التراكيب المعرفية للطفل¹.

والذكاء الرياضي للطفل والقدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية من كفاية ومدى

فجسم الرياضي في هذه المرحلة مزود بأنظمة متخصصة في جميع المعلومات تسمى بالحواس أو الأجهزة الحسية التي يمكن بواسطتها التقاط المعطيات، بحيث يتمكن الرياضي من التخطيط في سلوكه والتحرك بموجبه، ويتم تجهيز المعلومات بواسطة الحواس من مواضيع كثيرة من الجهاز الحسي والعصبي، وتعد تلك المستلزمات مشاريع خطوية دائمة في كرة القدم أو الألعاب الجماعية وفي إطار كشف بعض الأفلام والأشكال والرسوم والمصادر العلمية ذات الأهمية الخاصة.

ففعالية التعلم والتدريب الكامل والإنجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث

تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل

التصرف ومكوناته يتم أدائها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة وتعلم الإدراك والشعور يتم بالتمارين

والتطبيق الرياضي. (حمدي عبد المنعم 1983 ، 20)

2 2 - الخصائص النفسية: في هذه يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار

تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم، فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسطر له أهداف النشاط.

الأطفال هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة

في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الإستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة

شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر

بأنه موضع استحقاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه .

ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على

مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها،

هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظره وإثارة انتباهه، كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والإنجاب، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحوي تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة. (قاسم حسن حسين 1988، 19) ويميل الطفل إلى حب الاستطلاع واكتساب المعرفة ولذلك يكثر من التساؤل عن كثير من الأمور التي تحيط به.

في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتدح عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح". (عبد الرحمان عيساوي 1984)

2 3 - الخصائص الحركية و البدنية و المرفولوجية : حسب J.M Balau هي مرحلة نسبية لا بد منها "، نفس المؤلف يدعم الشكل الجسمي الذي هو نسبيا منظم في نهاية الطفولة ويتأثر بالتزايد المتسارع نتيجة التجارب اليومية التي يتعرض لها الطفل. (J.M. Balau، 1985، 215)

ويقول أيضا جيرجان : عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي

تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا من الصعوب. (J.M. Balau، 1985)

في هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر " ماينل" أن التعلم الحركي لهذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكير للمهارة الحركية كما هو الحال غالبا بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية.

وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المرابي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنها

تلعب دورا كبيرا في مستقبل الرياضي، ونشير إلى أنه في هذه الفترة يكسب الطفل حوالي 90% من حجم

المهارات الحركية خلال كل حياته، إذن الاكتساب الجيد والمتطور للتحكم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم

حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة. (Taill Tomas . R et Caja 1987, P304)

- **الخصائص الحركية:** يستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي، ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى :

أ - **التحمل:** فيه تحسن ظاهر.

ب **القوة:** تتحسن ولكن يبقى الطفل ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها.

- **التوافق:** يستطيع الطفل أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ، بل ويمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات، ويفل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 12 سنة.

- **السرعة:** يحصل تطور في مستوى ركض المسافات القصيرة 60 و 100م، حيث يحدث عند البنات و الأولاد في سن 12-14 سنة ففي الوقت الذي يقل فيه مستوى التقدم عند البنات بعد هذا العمر نجده يتطور عند الأولاد في السنوات التالية: (1986، 64، Jean Pierre Bonnet et Vers)

• الخصائص البدنية:

- **الشكل العام:** مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدؤها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة.
- **الهيكل العظمي:** العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم.
- **الطول والوزن:** درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن إلا أنه في أواخر المرحلة (12 - 14) نرى الأولاد نحافا طويلا، ويضعف هذا النمو قوى التلميذ نوعا ما ويعرضه للتعب.
- **القلب والرئتان:** تتناسب أولا مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير، لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف، إذن أن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.
- **ضغط الدم:** يقترب من ضغط البالغين.
- **الصحة:** ممتازة ومقاومة الألم عالية.

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو، لذلك فالتلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية.

• **الخصائص المرفولوجية:** تتميز مرحلة ما قبل المراهقة بالنمو السريع في الطول والوزن وتمس خاصة الأطراف السفلية، وفي فترة المراهقة يبدأ النمو البدني والعضلي وكذلك تزداد القوة أكثر. (مروان عبد المجيد إبراهيم 2002، 66)

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وأن هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور، ومن الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ تقدم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي ففي المسح العام الذي أجرته الإدارة العامة للصحة المدرسية في مصر ونشرته في عام 1991 م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين.

في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات، وتظهر أيضا زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي، ونلاحظ أيضا النمو السريع للبناء من الناحية الجسمية وكذا نمو طولي في الرجلين وفي أنسجة العضلات مما يساعد على الزيادة الكبيرة في القوة.

ونلاحظ أن قوة الأولاد أكثر من الأولاد وكذا أكثر منهم طولاً ووزناً ويزداد الصدر عرضاً ويتغير شكل الأضلاع من الوضع الأفقي إلى الوضع المائل لدى الجنسين أثناء هذه الفترة، إذ لم تكن العظام قوية بالدرجة التي تمكنها من مقاومة الضغوط فإنه تحدث تشوهات في الصدر، وبالرغم من أن العظام تميل إلى أن تكون أقل مرونة من الفترة السابقة إلا أن مرونة الجسم مازالت مستمرة أثناء هذه المرحلة.

تظهر الفروق الفردية في معدل نمو الأطفال في هذه السن ثم تصبح أكثر وضوحاً في سن الثانية عشر.

و هناك اختلاف في النسب الجسمية بين الأطراف وتكون البنات بين 11 - 14 سنة أطول من الأولاد الذين في نفس السن عامة.

و يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين، ويصاحب ذلك اتساعا في عرض الفخذين لدى البنات بينما يتميز الأولاد بزيادة في عرض الكتفين.

في هذه الفترة يكون التطور منظم لكل الأنظمة العضوية حيث يزداد الطول ب : 4 - 5 سم أما الوزن فيزداد ب: 1.5 - 3 كلغ سنويا، في هذا السن يفقد الطفل شكله المكور حيث يظهر نحيفا لكنه في الحقيقة يزداد طولاً.

• الخصائص التشريحية:

تظهر مع كل سنة مجموعة من الخصائص المشتركة التي تبدو متشابهة، لزمن معين في النمو، وتوجد توابع قوانين النمو من النشأة حتى النضج فحسب جون ميشال بلان: " إذا كان الأطفال يظهر اختلافات في هيأتهم البدنية والوظيفية والنفسية إلا أنهم يظهرن لكل فئة أو سن خصائص عامة تظهر في آن واحد خلال فترات النمو نتيجة القوانين التي تميز التنمية من الولادة حتى البلوغ". (1985، A.P.Laptev، 115)

كذلك تأثير التدريب على الأطفال من هذه الناحية بالغ الأهمية حيث يساعد على تقوية العضلات أثناء النشاط، ونتيجة لذلك يزداد حجم العضلات أثناء النشاط وتزداد قوتها تبعاً لحجمها، فأثناء البلوغ الكتلة العضلية تزداد حوالي 41.8% عند الأطفال الذكور و 35.8% عند الإناث من كتلة الجسم الكلية.

وكذلك تزداد سرعة ورود الدم كما تساعد على التخلص من الدم الفاسد الموجود في العضلات، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الضيق في القفص الصدري لا يسمح للقلب بالنمو المنسجم، والتناسق، ولكن النمو يكون متدرج حسب Aplateve فإن وزن القلب لدى الأطفال والمراهقين من 8 - 14 سنة يكون من 96 - 200 غ ومن هنا نستنتج أن قلب الأطفال والمراهقين صغير ويبدأ نموه طويلاً في المراحل الأولى من الطفولة، وعند بداية سن المراهقة ينمو عرضياً وكذلك من ناحية السمك، ومن هنا نستنتج تباطؤ النبضات القلبية في الحالة العادية كلما تقدم في السن حيث تكون 90 د/ في سن 8 سنوات و 78 د/ في سن 14 سنة لهذا نلاحظ تغيير سريع أثناء بذل مجهود بدني كبير، وتبعاً لذلك يزداد حجم القلب وجدرانه، حيث يكون حجم قلب الأطفال

ذكور 180 سم³ وحجم الدم في سن 10 سنوات 29.5 ملم في النبضة القلبية الواحدة وفي سن 14 سنة 38.5 ملم في النبضة الواحدة وقدرة التهوية الرئوية تكون ما بين 1500 - 1600 سم³ (وديع فرج الين 1996، 109)

• **النمو الفسيولوجي:** لعل من أبرز التغييرات الفسيولوجية في هذه الفترة من حياة الطفل النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغييرات الأخرى التي تلازم وتصاحب هذه المرحلة ويمكن تقسيمه إلى:

• **النمو الجنسي:** تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيو باشك () أنت حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 - 15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولادة بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أكثر العوامل البيئية كالغذائية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة التي تتميز بتغيير في الجسم والقدرة، كذا أعضاء التناسل تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنى، ويمكن ملاحظة تغييرا آخر عند الأنثى كبروز الثديين ، أما عند الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن .

• **تغييرات في الغدد الصماء :** و هي التي تؤدي "المهرمونات" إلى استثارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان، وأهم هذه الغدد تأثيرا في هذه المرحلة هي الغدة النخامية الفص الأمامي منها، ثم الغدة الكظرية وخاصة قشرتها، أما الغدتين الصنبريتين و السعترية فتظهران في المراهقة .

• **تغييرات في الأجهزة الداخلية:** فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم³ في أوائل المراهقة.

تنمو الأجهزة الداخلية للطفل بالتوافق مع استجابتها الوظيفية فكلما تقدم الطفل في العمر كبر حجم قلبه واتسعت أوعيته الدموية بحيث يتضاعف حجم القلب من (10 إلى 12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى إكمال النمو، بينما يكون ازدياد محيط الشرايين 3 مرات، ويتناسب هذا مع نمو العضلات والغضاريف وكذلك يؤثر على النمو العظامي خاصة إذا كان الجهد أكبر من المعتاد عليه .

• الخصائص الفسيولوجية:

- الاستهلاك الأقصى للأكسجين: إن ارتفاع الأكسجين O_2 يتم تدريجياً حسب السن الذي يتراوح 6 - 12 سنة لدى الأطفال، واثنا سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين O_2 ، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة قلبية F.C تقدر 170 / د.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً مع السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليه تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين MAX_2VO (ملم / كلغ ثا) في السن الذي يتراوح بين 11 - 14 سنة لدى الأطفال نلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالغلي كولي ك الالهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكثر قدر على استعمال الأكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالأنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهذا بسبب بالجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

- القدرة اللاهوائية: إن كافة استطلاعات العمل بين 50 و 100 % للحد الأقصى من كمية الأكسجين (MAX_2VO) التركيز على اللاكتات البلازمية أقل لد الطفل بالنسبة للمراهق وهذا الفرق ينخفض ليتوقف عند السادسة عشر سنة وتفسر هذه القدرة الضعيفة لواحد من أنزيمات الغليكوليز اللاهوائي و الفوسفو فركتوكيناز تتسبب في إنتاج الحمض اللاكتيكي، ولا يستطيع الأطفال مواصلة التمارين ذو PH عضلي ودموي منخفض وهذا ما يحفظ الطفل من زيادة الحموضة ويبني على الكميات المخزنة من الغليكوجان .

(WEINECK Jürgen 1992, 314)

2 4 - الخصائص الاجتماعية: يميل المراهق إلى إظهار مظهره، ويتميز بالصراحة التامة والخلاص فمسايرة الجماعة تقل شيئاً فشيئاً، وتحل محل الشعور اتجاه آخر يقوم أساساً على تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظراً للنضج العقلي والاجتماعي السبب الذي يدعوه للإنسجام في الجماعة في أول مرحلة المراهقة هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات إذ أنه يسعى لأن يكون له مركز بين الجماعة وتعترف هذه الأخيرة بشخصيته، حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول التصنع في طريقة كلامه

ويشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها إذ أنه يحاول القيام لآرائه فيعتقد أنه تريد تحطيم عقبريته .

كما أن سلوك المراهق يمتاز بالرغبة في مقاومة السلطة سواء كانت أسرية أو مدرسية اجتماعية، فهو يتشوق لأن يجد نفسه في عالم آخر خارج البيئة المنزلية، عالة الاتجاهات الجديدة، الاستقلال، فإذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه، المدرسة والمجتمع عقبة في سبيل تحقيق أمانيه، فتأخذ السلطة أشكالاً عديدة كالغضب، العصيان، الهروب، التهديد، والسلطة تمتد إلى المدرسة لأن هذه الأخيرة امتداد للأسرة ورمز لخدمة حريته .

- **النمو الاجتماعي:** عندما نتحدث عن النمو أو الواقع الاجتماعي للطفل فإنما نتحدث عنه وهو يتم في بيئة ، فالمرابي بيئة اجتماعية للطفل مما يكون تفاعل بين الطفل من جهة وبين سائر المربيين أو المعلمين وجميع الأطفال من جهة أخرى فالواقع الاجتماعي في هذه الحالة وبالأخص هذه المرحلة ينشئ نتيجة العلاقة الإنسانية .
- و النشأة الاجتماعية والنمو يعينان شيئاً واحداً، وإن الجانبين عملية تعلم إجتماعي ، فالطفل يكتب صفاته الاجتماعية عن طريق التعلم والتدريب المتواصل وذلك باستخلاص العادات الاجتماعية المقبولة وبهذا يتحول الشاب من مجرد فرد إلى شخصية اجتماعية، إذن التكون الاجتماعي لدى الطفل هو مجرد فرد وجود فهو بذلك العملية التي يصبح فيها الفرد عضواً في مجتمع الكبار يشاركونهم نشاطاتهم ويمارس معهم حقوقه وواجباته ، فإن الحالة الاجتماعية ونمو الطفل في هذه المرحلة يكون مصحوباً بنمو نفسي عنده وآخر خلقي وثالث ديني ورابع واقعي وخامس فكري ، فهو شخصية متكاملة لكن يتطلب البناء ويستدعي من يتعده بالرعاية والإرشاد، فالمعلم يقتصر على تعليمه تقنية أو تمرين معين.

3 - احتياجات الطفل خلال لمرحلة (13-15) سنة:

1 3 - الاحتياجات المعرفية: يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية أو العقلية.

و يحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة ، ففرد المؤثرات الحسية إلى العقل يتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في

التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثير من الجهر والوقت ويؤلف الرياضي جوهرين أولهما حسي وثانيهما مجرد .

فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسن حسين هي:

1- النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم و التدريب.

2- امتداده من الماضي البعيد فهو خارج من النطاق التحريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريع الوراثة، القياسات البدنية. (WEINECK Jürgen 1992)

و يرى البعض أن تكون القدرات العقلية وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب لديه توفر العمليات العقلية الملائمة فإن ذلك يتحقق بأن تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة. (مصطفى فهمي 1974، 233-234)

3 2 - الاحتياجات البدنية : تتميز هذه المرحلة بالمرحلة المراهقة الابتدائية حيث تحص فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور للحركة حيث تشير المصادر العلمية لعدم التأثير على التطور الحركي بينما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في عمر 12-15 سنة وتأثيرها على تطور المراهقة .

إذن يعد عمر المراهق الزمن الأفضل في تعلم الأداء الحركي وتطور القوة البدنية والبيئة الجسمانية حيث يظهر تحسن القوة البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد WEINECH (1980) أن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة و المرونة أكثر بينما HARRE (1979) أكد على زيادة نمو القوة العضلية والبدنية في هذه الفترة .

احتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب فالمهارة كي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب

درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات. (قاسم حسين 1998، 19)

3 3 - الاحتياجات النفسية الحركية : إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد .

فالطفل الناشئ في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني و الإجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس .

و كما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطور وتحقيق أهدافه.

إذن الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا .

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، وأن يشعر بنفسه بدنيا ، نفسيا وروحيا.

كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي حركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية المعرفية والانفعالية والاجتماعية ، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة .

حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتنظر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية الحركية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية حركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (التربية الفنية).

43 - الاحتياجات الاجتماعية: إن الطفل يحتاج إلى ماهو المعنى الذي يتضمنه " التكوين الاجتماعي " بحيث تضم عند فروبل " FROBEL " استمرارية النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من لحظات النمو التي تتطلب اهتماما تربويا لشكل إنسانية الطفل " فالطمأنينة والفرح والابتسامه تظهر ما بداخل الطفل "

و كما أن البحث الأنثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل، فعن طريق وساطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع " خطوط القوة " للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة، و هنا نوضح بأن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة ، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد GEDRGE MEAD على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية. (Alex ink else 1968، 94)

خلاصة:

من خلال ما عرض في هذا الفصل نستطيع القول بأن الفرد يمر بعدة مراحل من النمو في حياته، وتعتبر المرحلة العمرية (11-15) سنة التي تناولنا البعض من خصائصها و التي دلت على أنها فترة تغيرات كبيرك يشهدها الفرد من جميع النواحي، وذلك بما تتميز به من تطورات فسيولوجية و مرفولوجية لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ومن هنا وجب على المربي أو المدرب أن يعرف الخصائص و الاحتياجات و المتطلبات الضرورية لهذه الفئة من الأفراد وذلك من أجل تحقيق تفاعل وتواصل، وكذلك وضع برامج تعليمية أو تدريبية تتوافق مع قدرات هذه العينة من المجتمع.

الجانب التطبيقي

منهجية الدراسة

تمهيد

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

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

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدربين لكلا الفريقين وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 20 لاعبا من كل فريق، أي ما تعده 60 لاعبا في مجمل الدراسة، وقد كان ذلك على النحو التالي:

- فريق شباب مازونة (أصاغر) كمجموعة تجريبية. (20 لاعبا).
- فريق إتحاد سيدي أحمد بن علي كمجموعة ضابطة. (20 لاعبا).
- فريق شباب واديهيو من نفس الفئة كعينة إستطلاعية لمقارنة مستوى العينات و تجانسها. (20 لاعبا).

1-1- المجال المكاني و الزمني:

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدي لدائرة مازونة.
- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة محل الدراسة على إمتداد ثلاث أشهر، إبتداء من تاريخ 28 جانفي 2014 إلى غاية 2 أفريل 2014 .

1-2- الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين غضين 1996، 321)، كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي حسنين 1998، 183) ، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (مروان عبد المجيد إبراهيم 1999، 68)

ب- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (مروان عبد المجيد إبراهيم 1999، 75)

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي

وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.
(مروان عبد المجيد إبراهيم 1999، 145)

* نتائج الدراسة الاستطلاعية:

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

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
اختبار دقة التمرير	20	0.85	0.93	0.05
اختبار دقة التصويب	20	0.90	0.96	0.05
اختبار المراوغة	20	0.78	0.88	0.05
اختبار الجري بالكرة	20	0.88	0.93	0.05
اختبار استقبال الكرة	20	0.78	0.97	0.05

جدول رقم 1: يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

1-3- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في كرة القدم المصغرة.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في المهارات الأساسية في كرة القدم.

1-4- عينة البحث:

1-4-1 - عينة البحث:

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

- الفريق الأول: فريق شباب مازونة والذي يلعب في قسم الجهوي الأول.
- الفريق الثاني: فريق إتحاد سيدي أحمد بن علي والذي يلعب في قسم الجهوي الأول.
- الفريق الثالث: فريق شباب وادي رهيو، و كان الهدف من إختيار هذه العينة مقارنة مستوى اللاعبين من حيث المهارات، و مراعاة التجانس في العينة المدروسة.

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية و المرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأصاغر (11- 15) سنة ، ولهما نفس الإمكانيات، تم إجراء الاختبارات على (20) لاعب من كل فريق.

- العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- العينة الضابطة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم الأحد من 16:30 ← 18:00.
- يوم الثلاثاء من 16:30 ← 18:00.
- يوم الخميس من 16:30 ← 18:00.

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الشاهدة و التجريبية بين (13-15 سنة).

2- المنهج المستخدم:

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

2-1-1- أدوات الدراسة:**2-1-1- الوسائل الإحصائية:****أ- المتوسط الحسابي:**

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2 ، س 3 ، س 4.....س ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: المتوسط الحسابي $\sum س$

$\sum س$: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم. (حليمي عبد القادر 1992، 45)

ب- الانحراف المعياري:

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

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

ن: عدد العينة. (حليمي عبد القادر 1992، 53)

ج- اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{|س_1 - س_2|}{\sqrt{\frac{2(ع)^2 + (1ع)^2}{ن - 1}}}$$

حيث T : معيار ستودنت .

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (نزار مجيد الطالب 1980، 76)

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي:

$$r = 1 - \frac{\sum_{i=1}^n F_i^2}{n(n+1)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

هـ- صدق الاختبار:

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

$$v = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n \text{الثبات}}{n}}$$

حيث : ص: صدق الاختبار. (نزار مجيد الطالب 1980، 89)

2-2-2- الاختبارات.

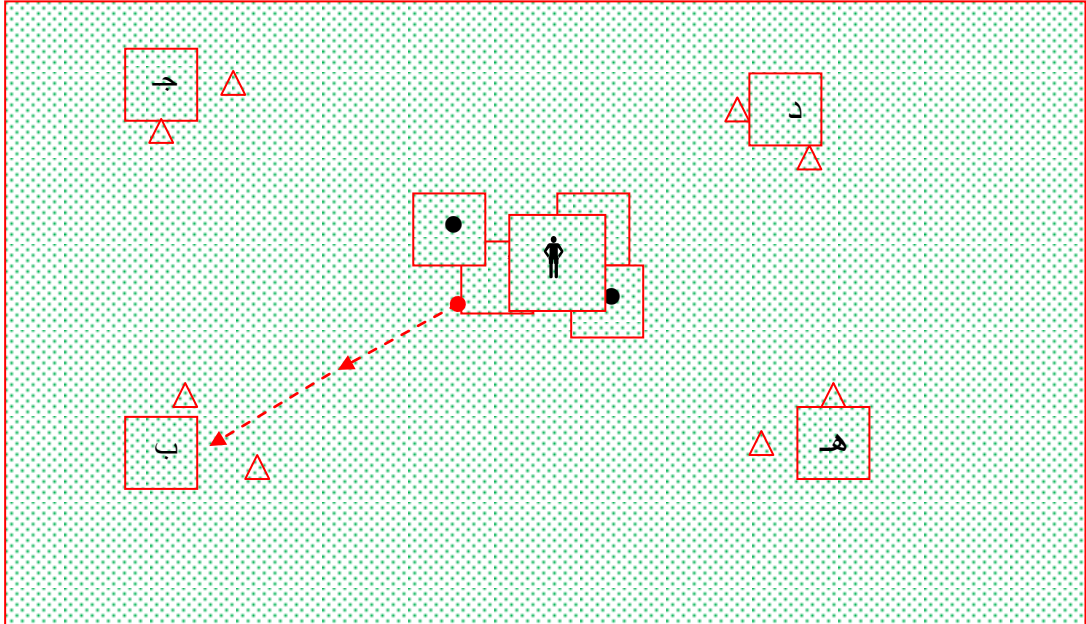
أ- اختبار دقة التمرير:

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

الأدوات المستعملة : كرات، أقماع.

طريقة أداء الإختبار :

من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب ، ج ، د ، هـ) اتساع كل هدف من 100-70 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد. (حنفي محمود مختار 1997، 332)



شكل رقم 6 يوضح طريقة أداء إختبار دقة التمرير

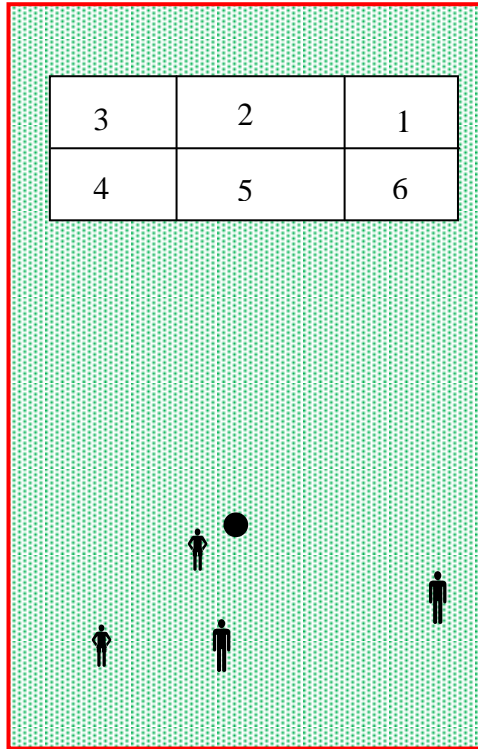
ب- اختبار دقة التصويب على المرمى:

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

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

طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

• التسجيل: يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة. (حنفي محمود مختار 1997، 46)



شكل رقم 7 يوضح طريقة أداء اختبار دقة التصويب

ج- اختبار الجري بالكرة :

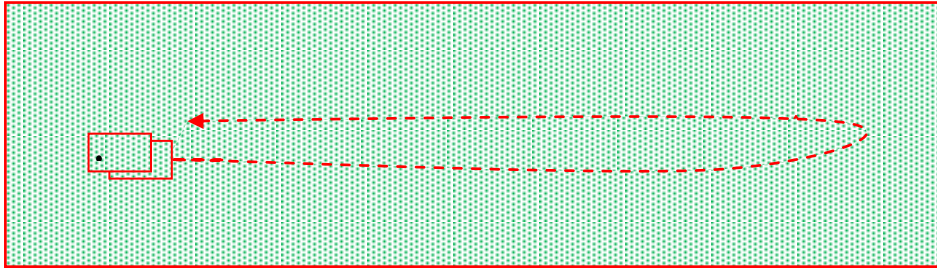
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة مع الجري لدى لاعبي كرة

القدم الناشئين .

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب والكرة معه على بعد 10-15 متر من قمع بلاستيكي، يجري اللاعب بالكرة في اتجاه القمع ويدور حوله ويعود في اتجاه نقطة البداية، وذلك باستخدام كلتا القدمين، مع احتساب الوقت المستغرق. (حسن السيد أبو عبده 2002، 46)



شكل رقم 8 يوضح طريقة أداء اختبار الجري بالكرة

د- اختبار المراوغة:

هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار:

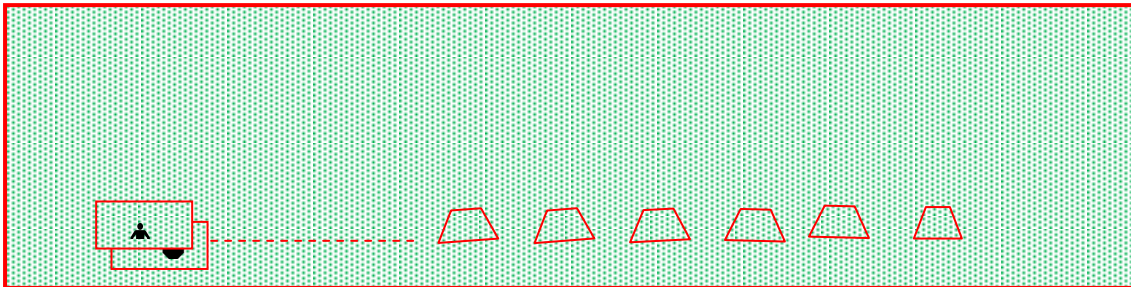
يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي

1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء

المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت

المستغرق ذهاباً وإياباً .

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا. (حسن السيد أبو عبده 2002، 168)



شكل رقم 9 يوضح طريقة أداء اختبار المراوغة

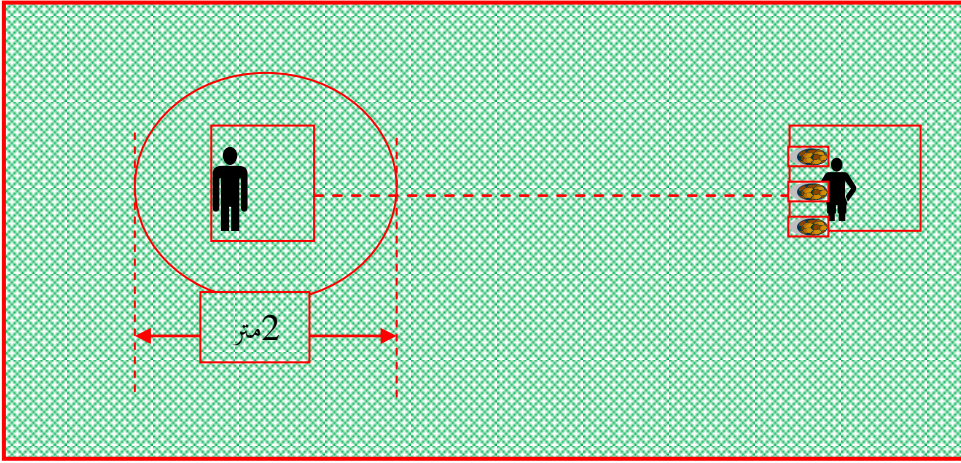
هـ - اختبار استقبال الكرة (باطن القدم).

هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين .

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.
طريقة أداء الإختبار :

- يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 م، يركل زميله ثلاث مرات (03) كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة.

- إذ لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة. (حنفي محمود مختار 1997، 63)



شكل رقم 10 يوضح طريقة أداء إختبار إستقبال الكرة

3- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الاختبار القبلي ، تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال 35 دقيقة من كل حصة تدريبية، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصة مدة التمرين 10 دقائق مع إعطاء دقيقتين راحة بين التمرين والآخر، وفي نهاية الحصة تعطى 5 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع ثلاث حصص في الأسبوع، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع المجموعة التجريبية ابتداء من 28 جانفي 2014 وهذا على النحو التالي:

- يوم الأحد مساء من 16:30 إلى 18:00.

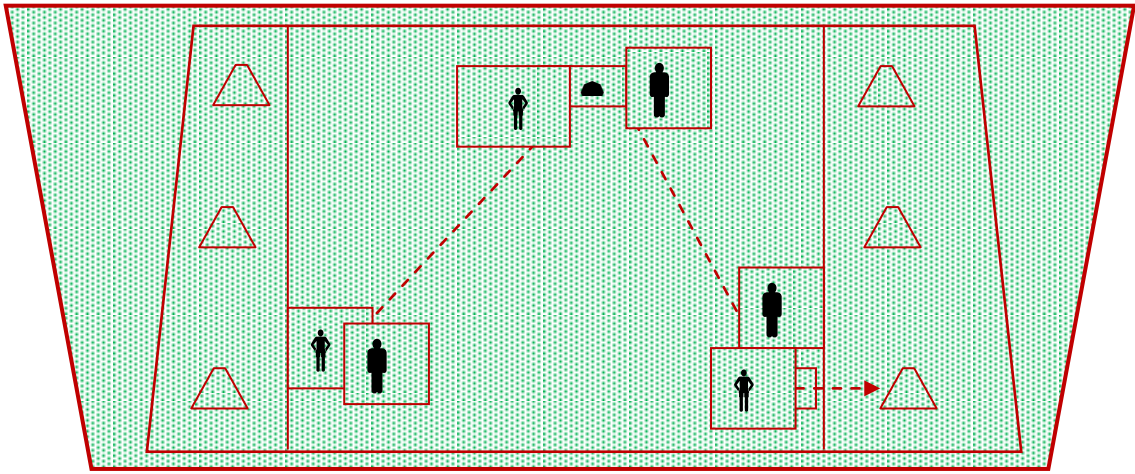
- يوم الثلاثاء مساء من 13:30 إلى 15:00.

- يوم الخميس مساء من 16:30 إلى 18:00.

وقد جاء تقسيم الوحدات التدريبية كما يلي:

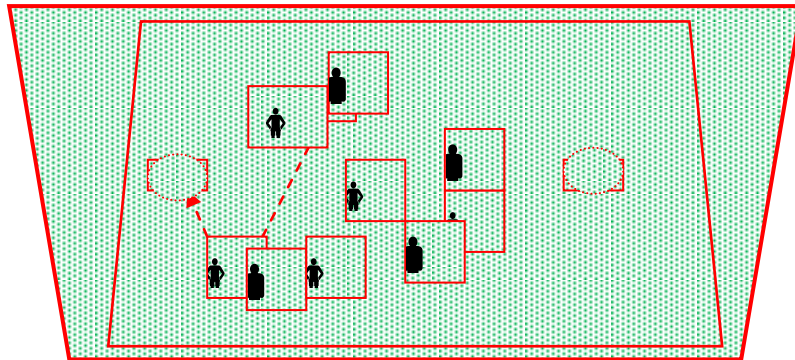
الحصة الأولى:

1- التصويب على الأقماع : فريقان يتكون كل منهما من 3 إلى 4 لاعبين ملعب مساحته من 20 × 40 م على بعد 3 م من خطي العرض يرسم خطان متوازيان لهما وتوضع في المنطقة المحصورة بينهما 3 أقماع يحاول كل فريق أن يدافع عن أقماعه والتصويب نحو أقماع الفريق المنافس لإيقاعها، تحسب نقطة للفريق الذي يوقع قمعا للفريق الآخر تعطى الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب، لا يسمح بدخول المنطقة التي بها الأقماع يبقى القمع الذي يقع على الأرض. (حسن السيد أبو عبده 2002، 163)



شكل رقم 11 يوضح طريقة أداء تمرين التصويب على الأقماع

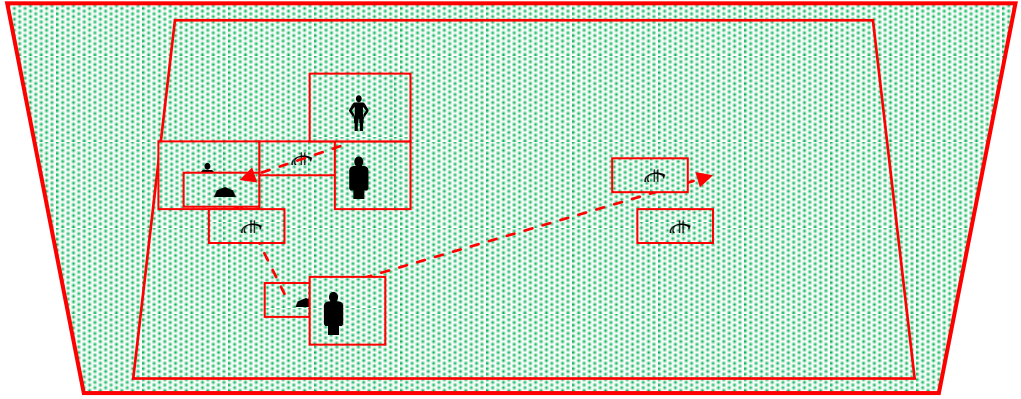
2- التصويب على الكرة: فريقان يتكون كل منهما من 4 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزء دائرتان قطر كل منهما 3 م وعلى بعد 2 م من خط عرض الملعب، توضع داخل كل دائرة كرة طيبة كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحو كرة الفريق الآخر والدفاع عن كرتة، تحسب نقطة للفريق الذي يستطيع أن يعجل الكرة تلمس الكرة الطيبة للفريق الآخر، عندما يحرز فريق نقطة أو يفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر اللعب، لا يسمح بدخول أي لاعب الدائرتين وإلا احتسب عليه ضربة حرة من مكان دخول اللاعب. (حسن السيد أبو عبده 2002، 164)



شكل رقم 12 يوضح طريقة أداء تمرين التصويب على الكرة

3- مباراة على هدفين مفتوحين:

فريقان يتكون كل منهما من 2 إلى 4 لاعبين هدفان محدد كل منهما بعلمين المسافة بينهما 2 م المسافة بين الهدفين 20 م يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الآخر مدافعا، لاعب الكرة باليد أو الجري داخل الهدف تعطى للفريق الآخر ضربة جزاء على بعد 10 م مع المقدمين يمكن أن يكون عرض المرمى 1 م. (حسن السيد أبو عبده 2002، 166)

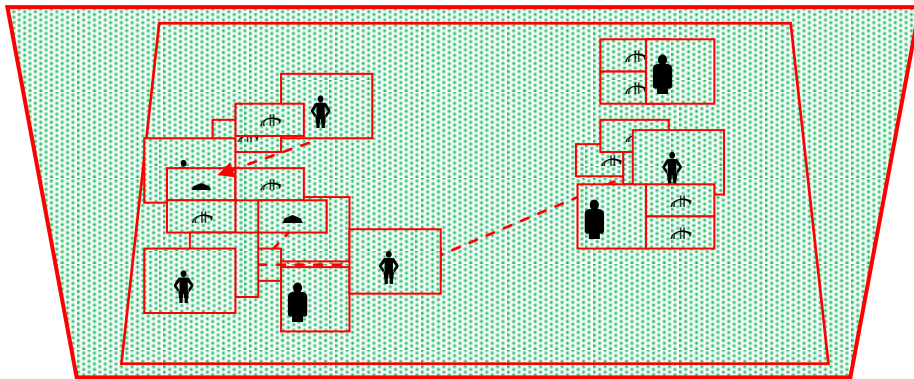


شكل رقم 13 يوضح طريقة أداء تمرين مباراة على هدفين مفتوحين

الحصة الثانية

4- اللعب على 6 أهداف:

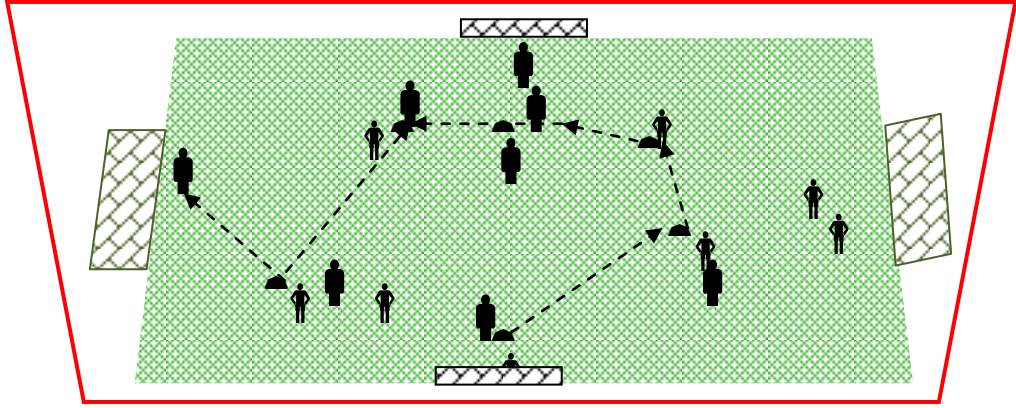
فريقان يتكون كل منهما على 5 لاعبين، الملعب نصف ملعب كرة القدم عدد 6 مرمى يتكون المرمى من علمين يبعد أحدهما عن الآخر 1 م ، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى، يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين العلمين وأستقبلها أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف، لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين في مرمى واحد، لا يحتسب هدفا إذا مرت الكرة أعلى من ارتفاع العلم. (حسن السيد أبو عبده 2002، 167)



شكل رقم 14 يوضح طريقة أداء تمرين مباراة على 6 أهداف

5- اللعب على أربعة أهداف :

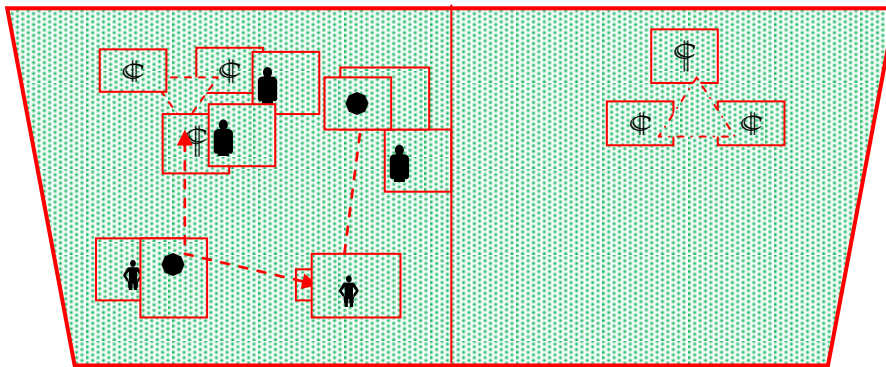
فريقان يتكون كل منهما من 6 إلى 10 لاعبين و ملعب مربع 30×30م ويوضع هدف صغير في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب، يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى من مرمى الفريق المنافس. (حسن السيد أبو عبده 2002، 170)



شكل رقم 15 يوضح طريقة أداء تمرين مباراة على أربعة أهداف

6- المرمى المثلث :

نصف ملعب الكرة ، يقسم الملعب إلى قسمين ، توضع في كل قسم ثلاث أعلام على شكل مثلث طول ضلعه 2م ، يتكون المثلث من ثلاثة أهداف ، فريقان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين تمرر الكرة بين لاعبي الفريق الحائز عليها حتى يتمكنوا من تسجيل هدف في واحد من الأهداف الثلاثة الخاصة بالفريق المنافس، غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يصبح مهاجماً ويصبح الفريق الآخر مدافعاً. (حسن السيد أبو عبده 2002، 150)

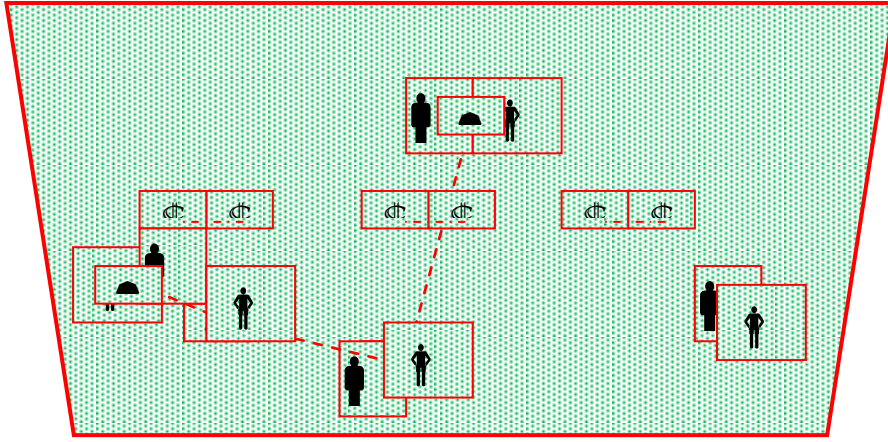


شكل رقم 16 يوضح طريقة أداء تمرين المرمى المثلث

الحصة الثالثة :

7- ثلاث أهداف على خط واحد:

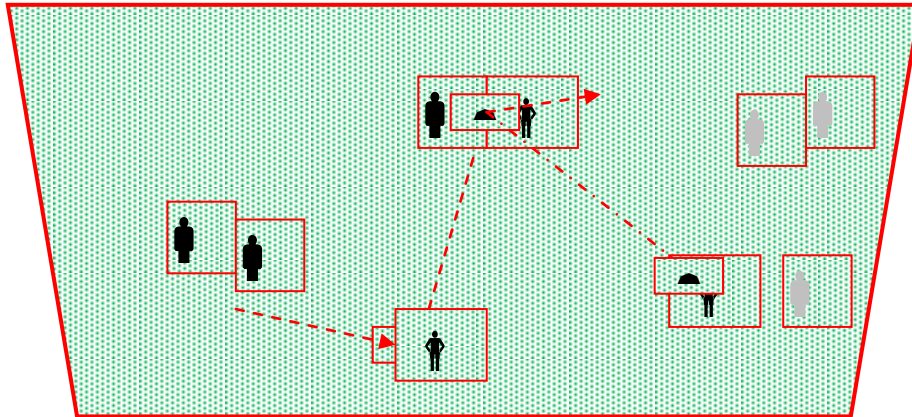
نصف ملعب، ثلاث أهداف على خط واحد في منتصف الملعب، يحدد كل هدف علما أن المسافة بينهما 1م، المسافة بين كل هدف وآخر 5م، حارس مرمى محايد، فريقان يتكون كل فريق من 4-6 لاعبين يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد الأهداف الثلاثة، تبدأ اللعبة بأن يركل حارس المرمى المحايد الكرة عاليا، يمكن تسجيل هدف من أي جانب من جانبي المرمى، لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين من مرمى واحد، تطبيق قوانين كرة القدم، محاولة منع تسجيل هدف تعطى ضربة جزاء عن بعد 5-8 م من المرمى. (حنفي محمود مختار 1997، 152)



شكل رقم 17 يوضح طريقة أداء تمرين ثلاث أهداف على الخط الواحد

8- واحد ضد اثنان:

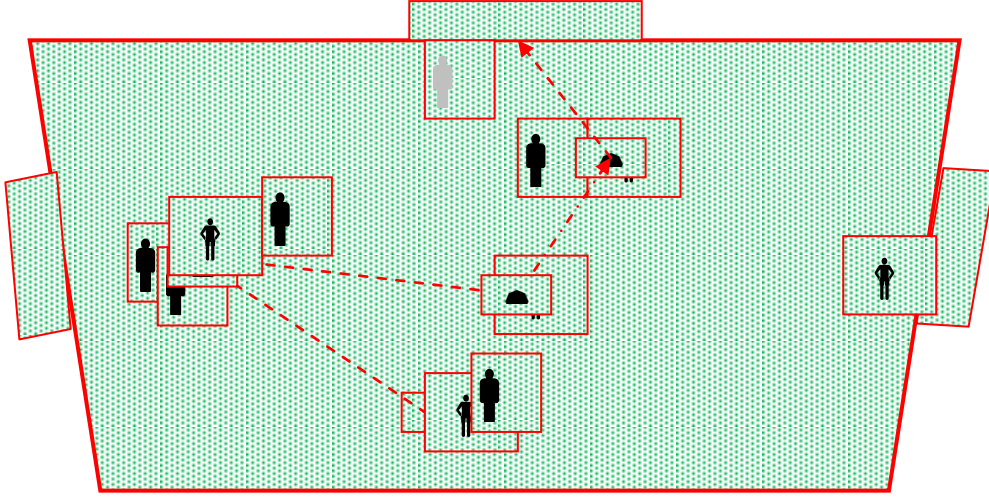
ثلاثة فرق يتكون كل منهم من 3 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزاء وهدفان صغيران تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين، مدة اللعب لكل فريق من 5-7 دقائق، يغير بعدها مع أحد الفريقين الآخرين، يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف. (حنفي محمود مختار 1997، 152)



شكل رقم 18 يوضح طريقة أداء تمرين واحد ضد اثنان

9- الأهداف الثلاثة:

نصف ملعب الكرة، يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين يقف حارس مرمى محايد في المرمى الأصلي ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس مرمى، يقوم الفريق الحائز للكرة بمحاولة إحراز هدف في أي مرمى، لا يسمح للفريق المدافع بلعب الكرة باليد في محاولة منع الفريق المهاجم من تسجيل هدف، يمكن أن يحتسب هدف مضاعف للهدف الذي يسجل بالرأس، تعطى ضربة جزاء من نقطة على بعد 9م من المرمى إذا لعب الكرة باليد لمنع تسجيل هدف. (حنفي محمود مختار 1997، 151)



شكل رقم 19 يوضح طريقة أداء تمرين الأهداف الثلاث

تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

1 عرض و تحليل النتائج :

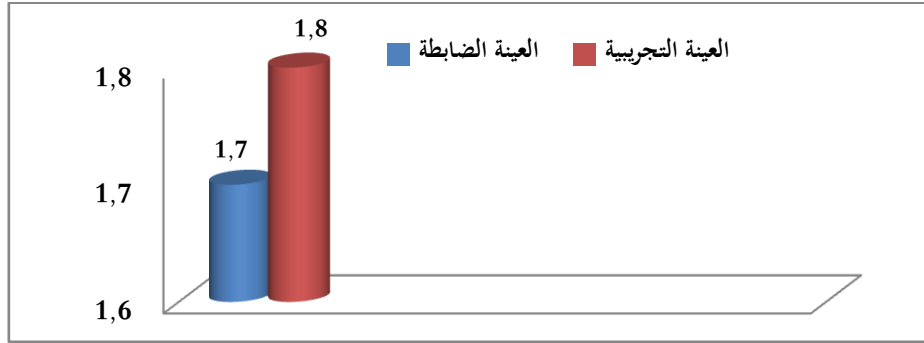
1 1 - عرض و تحليل نتائج الإختبارات القبليّة للعينة الضابطة و التجريبية:

1 إختبار دقة التمرير:

جدول رقم 2: يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمرير.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الارتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	38	0.05	0.48	0,38	0.84	1,06	1,70	20	العينة الضابطة
						1,28	1,80	20	العينة التجريبية

الشكل البياني رقم 20 : يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمرير.



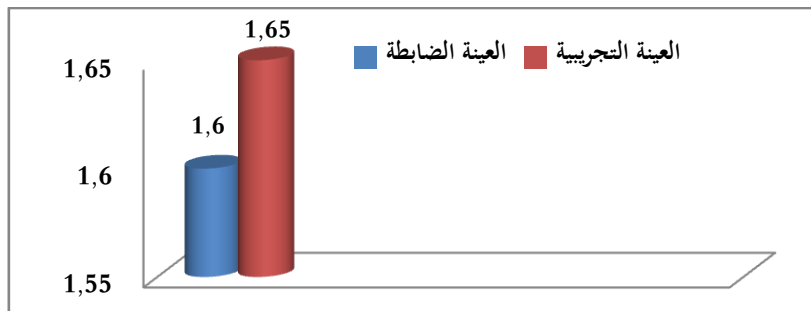
من خلال الجدول رقم " 2 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(1,06 \pm 1,70)$ وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره $(1,28 \pm 1,80)$ ، فيما بلغت قيمة ت ستينوت المحسوبة $0,38$ التي كانت أقل من ت الجدولية المقدره بـ: $0,48$ ، و ذلك عند درجة خطورة $0,05$ ودرجة حرية 38 ، الأمر الذي يدل على وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في ما يخص إختبار دقة التمرير.

2 - إختبار دقة التصويب على المرمى:

جدول رقم 3: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التصويب على المرمى.

الدالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستبونت	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	38	0.05	0.49	0.46	0.96	1,57	1,6	20	العينه الضابطة
						1,84	1,65	20	العينه التجريبية

الشكل البياني رقم 21 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التصويب على المرمى.



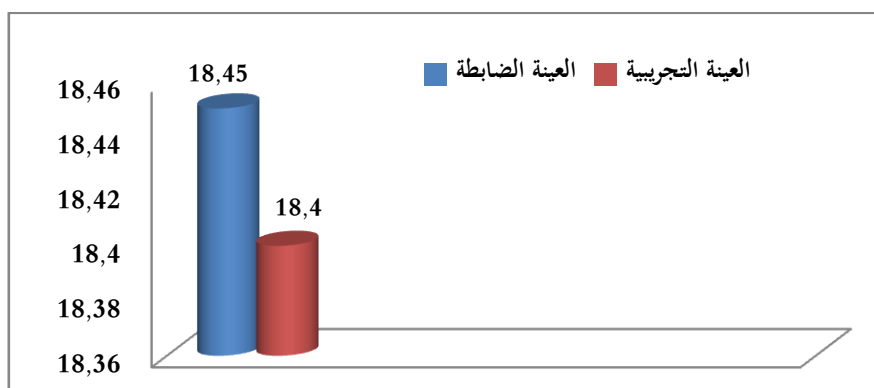
من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(1,57 \pm 1,60)$ وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره $(1,84 \pm 1,65)$ ، فيما بلغت قيمة ت ستبوندت المحسوبة 0.46 التي كانت أقل من ت الجدولية المقدره بـ: 0.49 ، و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، من الملاحظ أنه هناك فرق غير دال إحصائيا أي أنه يوجد تقارب في أداء العينتين خلال إختبار دقة التصويب على المرمى.

3 -إختبار الجري بالكرة :

جدول رقم 4 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري بالكرة.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	38	0.05	0.84	0.49	0.97	6,84	18,45	20	العينة الضابطة
						7,16	18,4	20	العينة التجريبية

الشكل البياني رقم 22 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري بالكرة.



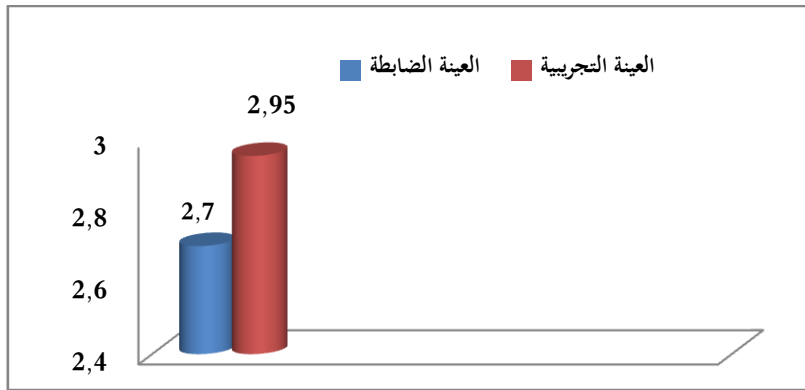
من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(6,84 \pm 18,45)$ مقابل العينة التجريبية التي حققت متوسط حسابي قدره $(7,16 \pm 18,40)$ ، بلغت قيمة ت ستينوت 0.49 التي كانت أقل من ت الجدولية المقدره بـ: 0.84 ، و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، من الملاحظ أنه هناك فرق غير دال إحصائيا أي أنه يوجد تقارب في أداء العينتين خلال إختبار الجري بالكرة.

4 -إختبار المروغة :

جدول رقم 5: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المروغة.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستبونت	معامل الارتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	38	0.05	0.79	0,45	0.86	1,66	2,7	20	العينه الضابطة
						1,76	2,95	20	العينه التجريبية

الشكل البياني رقم 23 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المروغة.



حسب أرقام الجدول رقم " 5 " يتبين أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(2,7 \pm 1,66)$

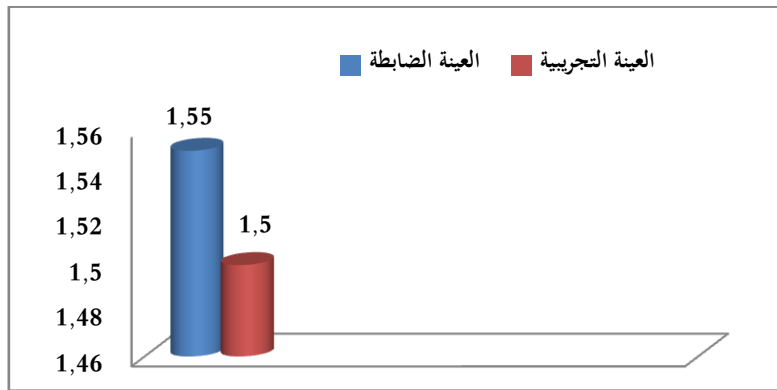
مقابل العينه التجريبية التي حققت متوسط حسابي قدره $(2,95 \pm 1,76)$ ، بلغت قيمة ت ستبوندت $0,45$ التي كانت أقل من ت الجدولية المقدره ب: 0.79 ، و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، من الملاحظ أنه هناك فرق غير دال إحصائيا أي أنه يوجد تقارب في أداء العينتين خلال إختبار المروغة.

5 اختبار استقبال الكرة (باطن القدم):

جدول رقم 6: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار استقبال الكرة (باطن القدم).

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستبونت	معامل الارتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	38	0.05	0.86	0.44	0.89	1,15	1,55	20	العينة الضابطة
						1,10	1,5	20	العينة التجريبية

الشكل البياني رقم 24 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار استقبال الكرة (باطن القدم).



حسب أرقام الجدول رقم " 6 " يتبين أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(\pm 1,55)$ مقابل العينة التجريبية التي حققت متوسط حسابي قدره $(1,10 \pm 1,50)$ ، بلغت قيمة ت ستبوندت 0.44 التي كانت أقل من ت الجدولية المقدره بـ: 0.86 ، عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، يفسر الأمر في هذه الحالة بأنه هناك فرق غير دال إحصائيا أي أنه يوجد تقارب في أداء العينتين خلال إختبار استقبال الكرة (باطن القدم).

• الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 2 " " 3 " " 4 " " 5 " " 6 " التي مثلت نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة و التجريبية، يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في ما يخص للإختبارات المقترحة، و ذلك لان في كل الإختبارات كانت قيمة ت ستبودنت أقل قيمة من ت الجدولية، الأمر الذي يفسر إحصائيا بعدم وجود فرق بين العينتين المختبرتين، و هذا ما يدل على تقارب مستوى العينتين في هذه الصفات المهارية، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك عبد الرحمان عيساوي: "إن الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج. و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي " بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى. (عبد الرحمان عيساوي 1992، 30)

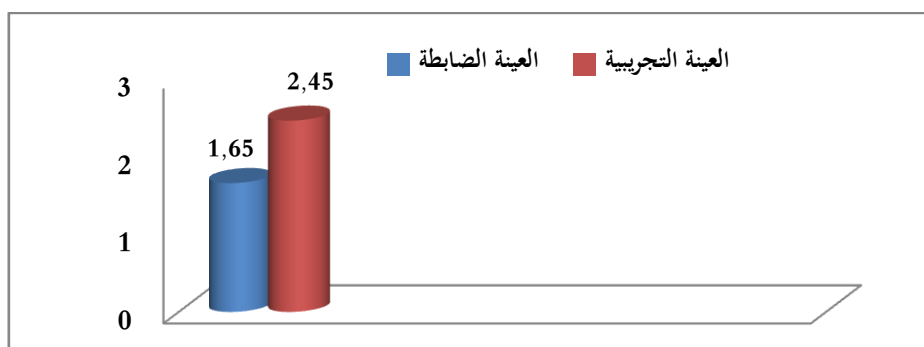
1 2 - عرض و تحليل نتائج الإختبارات البعدية للعينه الضابطة و التجريبية:

1 إختبار دقة التمير:

جدول رقم 7: يبين دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمير.

الدالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
دال	38	0.05	2.54	2,04	1,00	1,35	1,65	20	العينه الضابطة
						1,05	2,45	20	العينه التجريبية

الشكل البياني رقم 25 : يبين دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمير.



من خلال ما تم تسجيله في الجدول رقم " 7 " بعد إجراء الإختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية، وجد أن العينه الضابطة سجلت متوسط حسابي قدره $(1,35 \pm 1,65)$ مقابل العينه التجريبية التي سجلت متوسط حسابي قدره $(1,05 \pm 2,45)$ ، بلغت قيمة ت ستينوت $2,04$ التي كانت أكبر من ت الجدولية المقدره ب: 2.54 ، و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، من الملاحظ أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج أداء العينتين خلال إختبار دقة التمير.

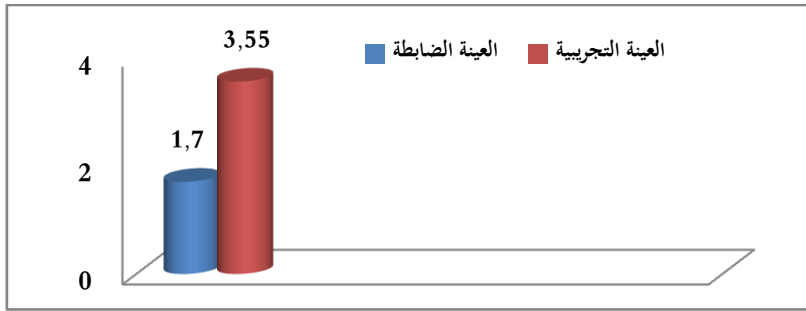
2 - اختبار دقة التصويب على المرمى:

جدول رقم 8: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التصويب على المرمى.

الدالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
دال	38	0.05	0.24	0.19	1,00	1,78	1,7	20	العينة الضابطة
						1,36	3,55	20	العينة التجريبية

الشكل البياني رقم 26 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة

التصويب على المرمى.



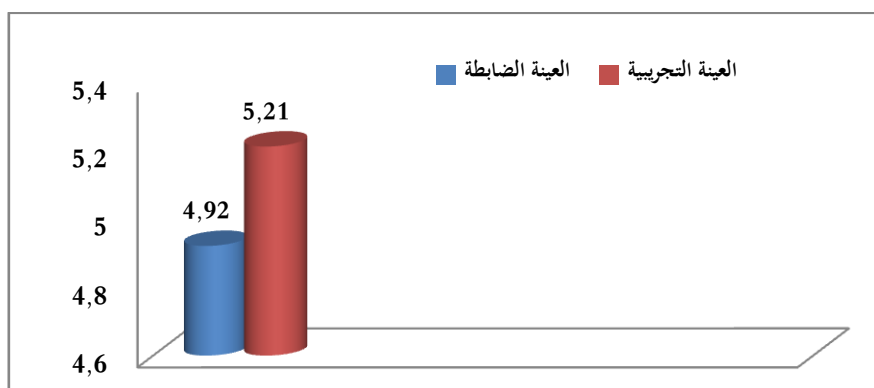
استخلص من نتائج الجدول رقم " 8 " بعد إجراء الإختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية، أن العينة الضابطة سجلت متوسط حسابي قدره $(1,78 \pm 1,7)$ مقابل العينة التجريبية التي سجلت متوسط حسابي قدره $(1,36 \pm 3,55)$ ، بلغت قيمة ت ستينودنت 0.19 التي كانت أكبر من ت الجدولية المقدره ب: 0.24 ، و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، إذن يمكننا القول أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج أداء العينتين خلال إختبار دقة التصويب على المرمى.

3 -إختبار الجري بالكرة :

جدول رقم 9: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري بالكرة.

الدالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
دال	38	0.05	0.42	0.21	0,98	6,92	18,6	20	العينة الضابطة
						5,74	23,55	20	العينة التجريبية

الشكل البياني رقم 27 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري بالكرة.



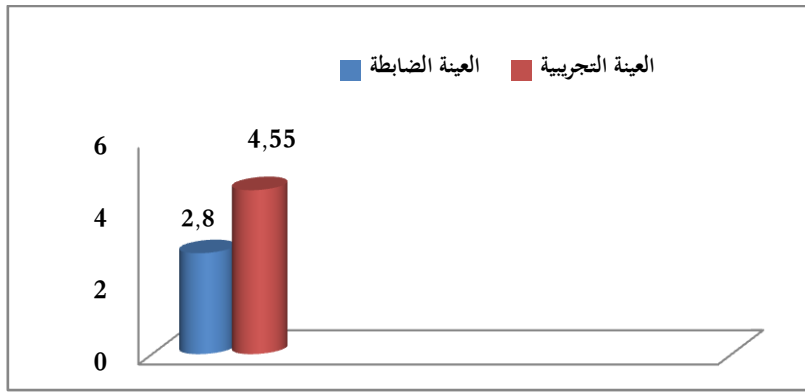
استخلص من نتائج الجدول رقم " 9 " بعد إجراء الإختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية فيما يتعلق بإختبار الجري بالكرة، أن العينة الضابطة سجلت متوسط حسابي قدره $(6,92 \pm 18,6)$ مقابل العينة التجريبية التي سجلت متوسط حسابي قدره $(5,74 \pm 23,55)$ ، بلغت قيمة ت ستينوت 0.21 التي كانت أكبر من ت الجدولية المقدره ب: 0.42 ، و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، إذن يمكننا القول أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج أداء العينتين.

4 -إختبار المروعة :

جدول رقم 10: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المروعة.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستيونت	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
دال	38	0.05	0.42	0.23	1,00	1,77	2,8	20	العينه الضابطة
						1,32	4,55	20	العينه التجريبية

الشكل البياني رقم 28 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المروعة.



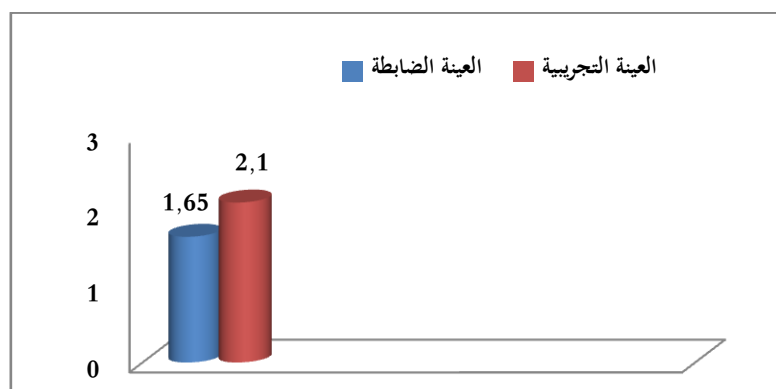
خلصت نتائج الجدول رقم " 10 " بعد إجراء الإختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية فيما يتعلق بإختبار المروعة، إلى أن العينه الضابطة سجلت متوسط حسابي قدره $(1,77 \pm 2,8)$ مقابل العينه التجريبية التي سجلت متوسط حسابي قدره $(1,32 \pm 4,55)$ ، بلغت قيمة ت ستيونت 0.23 التي كانت أكبر من ت الجدولية المقدره ب: 0.42 ، و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، إذن يمكننا القول أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج أداء العينتين.

5 -إختبار استقبال الكرة (باطن القدم):

جدول رقم 11: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار استقبال الكرة (باطن القدم).

الدالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستونوت	معامل الارتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
دال	38	0.05	0.21	0.09	1,00	1,09	1,65	20	العينة الضابطة
						0,79	2,1	20	العينة التجريبية

الشكل البياني رقم 29: يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار استقبال الكرة (باطن القدم).



خلصت نتائج الجدول رقم " 13" بعد إجراء الإختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية فيما يتعلق بإختبار استقبال الكرة (باطن القدم)، إلى أن العينة الضابطة سجلت متوسط حسابي قدره $(1,09 \pm 1,65)$ مقابل العينة التجريبية التي سجلت متوسط حسابي قدره $(0,79 \pm 2,1)$ ، بلغت قيمة ت ستودنت 0.09 التي كانت أكبر من ت الجدولية المقدره ب: 0.21 ، و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 38 ، إذن يمكننا القول أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج أداء العينتين.

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 7 " " 8 " " 9 " " 10 " " 11 " ، يتضح أن هناك تحسن ملحوظ في مستوى العينة التجريبية ضمن كل الإختبارات التي تم أداؤها، على عكس العينة الضابطة التي إستقرت مستوياتها خلال الإختبارين القبلي و البعدي، و الدليل على هذا قيمة ت ستودنت التي كانت أكبر قيمة من الجدولية في جميع الإختبارات للعينتين.

أرجع الطلبة هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي سبب ذلك التحسن ، حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية ، وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالتلاميذ إلى حب العمل بجد أكبر مما أدى بهم إلى التطور والتحسين في الجانب المهاري.

يمكن القول بأن للألعاب الصغيرة مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية و المهارية، إذ يؤكد "وديع فرج الين" في هذا الشأن أنه في هذه المرحلة (13-15 سنة) يجب الأطفال اللعب بشدة لدى يجب على المرابي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له " . (وديع فرج الين 1996، 63)

إن إستقرار مستوى العينة الضابطة على مدى الإختبارين القبلي و البعدي راجع في نظر الطلبة إلى عدم نجاعة البرنامج المتبع في تدريب هذه العينة خلال درس التربية البدنية والرياضية، والتي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة ، وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية و المهارية، بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر أنسب مرحلة لتطوير تلك المهارات، وهذا ما أكده " كورث مانيل " حيث يعتبر عمر (13 إلى 15 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابليات الحركية المتنوعة.

2 - مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المقترحة:

- بالنسبة للفرضية التي تقول: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية وفقاً للبرنامج التدريبي المقترح.

من خلال ما ترتب عن النتائج التي تم تحليلها سابقاً، يرى الطلبة أن ما تم إستنتاجه بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يجيب عن الفرضية المدونة أعلاه، إذ انه فعلاً تم تسجيل تطور ملحوظ في مستوى أداء العينة التجريبية من الناحية المهارية، بهذا يرى الطلبة أن الفرضية العامة المقترحة كانت صادقة و مؤيدة من طرف عينة البحث.

- بالنسبة للفرضية التي تقول : " كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

فعلاً فلقد أكدت هذه الفرضية النتائج المتحصل عليها بعد البرنامج التدريبي المقترح، حيث أنه رأينا أن النتائج كانت إيجابية و متحسنة وفق الإختبار البعدي للعينة التجريبية على مدى الإختبارات الخمس المطبقة.

- كانت الفرضية الجزئية الثانية تقول: " كرة القدم المصغرة أسلوب ناجح في تطوير مهارة التسديد، التمير، التصويب و الخداع لدى الناشئين (13-15) سنة".

كانت الفرضية صادقة إلى أبعد الحدود حيث أن أسلوب كرة القدم المصغرة كان له نتائج إيجابية على العينة التجريبية ، وذلك كونها تخلق نوع من الإنسجام و روح المنافسة بين أفراد العينة ما يدفعهم إلى حب العمل بجد و بذل مجهود أكبر بتحقيق أفضل النتائج، ما ينعكس إيجاباً على الجانب المهاري لديهم.

3 - الإقتراحات و التوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، لذا كان من الضروري إلى طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدربي كرة القدم اكتساب التأهيل اللازم من أجل التأطير واستعمال طريقة كرة القدم المصغرة لدى الناشئين لما لها من أهمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ، ومن أراء الإختصاصيين فيما يتعلق بالطرق العلمية لإعداد الفئات الصغرى ومن أجل الوصول بهذه الفئات إلى المستوى العالي قمنا باقتراح الخطوات التالية:

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم ، يأخذ بعين الإعتبار خصائص ومميزات الطفل في هذه المرحلة.
- يجب تعليم أهم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية والفهم السريع وحب الإطلاع والميل إلى الجماعة.
- إدراج طريقة كرة القدم المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية .
- يجب الإلتزام بمبدأ التنوع والتغيير في طرق التدريب والتجديد والابتكار المستمر في طريقة إعداد مواد التدريب .
- يجب على المدربين استعمال الاختبارات في قياس درجة الإستيعاب لدى الناشئين ، وذلك من اجل معرفة الوجه الحقيقي للاعب من جهة ومن جهة أخرى يسمح هذا الإختبار للمدرب بإجراء تعديل في برنامجه السنوي .
- ضرورة الإهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير المساحة الكافية للتدريب الوسائل الضرورية ، الكرات ، الأحذية ...) .
- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب مع الأخذ بعين الإعتبار مميزات وخصائص الفئة المدروسة.

الخاتمة

خاتمة :

إن كرة القدم المصغرة كطريقة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هي من أهم الطرق الحديثة المنتهجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير وتنمية قدرات ومهارات اللاعب الناشئ وهذه الطريقة تتلاءم مع المرحلة من (13 - 15) سنة ، والتي تعتبر خصبة وملائمة لصقل المهارات ، لأن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط والحيوية والميول إلى اللعب ، لذلك فإنها تستهوي الأطفال وتتيح لهم الفرصة لتطوير وتنمية قدراتهم مهارية ، هذا ما جعلنا نؤكد على استعمال هذه الطريقة الحديثة خاصة مع المبتدئين الذين يعتبرون لاعبو الدرجة الممتازة وعماد الفريق الرياضي في المستقبل ، لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم .

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصلنا إلى ضرورة إعطاء هذه الطريقة المكانة والأهمية التي تستحقها أثناء عملية تدريب وتكوين الناشئين ، وضرورة إعتداد برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث .

وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون مرجعا ومنطلقا لدراسات أخرى في هذا المجال ، ومناارا للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو التأهيل الصحيح.

المراجع

• المراجع باللغة العربية:

1. أحمد ممر سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة مصر، 1996.
2. أيمن فاروق: اللياقة البدنية، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، مصر ط1، 2002.
3. أمين الخولي، محمود عدنان: المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر 1988.
4. إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972.
5. إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار العلم، بيروت، لبنان، 1984.
6. إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة مصر، 2001.
7. بسطويسى أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر، 1996.
8. جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت 1982.
9. جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين: التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية قي رياض الأطفال دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.
10. وديع فرج الين: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.
11. حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الأردن، 1983.
12. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر مصر (د - ت).
13. حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر مصر 1997.
14. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة مصر 1990.
15. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
16. حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر، 2002.
17. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر، 2002.
18. حسن عبد الجواد: كرة القدم، بيروت، لبنان، ط 6، 1984.
19. لميريلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993.

20. موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط 1 عمان، الأردن، 2000.
21. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987.
22. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1994.
23. محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين غضبن: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط 3 دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
24. محمد سلمى آدم - توفيق حداد: علم النفس الطفل، المديرية الفرعية للتكوين، ط 1، الجزائر 1973.
25. محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987.
26. محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج 1، دار التعلم، بيروت، لبنان، 1975.
27. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط 1، مصر، 2003.
28. محمد صبحي: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، (د - ت).
29. محسن رمضان علي: التدريس المصغر في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط 1، 1998.
30. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
31. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
32. مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1994.
33. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط 1، مصر، 1974.
34. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط 1، عمان الأردن، 2002.
35. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن، 1999.
36. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط 3، 1988.
37. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط 2، (د-ت).
38. نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط 2، بيروت، لبنان 1990.
39. نزار مجيد الطالب . محمد السمراي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980.

40. عبد الحميد كمال – فهمي زينب: كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي القاهرة مصر، 1978.
41. عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
42. عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت لبنان، 1999.
43. عيسوي عبد الرحمن: معالم علم النفس، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت لبنان 1984.
44. علي بشير فاندي- إبراهيم رحومة زايد – فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي التربوي المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام، ط1، طرابلس، ليبيا، 1983.
45. علي نصيف – قاسم حسن حسين: مبادئ التعلم الرياضي، دار المعرفة، بغداد العراق، ط1، 1980.
46. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة مصر (د-ت).
47. فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم، دار الفكر، عمان الأردن، 1986.
48. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن، 1988.
49. تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989.
50. ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1999.

• المراجع باللغة الفرنسية:

1. A.P.Laptev:"Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France.
2. Bernard turpin : préparation et entraînement du foot bal leur, édition amphora, paris ,France, 1990.
3. Cazorla . G et Coll. : de l'évasion en activité physique et sportive , in travaux en EPS ,N° 07 1994.
4. Chazaud.P: sciences humaines, édition vigot, paris, France,1994.
5. Dornhoff. HM : l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU, Alger, 1993..
6. Eric Batty:entraînement a l'européenne, édition vigot, paris, France , 1981.
7. Janos Paflait : Méthode d'entraînement moderne en foot ball, édition brood coores brakel , paris, France, 1989.

8. Jean Pierre Bonnet et Vers: Une pédagogie de l'arte moleur, Edition vigot, Paris, France, 1986.
9. J.M. Belau : science Biologiques et Engmement sportif édition doin, Paris, France 1985
10. Joel Carbeau: foot ball , édition revue E.P.S, 1^{er} édition , paris, France , 1988.
11. Jurgen Weineck. : Biolgie du Sport , édition vigot , paris France, 1997.
12. Jurgen Weinek: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985.
13. Korte : sport de compétition , édition vigot , paris, France, 1997.
14. R. A kramov : sélection et préparation des jeux foot baleurs , OP Algérie, 1981
15. Ladislav .H: entraînement de foot balle, édition groupe ESC lion, France 1984
16. Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas , 1983.
17. Palfai .G : Nouvelles techniques d'entraider , édition Chiron , paris, France, 1989.
18. Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990.
19. Studner et Coll.: Entraînement de foot ball , édition brood , Belgique , 1993.
20. Taill Tomas – R et Caja:"Manuelle du l'indication sportif" préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France, 1987.
21. Wilhem Busch : le foot ball a l'école, édition vigot , paris , France , 1989.

● المراجع باللغة الإنجليزية:

22. Alexink Eles:"Social structure and Child socialisation" by Jhon Chausen edition -litle brown ,Boston , USA,1968.
23. George Mead:"Genesis of the self and social" in scort the sociological perspective, edition Little brown –co , Boston, USA 1997.

● المجالات:

1. طلعت منصور: تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت – المجلد العاشر، عدد 8، 1989.
2. مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر.

● مواقع الانترنت:

- a. [http: /www.ISPam web . net/ Familly ./adulance /adupance/adupance](http://www.ISPam web . net/ Familly ./adulance /adupance/adupance).
- b. [htt/ www. Forum](http://www. Forum).

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضة



إستمارة ترشيح الإختبارات الموجهة إلى الأساتذة و الدكاترة

المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة الناشئين (من 13 – 15 سنة).
لذا نرجو من سيادتكم المحترمة ترجيح الإختبارات المقترحة، و التي ترونها مناسبة للبرنامج المقترح.

قائمة الأساتذة:

الرقم	إسم و لقب الأستاذ	الإمضاء
1		
2		
3		
4		
5		

من إعداد الطلبة:

- عروش عبد الرحمن الحسين.
- عبد الهادي صدام الحسين.

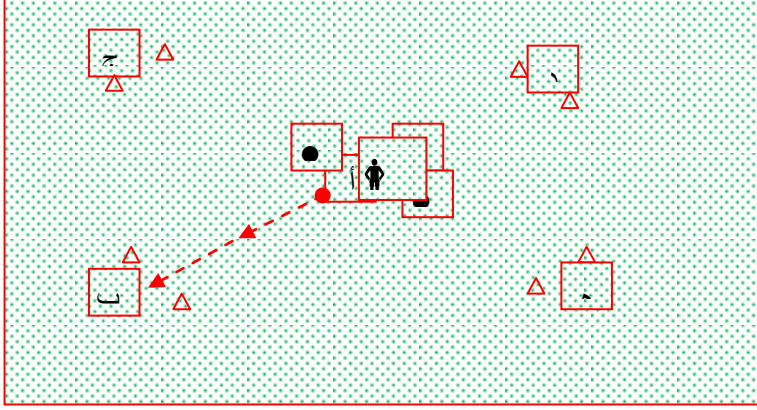
تحت إشراف الأستاذ: بن يوسف

دحو.

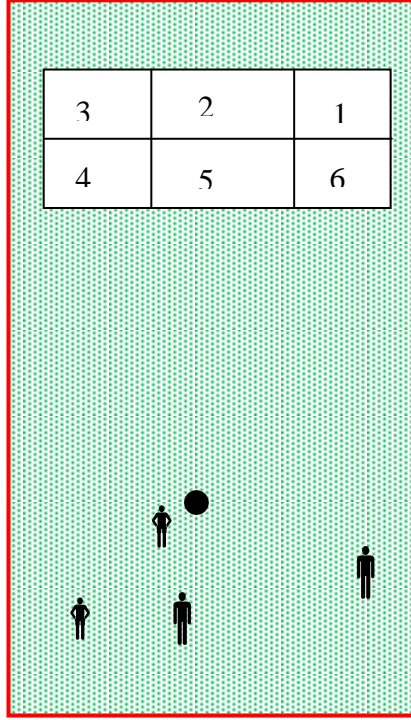
ملاحظة:

- تستعمل هذه الإستمارة في إنجاز مشروع تخرج لنيل شهادة الليسانس.

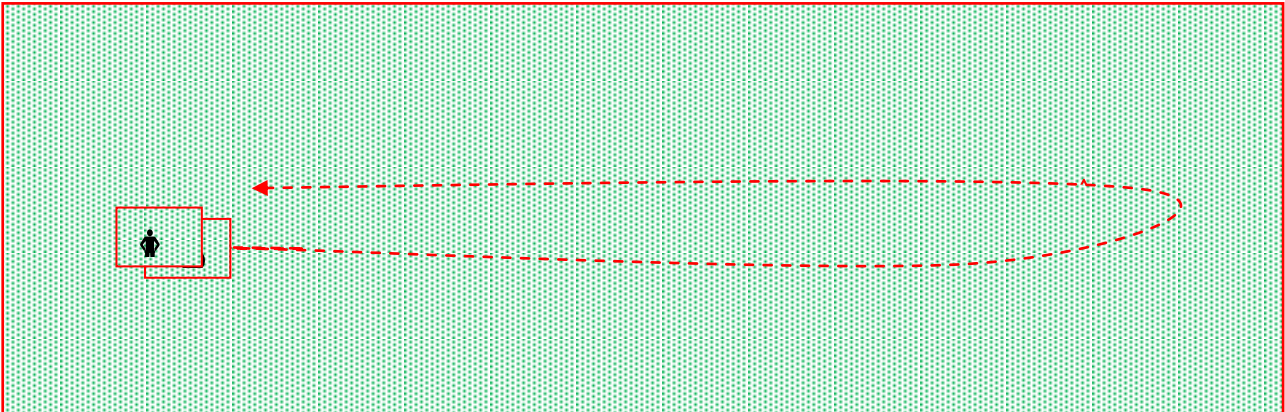
1 - إختبار دقة التمرير:



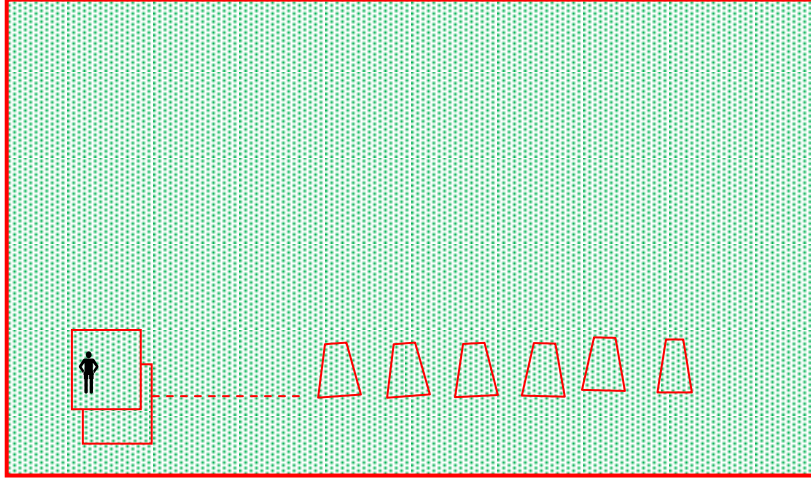
2 - إختبار دقة التصويب على المرمى:



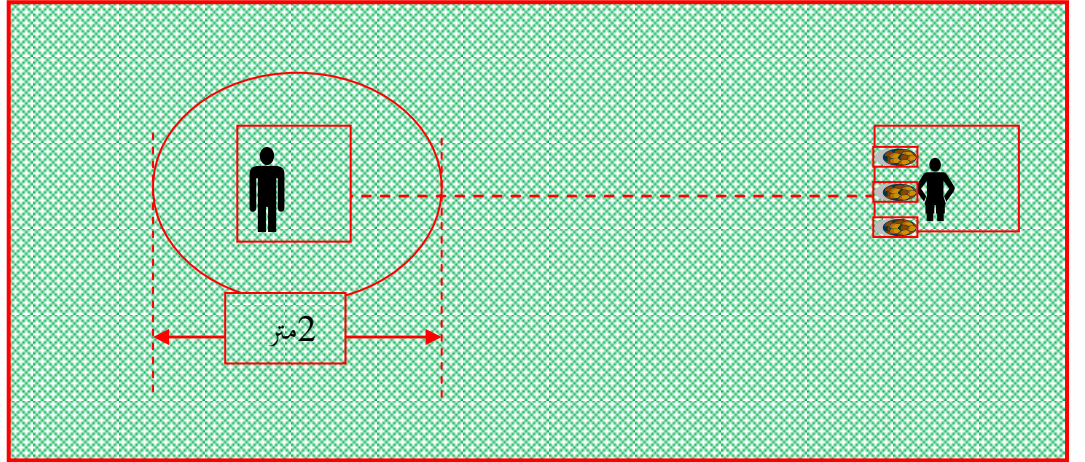
3 - إختبار الجري بالكرة :



4 - المراوغة:



5 - اختبار استقبال الكرة (باطن القدم):



• جدول يبين نتائج الإختبارات القبلية للعينة الضابطة:

الرقم	الإسم و اللقب	إختبار دقة التمرير	إختبار دقة التصويب على المرمى	إختبار الجري بالكرة	إختبار المراوغة	إختبار استقبال الكرة (باطن القدم)
1	عثمان باشا عزيز	2	1	14	3	2
2	غالم عبد القادر	1	1	20	2	1
3	بلخوجة سفيان	1	1	29	6	0
4	لعلق عبد القادر	2	2	30	4	0
5	شنان عبد الله	2	1	25	2	0
6	حشايشي خليفة	0	5	21	1	3
7	سباعي محمد	4	1	10	1	3
8	قفة الميلود	3	0	11	1	2
9	غباش محمد البشير	3	0	13	1	2
10	سلطاني كمال	3	3	14	4	2
11	بوادي يونس	0	2	18	3	2
12	بلعباسي عبد القادر	2	2	20	6	3
13	عمارة حسين	1	4	23	1	1
14	بصديق فوزي	2	5	24	1	1
15	بلقايد عبدي هشام	1	0	26	2	2
16	عبد الصادوق أحمد رامي	1	0	10	2	3
17	بن عجائمة عبد القادر	1	1	9	2	0
18	غرلاف عبد الله	2	1	11	3	0
19	زوادة كريم	2	2	15	4	1
20	صراع أحمد	1	0	26	5	3
	المجموع	34	32	369	54	31
	المتوسط الحسابي	1,70	1,60	18,45	2,70	1,55

• جدول يبين نتائج الإختبارات القبلية للعبة التجريبية:

الرقم	الإسم و اللقب	إختبار دقة التمرير	إختبار دقة التصويب على المرمى	إختبار الجري بالكرة	إختبار المراوغة	إختبار استقبال الكرة (باطن القدم)
1	جبلي كمال	3	0	16	3	1
2	مداحي طارق	1	1	20	2	3
3	عروش إلياس	0	0	27	5	1
4	قبلي محمد أمين	2	3	30	4	0
5	برحو ياسر	2	5	27	3	2
6	بوطوبة كمال	1	5	21	5	3
7	يوسف سبع علاء الدين	3	0	14	1	3
8	محمد سبع ميلود	4	0	11	1	1
9	عروش شعيب	3	0	16	1	2
10	بن عيسى شريف إبراهيم	3	3	19	4	0
11	لعلق محمد	0	1	18	3	3
12	ظريف عابد	3	2	19	6	2
13	بوحففة مصطفى	1	4	23	1	1
14	نياطي عبد الرحمان	3	5	24	1	0
15	بوحففة فتحي	2	1	26	2	1
16	جادواجي عابد	0	0	10	2	2
17	جادواجي جمال	1	1	9	1	0
18	بوركية محمد نذير	3	1	6	3	1
19	مكي دواجي يحي	0	1	7	6	1
20	عبدوسي أمين	1	0	25	5	3
	المجموع	36	33	368	59	30
	المتوسط الحسابي	1,80	1,65	18,40	2,95	1,50

• جدول يبين نتائج الإختبارات البعدية للعبة الضابطة:

الرقم	الإسم و اللقب	إختبار دقة التمرير	إختبار دقة التصويب على المرمى	إختبار الجري بالكرة	إختبار المراوغة	إختبار استقبال الكرة (باطن القدم)
1	عثمان باشا عزيز	2	0	16	3	3
2	غالم عبد القادر	1	2	20	2	2
3	بلخوجة سفيان	1	1	27	5	0
4	لعلق عبد القادر	2	2	30	4	1
5	شنان عبد الله	2	5	27	3	1
6	حشايشي خليفة	0	5	21	1	3
7	سباعي محمد	3	0	14	1	3
8	قفة الميلود	4	0	11	1	1
9	غباش محمد البشير	3	0	16	1	2
10	سلطاني كمال	3	3	19	4	2
11	بوادي يونس	0	1	18	3	3
12	بلعباسي عبد القادر	3	2	19	6	3
13	عمارة حسين	1	4	23	1	1
14	بصديق فوزي	2	5	24	1	0
15	بلقايد عبدي هشام	0	1	26	2	1
16	عبد الصادوق أحمد رامي	0	0	10	2	2
17	بن عجائمة عبد القادر	0	1	9	1	0
18	غرلاف عبد الله	4	1	12	4	1
19	زوادة كريم	1	1	5	6	1
20	صراع أحمد	1	0	25	5	3
	المجموع	33	34	372	56	33
	المتوسط الحسابي	1,65	1,70	18,60	2,80	1,65

• جدول يبين نتائج الاختبارات البعدية للعينات التجريبية:

إختبار استقبال الكرة (باطن القدم)	إختبار المراوغة	إختبار الجري بالكرة	إختبار دقة التصويب على المرمى	إختبار دقة التمرير	الإسم و اللقب	الرقم
2	4	21	2	4	جيلي كمال	1
3	3	24	3	2	مداحي طارق	2
2	6	28	4	1	عروش إلياس	3
2	6	30	3	3	قبلي محمد أمين	4
3	6	30	5	2	برحو ياسر	5
3	5	26	6	3	بوطوبة كمال	6
3	4	15	4	3	يوسف سبع علاء الدين	7
2	4	16	4	4	محمد سبع ميلود	8
3	3	17	5	4	عروش شعيب	9
2	5	25	3	3	بن عيسى شريف إبراهيم	10
3	6	16	1	2	لعلق محمد	11
2	6	28	2	3	ظريف عابد	12
1	2	29	6	1	بوجحفة مصطفى	13
2	3	27	5	3	نياطي عبد الرحمان	14
1	4	26	3	2	بوجحفة فتحي	15
2	3	10	3	1	جادواجي عابد	16
1	5	26	3	3	جادواجي جمال	17
1	4	28	3	3	بوركية محمد نذير	18
1	6	24	2	1	مكي دواجي يحي	19
3	6	25	4	1	عبدوسي أمين	20
42	91	471	71	49	المجموع	
2,10	4,55	23,55	3,55	2,45	المتوسط الحسابي	

المدة: 1 ساعة و30

الحصة رقم: 01

المكان: الملعب البلدي لشباب مازونة - ولاية غليزان

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة التصويب

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	20د	
المرحلة الرئيسية	تعلم تقنية التصويب مع الكرة التصويب من الثبات تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	تمرين 01: في خط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهما 10م، ينطلق اللاعب من الشاهد الأول بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول، حيث يجد أمامه الكرة فيصوبها نحوى المرمى (3 تكرارات). تمرين 02: قذف الكرة من وضعية الثبات وهذا من مناطق مختلفة من خط 18م. تمرين 03: نفس التقسيم السابق للتصويب، وهذا بعد دحرجة الكرة على بعد 10م من خط 18م ثم يقوم بتمديدها نحوى المرمى. تمرين 04: التصويب على الأقماع: يقسم اللاعبون إلى أفواج كل فوج يتكون من 04 لاعبين داخل مربع (10×10)م يوضع خطان متوازيان توضع في المنطقة المحصورة بينهما 3 أقماع يحاول كل فريق أن يدافع عن أقماعه والتصويب نحوى أقماع المنافس. تمرين 05: التصويب على الكرة الطيبة: فريقان يتكون كل واحد منهما من 04 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزء، دائرتان قطر كل واحدة منهما 3م وعلى بعد 2م من خط منطقة الجزء، توضع كرة طيبة كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحوى كرة الآخر والدفاع عن كرتة. تمرين 06: مباراة على هدفين مفتوحين: فريقان يتكون كل منهما من 04 لاعبين، هدفان محدد كل منهما بقلمين بعرض 2م للمرمى، المسافة بين المرمى والأخرى 20م، يحاول الفريق الحائز على الكرة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الآخر مدافعا.	10د 10د 10د 10د لكل تمرين مدة الراحة بين التمرين والآخر 2د	
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء	5د	وحدات تدريبية مدمجة

الحصة رقم: 02 المدة: 1 ساو30د

المكان: الملعب البلدي شباب مازونة - ولاية غليزان

الهدف العام: تعلم مهارة المراوغة وتطويرها

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

الشكل التخطيطي للتدريبات	المدة	التمارين	الأهداف	لمراحل
	20د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية
	10د 10د 10د 10د لكل تمرين 2د مدة الراحة بين التمرين والآخر	تمرين 01: الجري المتعرج بين الأقماع ثم التسديد نحوى المرمى . تمرين 02: توضع أقماع على جانبي منطقة 18 م ، يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة بين الأقماع ثم يمررها إلى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحوى المرمى، نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين. تمرين 03: يبدأ اللاعب (أ) بالدحرجة ومراوغة باحتياز المدافع (ب) وبعد أن يصل (أ) قرب خط الهدف يحول الكرة إلى (ج) الذي يقوم بعملية التسديد تمرين 04: اللعب على 6 أهداف : فريقان يتكون كل منهما من 05 لاعبين، نصف ملعب كرة القدم عدد 06 مرمى عرض المرمى 1م، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى على أن يحسب الهدف إذا استقبل الكرة أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف. تمرين 05: اللعب على 04 أهداف: فريقان يتكون كل منهما من 06 إلى 10 لاعبين ، ملعب مربع (30×30م) توضع مرمى في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب كل فريق يدافع عن 2 مرمى ويحاول التسجيل في أي مرمى من مرمى الفريق الخصم الفريق الخصم تمرين 06: المرمى المثلث: نصف ملعب كرة القدم يقسم إلى قسمين ، في كل قسم ثلاثة أعلام تشكل مثلث طول ضلعه 2م حيث يكون ثلاثة أهداف، فريقان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين ، كل فريق يحاول أن يسجل هدف في مرمى الخصم ، غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى .	تعلم تقنية المراوغة تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	المرحلة الرئيسية
وحدات تدريبية مدمجة				

الحصة رقم: 03

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة
الهدف العام: تطوير وتحسين تقنيي التمير والاستقبال

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	20د	
المرحلة الرئيسية	تحسين تقنية التمير تحسين تقنية الاستقبال	تمرين 01: نقسم الفريق إلى 04 أفواج كل فوجين يعملان في نصف الملعب بحيث يبدأ العمل بأن يقوم أفراد الفوج الأول بتمرير جانبية هذه الأخيرة يستقبلها أفراد الفوج الثاني ويحاولون التسديد نحوى المرمى والعمل يكون مثنى مثنى مع تغيير دور كل فوج ، نفس العمل للفوج 03 و04 .	15د	
		تمرين 02: نفس التقسيم في التمرين الأول ، حيث يتقدم اللاعب (أ) بالدحرجة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يستقبلها ويجري بها على خط 18م ثم يقوم بتمريرها ثانية إلى (أ) الذي يستقبلها ويحاول التسديد نحو المرمى .	15د	
	تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	تمرين 03: 3 أهداف على خط واحد : يحدد كل هدف علمان المسافة بينهما 1م ، منطقة اللعب نصف ملعب كرة قدم ، المسافة بين الهدف والأخر 5م ، حارس مرمى محايد ، فريقان كل فريق يتكون من 4 إلى 6 لاعبين حيث يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد الأهداف الثلاثة، يمكن تسجيل الهدف من أي جانبيين من جوانب المرمى، تطبيق قوانين كرة القدم.	10د لكل تمرين	
		تمرين 04: واحد ضد إثنان: ثلاثة فرق يتكون كل منهم من ثلاثة لاعبين ، حدود الملعب منطقة الجزاء، هدفان صغيران، تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين بالدفاع عن هدف من الهدفين مدة اللعب لكل فريق من 5 إلى 7 دقائق يغير بعدها مع أحد الفريقين	2د	
		تمرين 05: الأهداف الثلاثة : نصف ملعب كرة القدم يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين يقف حارس مرمى محايد في المرمى الأصلي ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أي مرمى.		معدات تدريبية مدمجة

ملخص الدراسة

تعتبر المرحلة العمرية من 13 إلى 15 سنة مرحلة حيوية في نمو الإنسان ، حيث تتشكل فيها صحة الفرد المستقبلية ، كما يتم نضجه الجسدي و الفسيولوجي وتطوره النفسي والاجتماعي، الأمر الذي يتوجب علينا الإهتمام و الإعتناء بهذه الفئة.

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث مدى تأثير برنامج تدريبي على مستوى الأداء المهاري للفرد المنتمي إلى هذه الفئة السنية.

ضمت عينة الدراسة 60 لاعبا من فئة الأصاغر، ينشطون في فرق تلعب في القسم الجهوي الثاني بولاية غليزان، و ينتمون إلى المرحلة السنية محل الدراسة أي تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 15 سنة.

توصلت نتائج الدراسة إلى:

- 1 - وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين البرنامج التدريبي المقترح و المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 2 - هناك تأثير إيجابي للبر ناج التدريبي المقترح و مهارة التصويب و التميرير و المراوغة و السيطرة على الكرة من قبل اللاعبين الناشئين. .
- 3 - الألعاب المصغرة من أهم المحاور التي تساعد على تطوير مهارة الناشئين.

RESUME

La catégorie d'âge de 13 à 15 ans représente une période vital dans la croissance de l'être humaine, où elle s'évolue la santé de l'individu au future, aussi la maturité physique, physiologique, psychologique et sociale. Donc il faut prendre soin de cette catégorie.

La présente étude vise à examiner l'impact d'un programme de formation sur les compétences de performance d'un individu appartenant à ce groupe d'âge.

L'échantillon de l'étude a compris 60 joueurs de la catégorie mineure, appartenant dans des équipes de la deuxième division de la willaya de Relizane, et bien sur au groupe d'âge précisé dans l'étude (13 et 15 ans).

Les résultats de l'étude a montré:

1 - La présence d'une relation statistique positive et significative entre le programme de formation proposé et les compétences de base dans le football ;

2 - Il existe un effet positif entre le programme de formation et les compétences de l'engagement, la passe, le défilement, le dribble et le contrôle du ballon par les joueurs mineurs ;

3 - les mini-jeux représentent un des principaux axes qui aident les joueurs à développer les compétences.