

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة جيلالي بونعامه خميس مليانة
معهد علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي
شعبة التحضير البدني

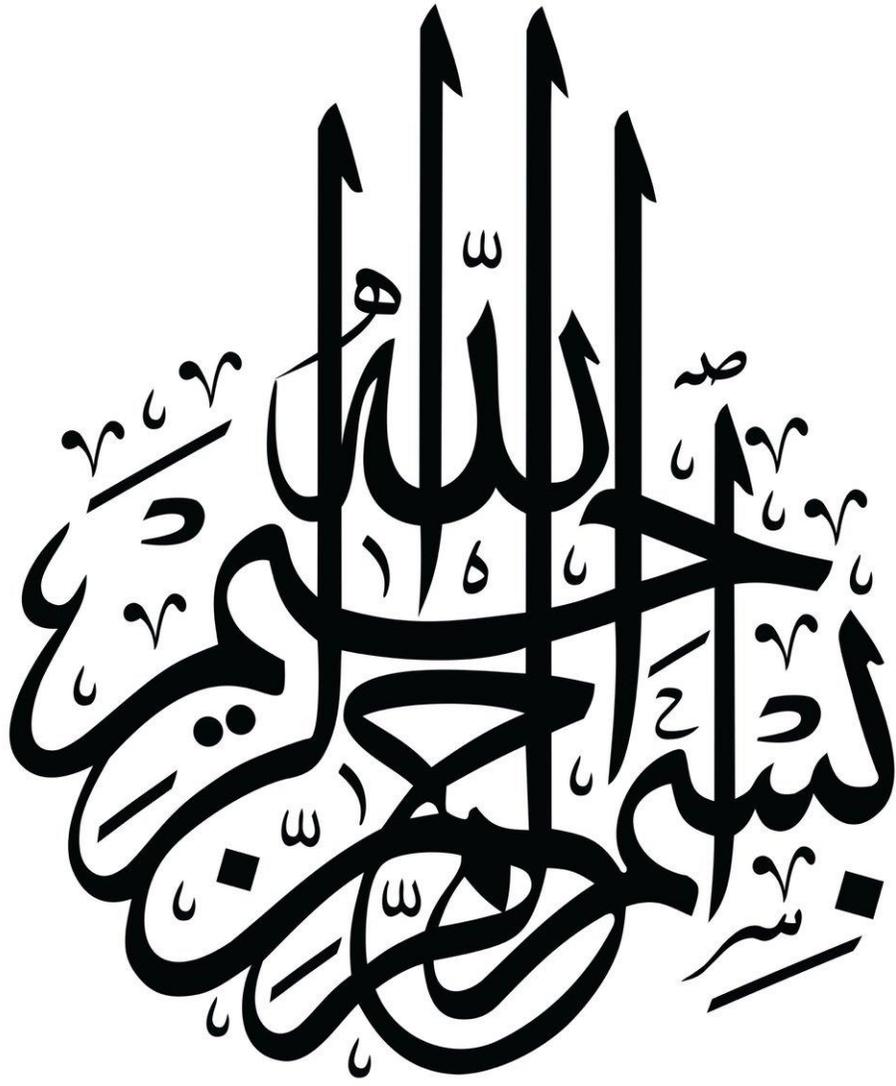
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص
التدريب و التحضير البدني
عنوان

دور الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
صنف أقل من 15 سنة
بحث تجريبي أجري على لاعبي أكاديمية أتفا فرع وادي الشرفاء

تحت إشراف :
د/ زمام عبد الرحمان

إعداد الطالب :
- مرسللي عبد الكريم

السنة الجامعية 2022/2021



شكر و عرفان

قال الله تعالى في كتابه الكريم: "ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه".

وفي البداية لا بدّ لي من أتوجه اولاً بالشكر لله عزّ وجلّ الذي وفقني للوصول الى هذه المرحلة العلمية ، كما انني أتوجه بالشكر والامتنان لكل من:

والذي العزيز ووالدتي الكريمة الذين كانوا السند الاول لي في الوصول الى ما وصلت اليه.

كما أتوجه بالشكر والامتنان لكل من الدكتور زمام عبد الرحمان ، لكل التوجيهات و النصائح القيمة حيث كان له الدور الاساسي في إتمام دراستي.

شكرا لكم جميعا

إهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدين العزيزين ، و العائلة الكريمة و كل الأساتذة الذين درسوني طيلة حياتي الدراسية .

و إلى كل الأصدقاء و كل شخص شجعن أو حفزني أو دعمني و لو بالكلمة الطيبة .

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ.....	الإهداء
ب.....	شكر و تقدير
ج.....	قائمة الجداول
د.....	قائمة الاشكال
الجانب التمهيدي التعريف بالبحث	
02.....	مقدمة
03.....	مشكلة الدراسة
04.....	فرضيات الدراسة
04.....	أهمية الدراسة
04.....	أهداف الدراسة
05.....	أسباب اختيار الموضوع
05.....	تحديد المفاهيم و المصطلحات
05.....	الدراسات السابقة
08.....	خلاصة
الباب الأول: الجانب النظري الفصل الأول: اللعب و الألعاب المصغرة	
10.....	تمهيد
11.....	1-اللعب
11.....	1-1- تعريف اللعب
11.....	1-2- فوائد اللعب
12.....	1-3- وظائف اللعب

13	4-1- العوامل المؤثرة في اللعب
13	2- الألعاب المصغرة
13	1-2- تعريف الألعاب المصغرة
14	2-2- أهداف الألعاب المصغرة
15	3-2- خصائص الألعاب المصغرة
15	4-2- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات المهارية
16	5-2- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
16	6-2- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة
17	7-2- كيفية إختيار الألعاب المصغرة
17	8-2- الأدوات المستعملة و العناية بها
18	خلاصة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

20	تمهيد
21	1- مفهوم المهارة و المهارة الحركية الرياضية
21	1-1- مفهوم المهارة
21	2-1- تعريف المهارة الحركية الرياضية
21	3-1- خصائص المهارة الحركية الرياضية
22	2- تصنيف المهارة الحركية الرياضية
23	3- مفهوم المهارات الأساسية
23	1-3- تقسيم المهارات الأساسية
23	2-3- المهارات الأساسية بدون كرة
24	3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
31	4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

- 1-4- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم 31
- 2-4- المهارات المتعددة لكرة القدم تكمل كل واحدة منها لأخرى..... 32
- 3-4- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات..... 32
- 4-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات..... 32
- 5-4- مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية..... 34
- 5- مراحل تعليم المهارات الأساسية..... 40
- 1-5- مرحلة التوافق الأولي..... 40
- 2-5- مرحلة التوافق الجيد..... 41
- 3-5- مرحلة تثبيت المهارة..... 41
- 6- خطوات التدريب على المهارات الأساسية..... 42
- 1-6- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة و ثابتة..... 42
- 2-6- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء و ازدياد استخدام القوة..... 43
- 7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية..... 44
- 1-7- تدريبات الإحساس بالكرة..... 44
- 2-7- تدريبات فنية إجبارية..... 46
- 3-7- تدريبات باستخدام أكثر من كرة..... 46
- 4-7- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية..... 46
- 5-7- تدريبات الأداء المهارية المركبة..... 46
- 6-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة..... 47
- 7-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة..... 47
- 48..... خلاصة

الفصل الثالث: خصائص و احتياجات نمو الطفل في المرحلة العمرية (14- 16) سنة

- 50.....تمهيد
- 51.....1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-16) سنة
- 52.....2- خصائص المرحلة العمرية (14-16) سنة
- 52.....3-2-1- النمو الجسمي
- 55.....3-2- النمو الحركي
- 55.....3-3- النمو العقلي المعرفي
- 56.....3-4- النمو الاجتماعي
- 57.....3-5- النمو الإنفعالي
- 59.....خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 61.....تمهيد
- 62.....1- الدراسة استطلاعية
- 62.....1-1- المجال الزمني و المكاني
- 62.....1-2- الشروط العلمية للأداء
- 63.....1-3- ضبط متغيرات الدراسة
- 64.....1-4- عينة البحث و كيفية اختياره
- 64.....1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة
- 65.....2- المنهج المستخدم
- 65.....1-2- أدوات الدراسة
- 71.....3- إجراءات التطبيق الميداني
- 75.....4- حدود الدراسة
- 75.....1-4- المجال المكاني

75.....المجال الزمني 2-4

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

76.....عرض و تحليل النتائج -

91.....الإستنتاجات -

92.....مناقشة الفرضيات -

93.....الخلاصة العامة -

94.....الإقتراحات -

- المصادر و المراجع

- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
94	نتائج الدراسة الاستطلاعية	01
113	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة (التمرير)	02
114	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة (التصويب)	03
115	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة (الاستقبال)	04
116	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (التمرير)	05
117	نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (التصويب)	06
118	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (الاستقبال)	07
119	نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعت بين الشاهدة و التجريبية	08
121	نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعت بين الشاهدة و التجريبية	09

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
99	اختبار دقة التمرير	01
100	اختبار دقة التصويب	02
101	اختبار دقة الاستقبال	03
102	تمرين 01 التصويب على المرمى (الحصة 01)	04
103	تمرين 02 التصويب على الأقماع (الحصة 01)	05
104	تمرين 03 التصويب على القمع (الحصة 01)	06
105	تمرين 01 العب على أربعة أهداف (الحصة 02)	07
106	تمرين 02 التصويب على المرمى (الحصة 02)	08
107	تمرين 03 الأهداف الثلاثة (الحصة 02)	09
108	تمرين 01 التمرير و الاستقبال لمس الكرة مرتين (الحصة 03)	10
109	تمرين 03 التمرير و الاستقبال بأقل عدد من اللاعبين (الحصة 03)	11
113	أعمدة بيانية توضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة) (اختبار التمرير)	12
114	أعمدة بيانية توضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة)	13

115	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (اختبار الاستقبال)	14
116	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية(اختبار التمير)	15
117	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (اختبار التصويب)	16
118	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (اختبار الاستقبال)	17
120	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية	18
122	عمدة بيانية توضح نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية	19

المقدمة :

تشهد كرة القدم على غيرها من المجالات تطورا كبيرا و مستمرا منذ القدم ، و بعدما كانت رياضة الفقراء أصبحت أحد أكبر مجالات الاستثمار الاقتصادي بدخول أكبر رجال الأعمال و بنوك الاستثمار العالمية و حتى الدول عن طريق شركات استثمارية حكومية مثلما تفعل حكومات الخليج ، و هذا ما جعل الجميع يتنافس لتحسين مستواه الرياضي من اجل الحصول على الاهتمام الأكبر و بالتالي تحقيق أكبر ربح اقتصادي ممكن .

و قد دخلت كرة القدم في مرحلة متقدمة من التعقيد و التطوير في اساليب التدريب خاصة من أجل الوصول بالرياضيين إلى أعلى مستوى مهاري و تحقيق أفضل النتائج الرياضية ، و ذلك ما يهدف إليه الأخصائيون من خلال تطوير الطرق و البرامج التدريبية و حسب المناهج العلمية و أهم ما يهتم به عالم التدريب هو تطوير و صقل المواهب للوصول إلى أفضل مستوى ممكن .

وتعتبر الألعاب المصغرة إحدى الوسائل التدريبية لصقل المواهب و تحسين المهارات ، فهي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يتنافس فيها أفراد وفق قوانين محددة، تلائم الجميع سواء كان طفلا صغيراً أو راشداً على التعلم حسب قدراته الخاصة وامكانياته و هذا وفقاً لميوله ورغباته الذاتية من أجل التعلم والمتعة ، هذه الألعاب دائماً ما يكون فيها طابع اللعب والترفيه هو أساس النشاط .

و يري محمود حنفي مختار بأن الإعداد المهاري للاعب هو كل الاجراءات التي يتخذها المدرب بهدف الوصول بالعب إلى الدقة والاتقان و التكامل في اداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فاللاعب يحتاج إلى مهارات مكتملة، فالمباراة هي الأداء المتقن والمتميز لإنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، و تعد مهارات دقة التمرير و الاستقبال و دقة التسديد في كرة القدم أهم وسيلتين لتحقيق الفوز في المباراة ، ويتطلب كل منهما قدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء من اللاعب .

هذا و تعتبر الفئة العمرية أقل من 15 سنة من بين أهم المراحل العمرية لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم كون اللاعب في هذه السن يمتلك قابلية لتعلم و يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و العقلي والجنسي و النفسي ، فهذا السن هو أفضل سن يجب استثماره لتطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة و الصعبة وتطوير القابلية الحركية ومختلف المهارات الأساسية .

و قد حاولنا من خلال بحثنا هذا، دراسة تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على المهارات الأساسية (دقة التمرير، دقة التسديد، دقة الاستقبال) في كرة القدم صنف أقل من 15 سنة. وقد تم تقسيمه الى الفصل التمهيدي وجانبين نظري وتطبيقي .

الفصل التمهيدي: وقد تضمن إشكالية البحث وفرضياته، أسباب اختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة، بالإضافة إلى استعراض أهم الدراسات المشابهة والتعليق عليها. أما الجانب النظري فأشتمل على:

الفصل الأول: الألعاب المصغرة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

الفصل الثالث: الفئة العمرية

بينما الجانب التطبيقي احتوى على فصلين هما :

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج ، بالإضافة إلى الاستنتاج العام للدراسة وفي الأخير قمنا بعرض خاتمة الدراسة .

- الإشكالية :

تحتل كرة القدم ريادة الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و وسائل الإعلام اهتماما بالغا و قد عبر الرئيس السابق للفيفا عن ذلك بمقولته الشهيرة "إمبراطوريتي لا تغيب عنها الشمس " و هذا تأكيدا على الشهرة الكبيرة التي وصلت إليها كرة القدم و حسب تقرير الفيدرالية الدولية لكرة القدم سنة 2006 فإن عدد الممارسين لهذه الرياضة بلغ حوالي 265 مليون من بينهم 26 مليون امرأة (FIFA, 2006). و بالموازاة مع ذلك دخلت كرة القدم مرحلة كبيرة من التحديث و التطوير و شهدت كرة القدم عدة ثورات في مجال التدريب للوصول إلى أعلى درجات الأداء الرياضي و الإتقان المهاري بأقل جهد و هذا هو الهدف الاول للمدربين و المختصين في كرة القدم من حيث تبني طرق ووسائل تدريب حديثة مصدرها الأفكار إبداعية و أساسها بحوث أكاديمية و علمية و القاعدة الأساسية التي تبني عليها عملية التدريب في كرة القدم هو الجانب المهاري للاعب .

و المهارات الاساسية هي قاعدة الاساسية لكرة القدم حيث ان اللاعب بدونها لا يستطيع تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها كما تعد وسيلة لحسم المواقف و الحالات المتعددة في الملعب و بجرأة عالية و تمكن اللاعب من اتخاذ القرار و التصرف بسرعة أكبر من غيره ، و اتقان المهارات الاساسية يتطلب التدريب المستمر و المتواصل لفترة طويلة ، فكلما زاد التدريب ارتفعت درجة اتقان اللاعب للمهارات الاساسية بكل دقة و وفقا لاختلاف ظروف اللعب المتغيرة (كماش، 2006).

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم و يتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية و المهارة بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة و ليس أثناء التدريب فقط حيث يمثل الاداء المهاري مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة و بدونها و يرى مفتي إبراهيم أن نجاح الأداء الحركي للاعب يتوقف على درجة و مستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه و مدى اتقانه لها مهما تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة (إبراهيم، 1989).

وتختلف طرق التدريب و الإعداد المهاري وفقا لاختلاف الهدف المراد تحقيقه ، و في هذا السياق أصبحت أكبر و أشهر المدربين في العالم يعتمدون أساسا على استعمال الألعاب المصغرة و التي تعتبر من

بين الطرق التدريسية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة (Batty, 1981).

حيث يشير أليكس بيلوس إلى أن " ... البرازيليون يلعبون كرة القدم بطريقة مختلفة ، .. إذ يعتمد الفريق البرازيلي على المهارات الفردية للاعبين و الركلات الفنية و الضربات المبتكرة ، .. و هكذا فالبرازيليون ليسوا رياضيين فقط إنما فنانون أيضا ، يقدمون لوحات جميلة داخل الملعب تلهب حماس الجمهور و تثير إعجابه .. حيث يعود الفضل في أسلوب اللعب هذا أن معظم اللاعبين البرازيليين تعلموا لعب كرة القدم بطريقة غير رسمية في الشوارع و الأحياء ، حيث أن الهدف الأساسي إظهار المهارات الفنية الفردية و الموهبة الفذة.. " (عودة، 2002)

ومما سبق نرى إلى إمكانية وجود دور للألعاب المصغرة في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم و هذا ما دفعنا لطرح الإشكال الآتي : ما مدى دور الألعاب المصغرة في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم صنف أقل من 15 سنة ؟

ومنه تم صياغة الأسئلة الفرعية التالية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية لعينيّ البحث لصالح الاختبارات البعدية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين عينيّ البحث لصالح العينة التجريبية؟
- 3- هل تحقق الألعاب المصغرة نسبة تحسن أفضل في تطوير المهارات الأساسية بالكرة مقارنة بالبرامج التدريبية الأخرى ؟

2-الفرضية العامة:

تساهم الألعاب المصغرة بشكل جد فعال في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

3- أهداف الدراسة

الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز أهمية الالعب المصغرة في كرة القدم ودورها الفعال في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الاصاغر.

الأهداف الجزئية:

دراسة الالعب المصغرة في كرة القدم كطريقة ابداعية حديثة بهدف تنمية المهارات الأساسية لدى الأصاغر و في هذا السنلدى الطفل قابلية كبيرة للنمو والتطور - إنجاز حصص تدريبية باعتمادطريقة الالعب المصغرة في كرة القدم لما لها من أهمية و فعالية في تطوير المهارات الأساسية عمل محاكاة ليوم المباراة بوضع الالعبين في ظروف مشابهة للمباراة و اعتماد على طريقة اللعب في المساحات الضيقة أثناء الحصص التدريبية.

4- أهمية الدراسة

موضوع البحث يبحث على إبراز أهمية ركوب موجة التطور الكبير الحاصل في ميدان تدريب كرة القدم و الابتعاد على التشبث بالأفكار الكلاسيكية التي لا تتماشى مع التدريب الرياضي الحديث الذي يركز على البحث المتواصل .

و تتجلى أهمية هذه الدراسة التطبيقية فيما يلي:

إبراز دور و أهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة تدريبية حديثة ناجعة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدمو الوصول بمستوى الالعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة.

اكتشاف أنجع الطرق والأساليب التدريبية التي تضمن تطوير الاداء و احسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أصاغر كرة القدم.

إبراز مدى حب و استحسان اللاعبين خاصة الأصغر و الناشئين منهم و تجاوبهم مع تدريبات الألعاب المصغرة و هذا ما يجعلهم يبدلون جهدا اكبر .
إثراء المكتبة العلمية و تسليط الضوء على التدريب الحديث و تقديم طريقة التدريب الحديث بأسلوب سلس و مقنع حتى يتبناه المدربون في الجزائر بصدر رحب .

5- أسباب اختيار الموضوع

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

الفوضى في التكوين لدى غالبية المدارس و النوادي الكروية و غياب استراتيجية حقيقية تركز على الأسس المنهجية لصقل المواهب .
اكتفاء أغلب المدربين بالشهادات و عدم البحث عن تطوير معارفهم و معلوماتهم بخصوص الأساليب و الطرق التدريبية .
أهمية هذه الفئة (الأصغر) في مرحلة التكوين ، و حساسية اللاعبين في هذه الفترة تجعلنا أمام واقع اختيار أنجع الطرق للاستفادة من المواهب و تطويرها .
العمل على تعريف و تقديم الألعاب المصغرة فيكرة القدم كطريقة حديثة لتعلم و تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

الألعاب المصغرة في كرة القدم:

هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات أو التي تستخدم بالأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (أمين أنور الخولي ، 1994 ، ص171)

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: مرجع سابق ، صفحة 128)

7- الدراسات السابقة والمرتبطة

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

* الدراسة الأولى :

- منور عبد الوهاب، دراسة تأثير تدريبات كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين اقل من 13 سنة.

.كروم حسين، غول هشام ، دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر (16-14) سنة ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، 2014/2013

.عامري طارق، بورعدة فتح الدين، تحت عنوان مدى أهمية الألعاب المصغرة في تنمية التوافق الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، مذكرة ليسانس ، 2011-2010.

.بن قوة على ، تحت عنوان تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16) سنة، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية قسم التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر شهادة دكتوراه 2004-2003 .

خلاصة:

بعد طرحنا للإشكالية و التساؤلات و الفرضيات حول تأثير التدريب بالألعاب المصغرة أو التدريبات المصغرة في كرة القدم على بعض المهارات الأساسية في كرة لقدم (دقة التمرير، دقة التصويب و دقة الاستقبال) لدى فئة الاصاغر أقل من 15 سنة .

و بعد القيام بالاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبيّة و المجموعة الشاهدة ، نقوم باقتراح بعض الوحدات التدريبيّة للعينة التجريبيّة ، و نترك العينة الشاهدة تتدرب عاديا، بعد ذلك نقوم بالاختبارات البعدية أملا في تحقيق فروق دالة تثبت صحة الفرضيات، و التأكد من مدى فعالية طريقة الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم لدى الاصاغر.

الفصل الأول: الألعاب المصغرة

تمهيد:

تعتبر الألعاب المصغرة وسيلة تدريبية مرموقة في برامج تعلم و تطوير المهارات الأساسية الخاصة بمرحلة التكوين و ما قبل التكوين خاصة ، فهي تعد من أهم الوسائل التدريبية الجديدة في علم التدريب الحديث لما لها من تأثير إيجابي في تعلم المهارات، كما تساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية و الخطئية للاعبين و كذلك القدرات العقلية*الذهنية* بطريقة نشيطة و مرحة. و تعد من أهم الطرق التي تسهل للمدربين مهامهم التدريبية، و يكون إدراج هذه الألعاب في حصص التدريب طبقا لميول و رغبات اللاعب و تماشيا مع مميزات و خصائص هذه المرحلة العمرية.

1-اللعب:

1-1- تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:
حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها"(عماد الدين إسماعيل، 1986، صفحة 09) .

أما حسن علاوى فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ماقبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (محمد حسن علاوة، 1986، صفحة 09)

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider " حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب . (B .R .ALbermons, 1981, p.)43 أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإا تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرهق وراشد. (Oliver camulle، صفحة 31)

1-2-فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للاعبين الناشئين و الكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
يدخل الخصبية والتنوع في حياة الطفل .
أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
يمكن المدرب من مساعدة اللاعب على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.
يتيح للناشئ الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
يعطي للاعب مجالاً لتدريب عضلاته كما في العاب الحركة، والمجهود الجسمي.

يجذب انتباه اللاعب ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للناشئ جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .

يعطي للاعب الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
اللعبة الجماعية تقوم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
اللعبة يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملّة. (عدنان عرفان مصلح، صفحة 04)

1-3- وظائف اللعب :

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للناشئين الميل إلى الألعاب وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعبة والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:

اللعبة يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.

اللعبة يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حد
اللعبة يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.

اللعبة يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقبي، الصفحات 120-

(119)

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعبة نستطيع القول بان اللعبة هو ذلك النشاط الذي يخرج اللاعب الناشئ من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع هذا الأخير أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعبة ضروري لكل شخص وذلك لكونه أداة للنمو الجسدي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي .

1-4- العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف كبير بين الناشئين أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغبا م في السنوات المتقاربة ويرجع هذا

الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

. **الصحة:** من الأکید أناللاعبين الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للاعب ونشاطا وقوة وحرارة ي الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس اللاعبين الأصحاء.

. **الدكاء:** إن اللاعبين النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، اللاعب الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

. **البيئة:** تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على اللاعب ، فنجد أن اللاعب الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل . (نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر،، جوان1992)

2-الألعاب المصغرة:

2-1-تعريف الألعاب المصغرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب المصغرة من أهمها:

. "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو بأجهزة أو بدوا " (أمين أنور الخولي)

. "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة

وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدوا وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة" (عطيات محمد خطاب، صفحة 63)

. وسيلة تدريبية فعالة في إثارة دوافع اللاعبين نحو تحقيق الهدف كما أ تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الاخرين (وديع فرج الين، الصفحات 293-294)

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المرابي" (حنفي محمود مختار، الصفحات 135-136)

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب المصغرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان ناشئا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (حنفي محمود مختار، صفحة 137)

2-2- أهداف الألعاب المصغرة:

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات المهارية وفي نفس الوقت تطوير المهارات البدنية للناشئ من اجل تكوين ذاكرة حركية للاعب في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

تطوير وتحسين الصفات البدنية .

تحسين الأداء المهاري للناشئين .

تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الناشئين .

اكتساب الاعيين الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤولية الخ.

وتعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتكبيات الحالية موجودة بصفة جليلة في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المرابين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة 28 (Eric bottym, 1981 , p.)

2-3- خصائص الألعاب المصغرة:

. لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد وقوانين دولية معترف اذ 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.

عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب، صفحة 171)

2-4- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات المهارية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات المهارية للاعب وخاصة مرحلة (14-16 سنة) ، وهذه المرحلة تعتبر خصبتها للمهتمين بتربية الناشئين مهارياً حيث يمتاز اللاعب بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدر م على تحقيق اداء المهارة بصفة جيدة.

وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إتاحة الفرص للاعبين لتطوير قدرات المهارية كما يجب في هذه المرحلة زيادة التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (فري عبد الغني وآخرون). كذلك الألعاب المصغرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحثية (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (رموني الجبالي وآخرون، صفحة 31)

2-5- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- . فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- . أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها و يعنى الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية و المهارية.
- . مراعاة قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل باللاعب 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 الهدف التدريبي .
- . عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

. إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.

. العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (قاسم المنلاوي وآخرون،

الصفحات 173-172) .

. مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين.

2-6- 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 فإن التدريب في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريب المباشرة ذا 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 .
- . ترمينات على المهارات أو الصفات البدنية.

2-7- كيفية اختيار الألعاب المصغرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى اللاعبين ويجب على المدرب أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج النادي وداخله على حد سواء.

2-8- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب المصغرة كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل التدريبية... الخ) إذا ما أعطي المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (قاسم المندلاوي وآخرون)

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل الألعاب المصغرة التي تخدم و تطور الجانب المهاري في كرة القدم لدى الاصاغر ، و من خلال دراسة الألعاب المصغرة تبرز هذه الطريقة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير وتنمية القدرات الحركية والمهارية، وذلك من خلال خصائصها وطابعها التنافسي الذي يغلب عليه اللعبو هي تتطلب درجة كبيرة من الجهد البدني و العقلي ، و لأن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط والحيوية والميول الى اللعب، وبما أن طريقة الألعاب المصغرة يغلب عليها طابع اللعب فإنها تستهوي الأطفال ، وتتيح لهم الفرصة لتطوير قدراتهم المهارية.

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد :

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

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

1-1- مفهوم المهارة:

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

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

2-1- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين " تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن " .

3-1- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1-3-1- تعلم المهارة:

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

2-3-1- المهارة لها نتيجة نهائية:

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

المهارة تحقق النتائج بثبات:

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

1-3-3- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

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

1-3-4- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

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

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها. صنف سينجر 1982singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

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

3 مفهوم المهارات الأساسية

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

3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

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

* الوثب(الارتقاء):

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

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

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع (حين السيد أبو عبدو، 2002، الصفحات 28-2743-41)

3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

3-3-1- التمير:

- تعريف التمير:

التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) 99 (Bernard turpin , 1990, p.).

إن إجادة الفريق للتمير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة.

ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي:

أ- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة

للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

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

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

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

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

3-2-3- استقبال الكرة:

تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والمهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات

والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

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

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

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

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

أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة. ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

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

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

ع

دم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها (حسن السيد أبو عبد، الصفحات 115-116).

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (حنفي محمود مختار ، 1997، صفحة 54).

3-3-3- الجري بالكرة:

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

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

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

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث ،وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب ذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة فيالجري (محمد رضا الوقاد ، 2003، الصفحات 173- 171).

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجيعد ذلك فقط يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم. وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز (محمد رضا الوقاد، صفحة 174).

3-3-4- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

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

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

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

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق في سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (حسن السيد أبو عبده ، صفحة 153).

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبي الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

الطريقة المناسبة للموقف

ختيار

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

- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من (حسن السيد أبو عبد، صفحة 154).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

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

أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التميرير للزميل أو التصويب (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي ، . 2001، صفحة 43)

3-3-5- التصويب:

تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم و تأتي فرصة التصويب دائما بعد محاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (حنفي محمود مختار ، . 1997، صفحة 106).

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

التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.

التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي

الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .

الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدر م على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل

للتوجيه (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، صفحة 158).

4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

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

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

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

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

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

4-2 - المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

مهارات متنوعة ومتعددة.

تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصو ا لا بد أن يكون

قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط

المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

3-4 أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.
معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.
من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

4-4 ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

م - ن الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

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

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

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

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

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

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

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

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

متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

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

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .
ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.
يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

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

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة (مفتي إبراهيم حماد ، صفحة 36).

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أم يؤدون بشكل صحيح.

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

4-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

4-5-1- المرحلة العقلية:

أهدافها:

- دف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن

يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.

- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

- استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- أجدب انتباه اللاعبين يجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين (مفتي إبراهيم حماد ، صفحة 37).
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة:

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

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

الشرح:

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

ربط المهارة بالمهارات السابقة

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعلمها للاستفادة من مبدأ " التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة (مفتي إبراهيم حماد ، 1999 ، صفحة

(38).

مراجعة فهم المهارة:

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

4-5-2- المرحلة العملية:

أهدافها:

- يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور

هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.

حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.

وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.

نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.

راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن.

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي

الجزئي (مفتي إبراهيم حماد ، 1999 ، صفحة 39).

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد ا المدرب عند التطبيق:

الاختيار الصحيح للتمرينات.

تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.

استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.

استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.

اكتساب التطبيقات جوا مريحا.

استخدام سلم التدريب على المهارات.

الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:

الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.

الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.

على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:

أخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.

ركز على الأداء الفردي.

ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.

خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.

مكان صحيح للملاحظة.

اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.

عدد مرات فحص اللاعبين ككل.

أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:

أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.

يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟

هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟.

يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.

يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة (مفتي إبراهيم حماد ، 1999 ، صفحة 40).

نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.

عليك توقع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .
بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أن تنفيذ المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم .
من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى .

4-5-3- المرحلة الآلية:

أهدافها :

دفع هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .
الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :
أعلى درجة من الدقة .
مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .
أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .
بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة .
أعلى درجات استشارة للدافعية .
درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس ، نتائج سلبية... الخ) .

عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

عوامل وظيفية وتشريحية :

معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .

تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء (مفتي إبراهيم حماد ، 1999 ، صفحة 41).

عوامل الصفات البدنية :

دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة . الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تساهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء (مفتي إبراهيم حماد ، 1999 ، صفحة 42) .

5- مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرب أن يعلموا أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

مرحلة التوافق الجيد .

مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

5-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل اتشنجات عضلية وتكون الحركة متقطعة.

لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك لخلل عمل النموذج للحركة (مختار حنفي محمود، صفحة 98).

يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

2-5- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3-5- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل ذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية حخطيطية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداءه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي: (حنفي محمود مختار، 1997، صفحة 43).

1-6-1

لتدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة

يصل اللعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها والجري بمجرد تمرير الكرة..... وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية: إجبارية

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية - تمرينات بالأجهزة.

2-6-2

تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام

القوة

أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

* تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

* تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون منواجه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن (مختار حنفي محمود، صفحة 44). التصرف وهذوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب.

* مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الأخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

* تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، و قد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدر م ومجهود ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها، وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3:3 ، 6:6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية (مختار حنفي محمود، صفحة 45).

أما في اية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة .

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية .

7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبطا ،فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

7-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ،وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري ا في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ،أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

7-2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

3-7- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخططية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (مختار حنفي محمود، صفحة 46).

4-7- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية واية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطي في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

5-7- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

6-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخططية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .

7-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة :

تستخدم الألعاب ا لصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أ تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ،والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشاة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (مختار حنفي محمود، صفحة 46).

خلاصة

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

الفصل الثالث : خصائص و احتياجات نمو الطفل في مرحلة أقل من 15 سنة

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الأطفال والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1- التعريف بالمرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

* **التعريف اللغوي:** إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة راهق أو دنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمراهق اذ المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (فؤاد ي السيد ، صفحة 257). كما جاء في معجم الوسيط ما يلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد (إبراهيم أنيس وآخرون ، 1972 ، صفحة 275).

* **التعريف الاصطلاحي:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي " (عبد الرحمان العيساوي ، 1999 ، صفحة 100).
أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة (تركي رابح، 1989 ، صفحة 241)

أم لا الأص ل اللاتي ني فيرجع إلى كلمة " ADODESCERE " تعني التدرج نحو النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى تحقيق مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل ، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقاً بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل تدريجياً ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتداداً لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جداً مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها

(http: /www.ISPam web . net, le 05 -05-2007a20: 00).

تجنب انحرافها(h)

- يقول لاديسلاف " la dislav.H " أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة

والصبغة من خلال التمرينات المطبقة (1984 , H. La dislave p).

- ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر

زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه (1997 , Korte).

و حسب جيمس أوليفر Oliver إن العلاقة بين الأنشطة و النمو الفكري و النمو الانفعالي و

النمو الاجتماعي ، هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما . (- محمد الحماحمي امين

الخولي، 1990 ، صفحة 88)

إن النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير نحو اكتمال النضج ، فهو إذن ظاهرة طبيعية و

عملية مستمرة تسير بالكائن الحي نحو النضج ، و يرى عبد الرحمن العويسي أنه من الخصائص الأساسية

لعملية النمو أعملية داخلية و كلية ، و المعنى أ اتحدث داخل الكائن الحي نفسه أي أن الكائن الحي هو نفسه مصدر نموه . (- مديرية التعليم الثانوي العام، صفحة 06)
و بالرغم من أنه لكل مرحلة من مراحل العمر خصائصها و سما إلا أن هذه المراحل لا تنفصل عن بعضها البعض انفصالا طلقا .

2- خصائص المرحلة العمرية (أقل من 15 سنة)

هذه المرحلة حساسة في حياة الطفل فهي تعتبر محطة ربط بين الطفولة و المراهقة ، هذا الربط الذي تكون ميزاته التغيرات الحاصلة نتيجة تفاعل عدة مؤثرات تظهر على الطفل خاصة من ناحية الفيسيولوجيا حيث يتسم نمو الجسم في هذه المرحلة بالسرعة مع الاختلال و عدم التوازن .
كما تعتبر هذه المرحلة مؤشر لظهور الصفات الجنسية الخاصة حيث تتميز بالنمو السريع و الشامل من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الخلقية كما يصل النضج البدني في هذه المرحلة إلى ايته مع اكتمال التوازن على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية و الحركية و تطور المؤهلات الفكرية المساعدة على التعلم في جميع المحاولات ، تواصل هذه المرحلة ابراز ذا ا و تبقى دائما في حالة نقد مستمر مع البحث عن تكيفها مع المثل و القيم الاجتماعية . (مانيل، 1987، صفحة 283)
كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا ، لكن التركيز و الثقة في الحصول على الإنجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبيا .
نستخلص مما سبق أن هذه المرحلة تميز بالنمو السريع و الشامل في جميع النواحي الشخصية كما تعتبر فترة زمنية جيدة لقابلية التعلم و المختلف و لمختلف الحركات الرياضية .

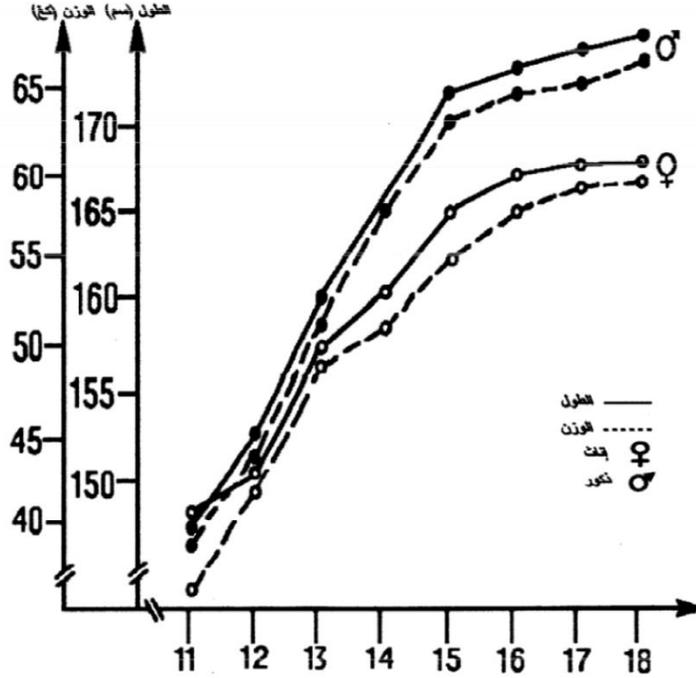
2-1- النمو الجسمي :

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى مرحلتين للنمو الجسمي السريع ، فالأولى تكون في الشهور التسعة الأولى و الثانية تبدأ عادة قبل البلوغ الجنسي بعام ، و تستمر على هذا النحو فترة قد تصل إلى عامين أو أكثر ، و لقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة قوية من الفترة بين العاشرة و السادسة عشر ، و تبدأ عند البنين في حوالي من الثانية عشرة ، و تنتهي في حوالي سن الرابعة عشر ، و تبلغ سرعة النمو أقصاها عند البنين في حوالي سن الرابعة عشر (احمد زكي صالح ، صفحة 193).

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الظيفي ، وفي نمو الأضياء الداخلية و وظائفها المختلفة و في نمو الجهاز العظمي و القوة العضلية ، و تؤثر هذه النواحي على نمو الطول و الوزن ، بينما يؤثر الجهاز الدموي في نمو القلب و الشرايين ، و يصل الضغط بزيادة سرعة في زيادة سعة القلب تفوق في جوهرها حجم و سعة الشرايين ، و يصل الضغط الدموي إلى 120 مل عند الذكور و الإناث فغي بداية هذه المرحلة و تنقص هذه الكمية إلى 105 مل عند الإناث في سن 16 و 115 مل عند الذكور في سن 5.18 (فؤاد السهي السيد، صفحة 277).

كما يرتبط الطول ارتباطا قويا بنمو الجهاز العظمي و تبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث ، حيث تصل هذه الأخيرة إلى أقصى طول في اية هذه المرحلة ، بينما تستمر زيادة الطول عند الذكور حتى سن 14-16 سنة كما هو موضوع في الشكل البياني رقم (1) (حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 371). يختلف النمو العظمي تبعا لاختلاف الجنسين ، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتية بشكل واضح و يزداد اتساع المنكبين عند الذكور تبعا لنموهم . تصل عظام الإناث إلى اكتمال نضجها في سن 17 بينما يتواصل نمو الذكور ، إضافة إلى ذلك يرتبط نمو الوزن للجذع بتراكم الدهن في أماكن مختلفة من الجسم ، و يؤثر على النمو العضلي ، حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث كما هو موضح في الشكل البياني رقم (1) . و تجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الطفرة من النمو بالإضافة إلى النشاط العضلي الكبير للنشء في هذه المرحلة إنما يحتاج إلى كمية كافية من الغذاء للوقود و البناء و هذا حسب أسباب زيادة شهية المراهق للطعام .

نستخلص مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني ، بحيث تظهر فروق مميزة في تركيب جسم الذكور و الإناث بصورة واضحة و يصل كلاهما كامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه و الجسم صوراً الكاملة تقريبا في اية هذه الرحلة .



الشكل البياني رقم 01 : بين زيادة الطول و الوزن عند الذكور و الإناث من سن 11 حتى سن 18) حسب (Bringman 1980). (Jurgen Weineck , Avril 1998, p. 328).

يتأخر النمو العضلي في بعض النواحي عن النمو العظمي نستخلص الطولي حيث تبلغ زيادة القوة العضلية للذكور عن الإناث إلى 20 كغ في سن 16 (فؤاد السهي السيد نفس المرجع السابق، 279-280).

2-2- النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في الارتباط الحركي ، و في مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، و يستطيع فيها المراهق اكتساب و تعلم مختلف الحركات و تثبيتها . (علاوي، علم النفس الرياضي، 1992، صفحة 147)

و يذكر كورت ماينل في هذا المجال : " إن ديناميكية سير الحركات تتحسن في هذه المرحلة ، و تتطور كذلك دقة أهداف التصرف ، إن الحركية وبشكل عام النقل الحركي ، الحركة الرياضية لا تنجح إلا بمشاركة الجسم كله فيها و هذه المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة (عباش، 1998، الصفحات 07-12) و كذا الظهور للبناء الحركي (مجال و زمان الحركة الذي تشغله) و الوزن الحركي (حركة الشد و الارتخاء للأجزاء المترابطة لحركة ما) . و الانسيابية تعكس علاقة الشد و الارتخاء لمجال و زمان الديناميكية و الدقة الحركية (قدر ، رياضي على تغير أوضاع في الهواء و ثبات الحركة التوصل لأداء الحركة المطلوبة بشكل كامل و مستمر دون تغير في المفردات الخاصة بالحركة المطلوبة) و تطور قابلي للتطبع الحركي و الحركات المركبة " و يضيف حامد عبد السلام زهران و يقول : " أصبحت الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا و انسجاما ، و يزداد إتقان المهارات الحركية ، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي فيه المثير الاستجابة و لذا المثير (مانيل، التعلم الحركي، صفحة 283) يصبح السلوك الحركي أثر استمرارية و توازنا و ثباتا و يتضح نمو اتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل بالتدرج إلى أقصى مستوي حركي له خلال هذه المرحلة .

إن للتغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي ذلك لارتباط الأداء الحركي بانمو الجسمي ، حيث تحتل حركات المراهق مع أدائه ، و يطغى عليه الارتباك . " إذ يطلق على هذه المرحلة بسن الارتباك فقد يعثر تعثر المراهق و اصطدامه بالأثاث و سقوط الأشياء من يده و شعوره بالحرج (السيد عبد المقصود ، صفحة 225). "

2-3- النمو العقلي المعرفي :

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا بجو التمايز و التباين توظفة لإعداد الفرد للتكيف الصحيح للبيئة المتغيرة المعقدة ، و لهذا تبدو أهمية القدرات العقلية العاطفية في المراهقة و أهمية الذكاء في الطفولة ، يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال : " تختلف سرعة نمو الذكاء و سرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة ، فتهدأ في المراهقة و يهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة ثم يهدأ تماما في منتصفها ثم استقرار تاما في الرشد دأ سرعة نمو الذكاء و يقرب هنا من الوصول إلى اكتمال في الفترة 15-18 سنة و يزداد نمو القدرات العقلية خاصة القدرات اللفظية و الميكانيكية و السرعة الإدراكية لتباعد مستويات و تنوع حياة المراهق العقلية و تباين و اختلاف مظاهر نشاطه ، و يظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقلال و ذكاء في التفكير و في أعلى من مستوى الطموح ، و تتسع المدارك و تنمو المعارف و يستطيع المراهق و ضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما ورائها ، كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه و اهتمام جدي بمستقبله التربوي و المهني (فؤاد السهي السيد، صفحة 238) .

تتضح الميول عند المراهقين و التي ترتبط بالقدرات العقلية و الذكاء و يذكر فؤاد البهي السيد في هذا المجال : " تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد و ويبدو اهتمامه العميق بأوجه النشاطات المختلفة التي يصل من قريب أو بعيد و تتأثر هذ الميول بمستوى ذكائه و قدراته العقلية العاطفية ، و تنشأ في جوهرها من تمايز هذه القدرات ، و دف به إلى الأنماط العلمية التي يسلكها في حياته العقلية و المهنية المستقبلية .

يمكننا أن نستخلص مما سبق نضج القدرات العقلية و تصل إلى اكتمالها في اية هذه المرحلة كما يزداد التباين و التمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة كالقدرات اللفظية ، الميكانيكية ، العددية إلخ و سرعة نمو بعض العمليات كالإدراك ، التفكير التذكري في نواحيها و أفقها المعنوية حتى تبلغ ذروا في هذه المرحلة .

2-4- النمو الاجتماعي :

يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة رئيسية لخصائص أساسية إلى حد ما عن مرحلة الطفولة و الرشد ، تبدو هذه المظاهر في تألف الفرد مع الأفراد الآخرين أو في نفوره منهم و عزوفه عنهم ، يفسر المراهق في تطوره الاجتماعي عم مظاهر مختلفة للتألف تبدو في ميوله إلى الجنس الآخر و يبدأ هذا الميل على نمط سلوكه و نشاطه ، و كذا في ثقته بنفسه و تأكيده لذاته ، و تمرد على الأسرة و تأكيد

حرية الرغبة الشخصية لذا تتغير نظرة الأب إلى ابنه (فؤاد السهي السيد، صفحة 330) يقول حامد عبد السلام في هذا المجال : " تشاهد الرغبة في مقاومته لسلطة و الميل إلى شدة انتقاد الوالدين و التحرر من سلطتهم و من سلطة جميع أفراد المجتمع بوجه عام " ، و يضيف فؤاد البهي السيد : " تحول علاقات الوالدين بالأبناء من النزاع في سن 16 كما يتحدد السلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب و العقاب ، و من مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية و تفهم المراهق حقوق الجماعة التي يعيش فيها و رغبته في تلبية الواجب ، و يذكر فؤاد البهي السيد : " إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تتأثر في تطورها بمدى تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة ، و بمدى خضوعها لقيود الجماعة في استقلالها عنها ، و بمدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم ، ثم من ذلك الاتصال القوي الصحيح بعالم القيم و المعايير و المثل العليا (فؤاد السهي السيد، صفحة 238).

و يعيش الطفل في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة ، ذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية و الفيزيولوجية حيث يطغى عليه الخجل و شعور بالضعف و العزلة إذ يصبح يميل إلى الانطواء و التمركز حول الذات و حبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه و تحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع ، كما أنه رغم معرفة الطفل في هذه المرحلة لحقوقه و واجباته اتجاه مجتمعه و رغم بروز ملامح الانسان البالغ فيه إلا انه يبقى عامل كما يعامل الأقل منه سنا الشيء الذي يجعله لا يقبل هذا

نستخلص مما سبق أن المراهق يسعى في هذه المرحلة لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي ، حيث تتضح الرغبة الأكيدة في تأكيد ذاته مع الميل إلى مسايرة الجماعة و الشعور بالمسؤولية الاجتماعية و التحرر من قيود الأسرة و الميل إلى شدة انتقاد الوالدين و الشعور بالغبة القوية في استقلال تفكيره و أعماله عن الأسرة ، و تميز حالته الاجتماعية بالاتصال القوي بعالم القيم و المعايير و المثل العليا (فؤاد السهي السيد ، صفحة 330) .

2-5- النمو الانفعالي :

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراته و استجابتها و بالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها بالوجدان و تغيرا الفيزيولوجية الكيميائية ، و يخضع ارتباطها الخارجي مباشرة بنمو الفرد ، و لهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها ، حيث

تتميز انفعالات المراهق بأمرأة سريعة الاستجابة ، تظل هذه الانفعالات حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية و كذا مشاعر الغضب و اغلتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة و المدرسة و المجتمع خاصة تلك التي تحول دون تطلعه إلى التحرر و الاستقلال و إضافة إلى ذلك مشاعر الخوف في بعض المواقف (حامد عبد السلام زهران، 1995، الصفحات 383-384) . إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغب كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي و يبدو ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة و الاستقرار و التي تقاسمه نفس الميول و يتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ما له من حقوق و ما عليه من واجبات (تركي رابح ، صفحة 24) كما يدخل في محاولة فرض نفسه في المحيط و كثيرا ما يكون تعبيره عن ذلك محاولة بصورة انفعالية حيث يرفع صوته عند الغضب أو التعب (حنفي محمود مختار ، 1988، صفحة 24) و يبدأ في تحمل المسؤولية و يرغب في النجاح و يظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمي العلماء هذا السن بسن العصابات ذلك لانخراط الأطفال مع معظمهم في جماعات تصبح معاييرها لدى الطفل أهم من معايير الأسرة ، و تطغى عليه الذاتية حيث طفل هذه المرحلة بنفسه يعتمد على نفسه في كل ما يتعلق به أو بالغير ، كما يحاول بشكل غير مباشر رسم شخصيته من خلال ميولاته و رغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي . (حنفي محمود مختار ، 1988)

خلاصة:

يحدث في هذه المرحلة الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي و تحدث في بداية المرحلة تغيرات كثيرة أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ الغدد الجنسية بالقيام بوظائفها و تتميز هذه المرحلة بإضراب على اكتمال النمو العام للفرد نسبيًا ، حيث يحصل الفرد على سرعة اكتساب و تعلم الحركات و المهارات الرياضية المعقدة و صعوبة الأداء بدرجة عالية و التي تتطلب السرعة و الأداء و القوة و لذا تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية تتميز بالنمو السريع و الشامل في جميع النواحي الجسمية ، العقبية ، الاجتماعية و الانفعالية و التي لها علاقة وثيقة بالأنشطة الرياضية حيث يكمل نشاط الفرد و إنجازه الرياضي إلى الأنشطة المختلفة .

و عليه نستطيع القول أن النمو في هذه المرحلة يحدث على شكل تغيرات جسمية خارجية يستطيع أن يلاحظها الفرد في نفسه كما لاحظها المحيطون به ثم هناك فيسيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء

الباب الثاني :الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات ، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي ، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق عمل الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي على فصلين .

الفصل الأول و يحتوي الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني و الشروط العلمية للأداة 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:

بسبب أن الباحث كان متواجد ضمن الطاقم الفني للأكاديمية فقد كنا على دراية بالوسائل المستعملة و أوقات تدريب الفريقين و نعرف الإمكانيات المتوفرة ومستوى اللاعبين ، وهذا ما سهل في إجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث تحدثنا مع الادارة و الطاقم المسؤول وتم الاتفاق على جل التفاصيل المتعلقة بالاختبارات و التدريب .

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم تقسيم الفريق إلى عينة ضابطة و عينة تجريبية اختيار عينة عشوائية قدرة . 20% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية

المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني: تمت التجربة في الملعب البلدي لبلدية وادي الشرفاء المغطى بالعشب الاصطناعي .
- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:
 - * الاختبار القبلي يوم 2022/02/15 .
 - * الاختبار البعدي يوم 2022/04/15.

1-1- الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (غضبن، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، 1996، صفحة 321). كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي، صفحة

183)، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، صفحة 68).

ب- الثبات: إذا أُجري 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: نفس المرجع، صفحة 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: نفس المرجع، صفحة 145).

* نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد إجراء الاختبار المقترحة لقياس دقة التمرير ودقة التصويب، 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:

الصدق الاحصائية	معامل الصدق	معامل الثبات	عدد أفراد العينة	
0.5	1	1	5	اختبار دقة التمرير
0.5	0.78	0.62	5	اختبار دقة الاستقبال
0.5	0.60	0.37	5	اختبار دقة التصويب

الجدول (01): يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية

توصل الباحث من خلال الدراسة الإستطلاعية أن هناك فروق في المهارات بين اللاعبين ، وهذه مهارات تحتاج إلى التحسين ما جعلنا نسعى ل تطوير بعض هذه المهارات من خلال التدريبات المقترحة من طرفنا .

1-3- ضبط متغيرات الدراسة:

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

أ- المتغير المستقل: و هو الالعب المصغرة في كرة القدم .

ب- المتغير التابع: و هو المهارات الأساسية في كرة القدم.

1-4- عينة البحث وكيفية اختياره:

1-4-1 - عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار أكاديمية في كرة القدم ، تهدف إلى تطوير مستوى اللاعبين . وقد تم إجراء الاختبارات على (20) لاعب .

* العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

* العينة الشاهدة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

1-4-2- كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة

وهي تتكون من مجموعتين :

* المجموعة التجريبية: تحتوي على (10) لاعبين

* المجموعة الشاهدة: تحتوي على (10) لاعبين.

1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريب بحيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

السبت	8.00 – 10.00 صباحا
الثلاثاء	16.30 – 18.00 مساء
الخميس	16.30 – 18.00 مساء
الجمعة	8.00 – 10.00 صباحا

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

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين بين (14-15) سنة

2- المنهج المستخدم:

وفي بحثنا هذا أملت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

1-2- أدوات الدراسة:

2-1-1- الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4س ن. على عدد القيم (n) ن : عدد القيم . (- عبد القادر حليمي ، 1992 ، صفحة 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 .

(عبد القادر حليمي : نفس المرجع ، صفحة 53)

ج- اختبارات ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين (نزار مجيد الطالب . محمد السمراي ، 1980 ، صفحة 76)

د- معامل الارتباط :

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار

هـ- صدق الاختبار:

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

(نزار مجيد الطالب . محمد السمراي : نفس المرجع ، صفحة 89)

2-1-2- الاختبارات .

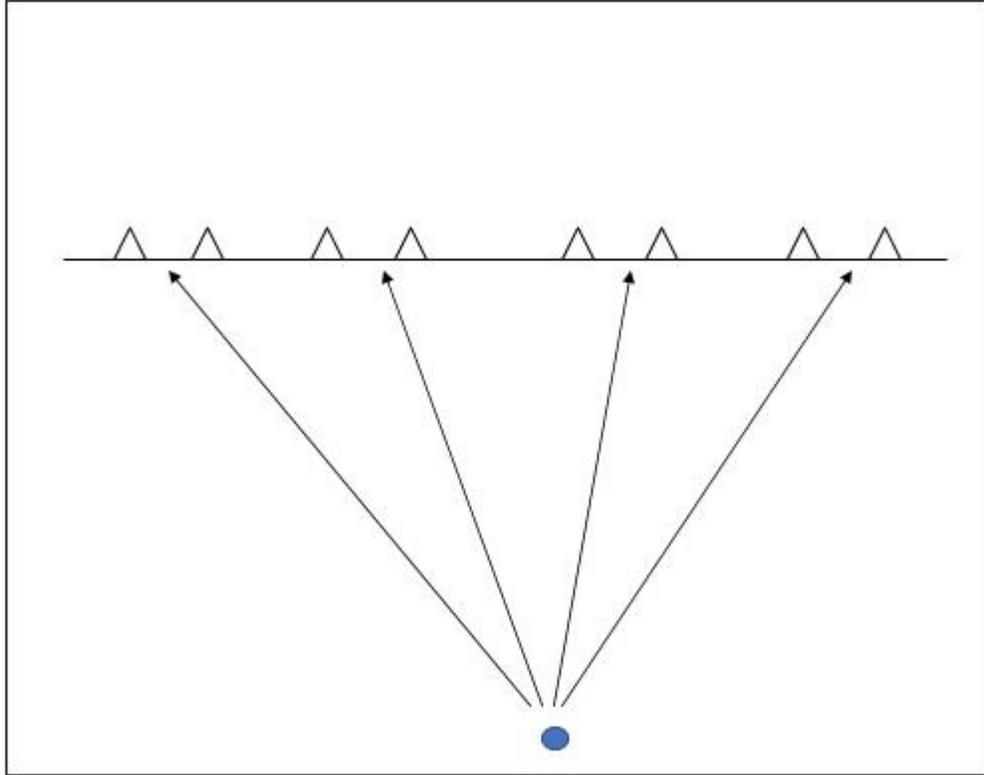
أ- اختبار دقة التمرير:

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 من نقطة (أ) حيث يتواجد اللاعب تحدد أربعة أهداف (ب ، ج ، د ، هـ) على خط التماس طول كل هدف 100 سم، و المسافة بين الاهداف الاربعة 5 م، من نفس المكان أي النقطة أ- - يقوم اللاعب باربعة تمريرات كل تمريرة نحو هدف بالتسلسل (حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، صفحة 322)



الشكل رقم (1): إختبار دقة التمرير

ب- اختبار دقة

التصويب على

المرمى:

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

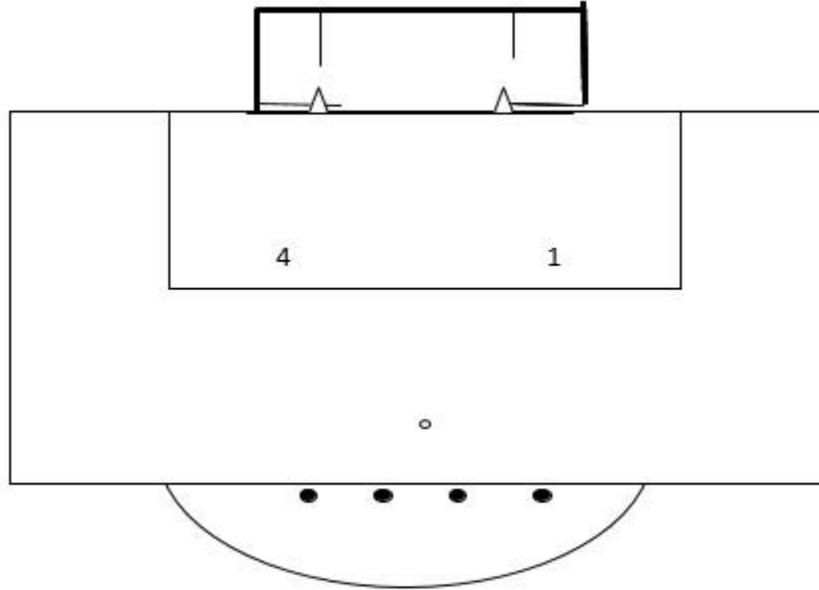
الأدوات المستعملة : مرمى كرة القدم ، عدد من الكرات، شواخص و احبال معلقة.

طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة عند قوس 18 متر يقوم اللاعب بتصويب الكرة من

1 الى 4 بالتسلسل.

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

مختار، 1997، صفحة 46).



الشكل رقم (2): اختبار دقة التصويب

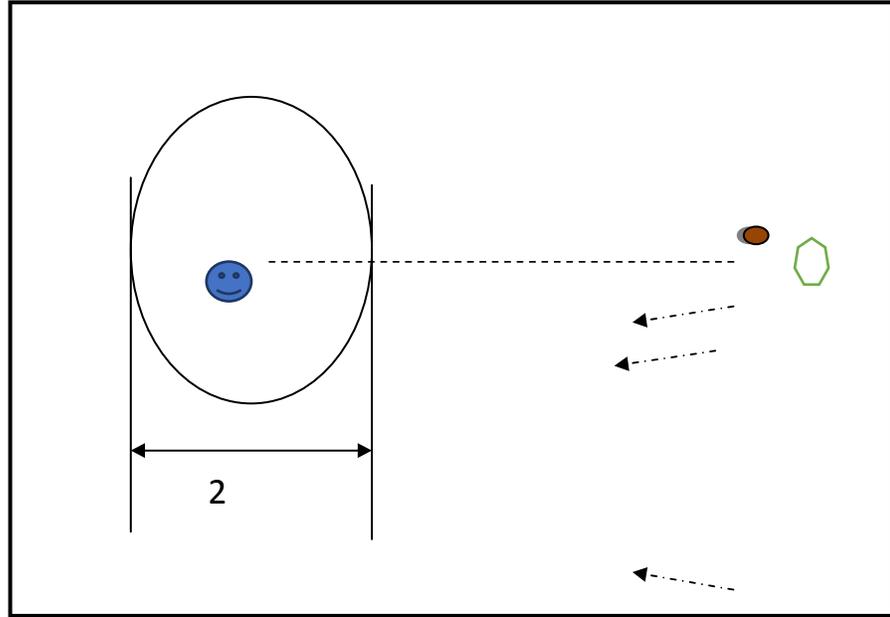
ج - اختبار استقبال الكرة (باطن القدم).

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

الأدوات المستعملة : كرات ، أقماع ، حبل .

طريقة أداء الإختبار :

- يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 م، يركل زميله اربع كرات (04) 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: مرجع سابق)



الشكل رقم (3): اختبار دقة الاستقبال

- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الاختبارات القبليّة ، تم تخصيص 50 دقيقة من كل حصة تدريبية للبرنامج التدريبي ، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصة مدة التمرين 13 دقيقة مع إعطاء دقيقتين راحة بين التمرين والآخر، وفي اية 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 هذه الوحدات مع المجموعة التجريبية ابتداءً من 20 مارس 2014 وهذا على النحو التالي:

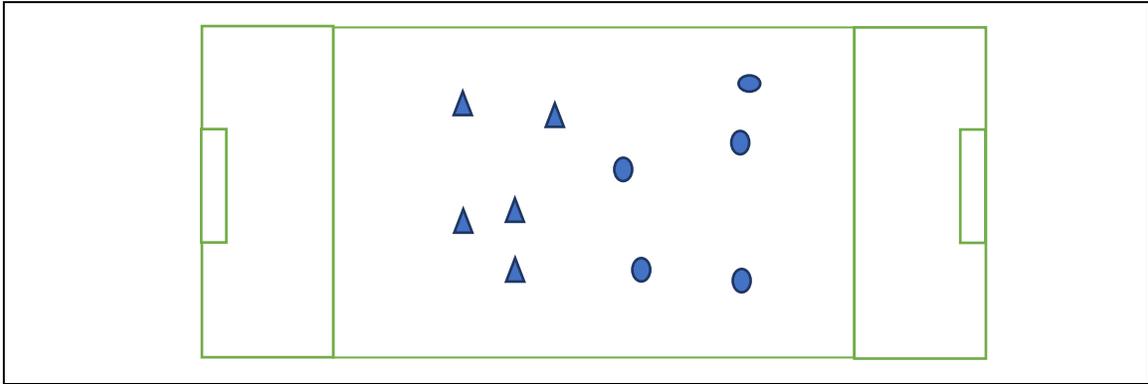
- يوم السبت صباحاً من 8.30 إلى 9.20.
- يوم الثلاثاء مساءً من 16.30 إلى 17:20.
- يوم الخميس مساءً من 16.30 إلى 17:20 .

وقد جاء تقسيم الوحدات التدريبية كما يلي :

الحصة الأولى :

1- التصويب على المرمى :

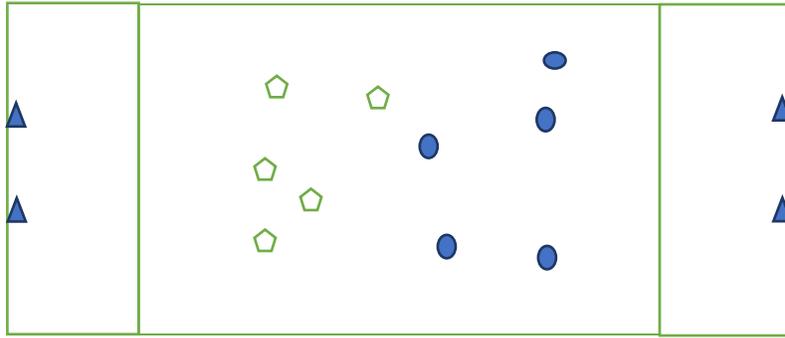
في داخل منطقة الجزاء ، نقسم فريقان من 5 لاعبين و نضع خطين متوازيين على بعد 5 م من خط المرمى و يلعب الفريقان كرة قدم عادية داخل المنطقة الباقية و يكون التصويب يكون من خارج المنطقة المحرمة على الهدف الذي طوله 1 م مدة اللعب 13 دقائق .



الشكل رقم : 04

2- التصويب على الأقماع:

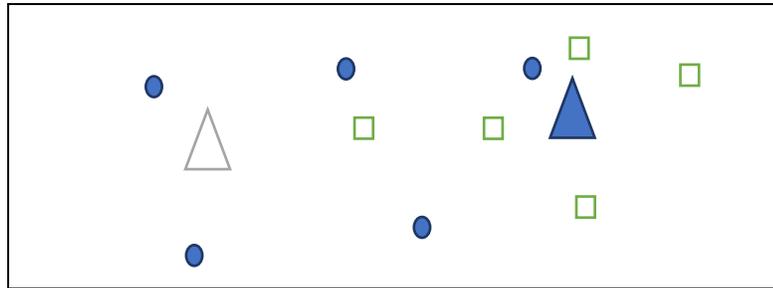
فريقان يتكون كل واحد منهما من 5 لاعبين يلعبون داخل منطقة الجزاء و نضع خطين متوازيين على بعد 5 م من خط المرمى و نضع في كل جهة قمعين فوق خط 18 م و يدافع كل فريق عن الأقماع الموجودة داخل المنطقة بينهما ، و يحاول الفريقان التصويب على احد الأقماع الموجودة داخل المنطقة المحرمة للخصم وتحسب نقطة لمن اسقط القمع لخلق روح المنافسة.



الشكل رقم 05

3- التصويب على القمع :

فريقان يتكونان من 5 لاعبين في ملعب طوله 40 م و عرضه 20 م و نضع قمع في كل جهة و يتنافس الفريقان على إسقاط قمع المنافس عن طريق التصويب في أي جهة من الملعب.

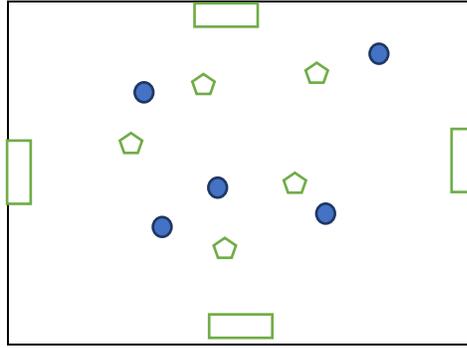


الشكل رقم 06

الحصة الثانية

1- اللعب على أربعة أهداف :

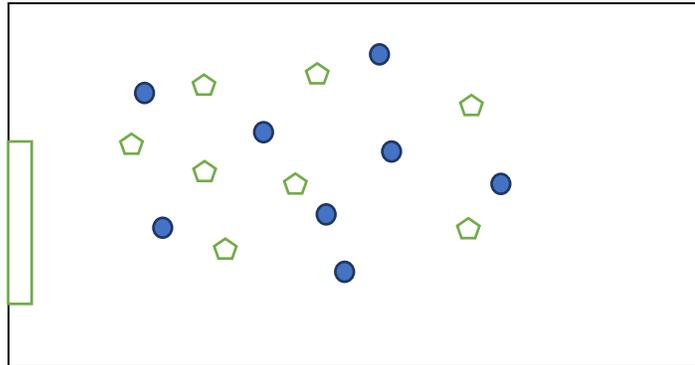
ملعب مربع الشكل طوله 25 م و عرضه 25 م فيه 4 أهداف موضوعة في منتصف كل خط من الملعب ، حيث يتنافس فريقان يتكون كل منهما من 5 و يدافع كل فريق عن هدفين بينما يحاول التسجيل في أي من هدي في الخصم .



الشكل رقم 7

2- التصويب على المرمى :

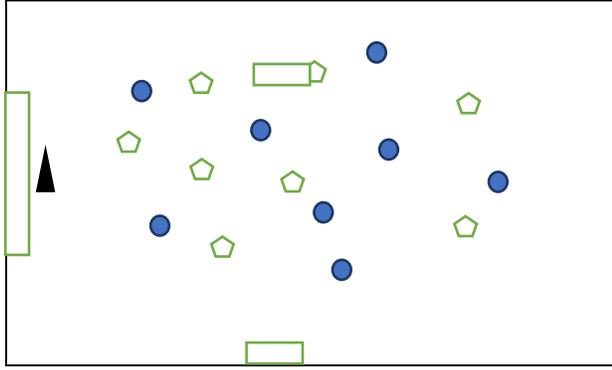
في نصف ملعب كرة القدم يتنافس فريقان يتكون كل فريق من 8 إلى 10 لاعبين ، الفريق الأول يصوب الكرة نحو المرمى و الفريق الثاني يسجل بوضع الكرة فوق أي مكان من خط نصف الملعب الذي يعتبر مرمى الخصم .



الشكل رقم 08

1- 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 .

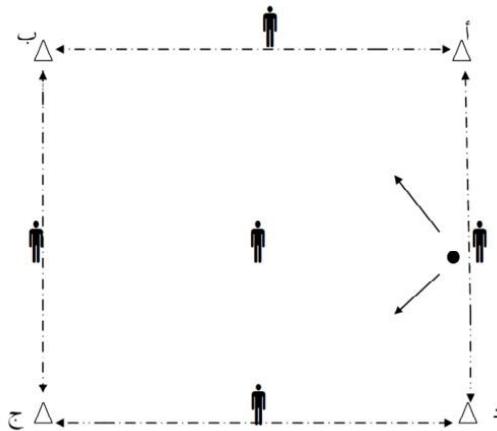


الشكل رقم : 9

الحصة الثالثة :

1- التمرير و الاستقبال (لمس الكرة مرتين):

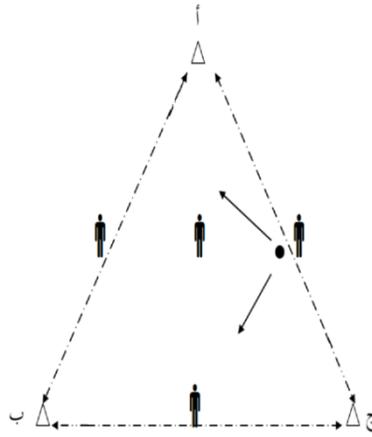
نقسم اللاعبين إلى فرق تتكون من 5 لاعبين يلعبون في مربعات ، نضع 4 شواخص (أ) ، (ب) ، (ج) ، (د) على شكل مربع المسافة بينهم 5 م ، يقف كل لاعب بين شاخصين بحيث يتحرك على الخط الرابط بين شاخصين و يلعب اللاعب 5 داخل المربع محاولا أخذ الكرة عندما يقوم اللاعبون الأربعة بتبادل الكرة لكن بلمس الكرة مرتين استقبالا ثم تمريرا لمدة دقيقتين ثم تغيير اللاعبين .



2 - التمرير و الاستقبال (لمس الكرة مرة واحدة) : نفس التمرين السابق و نفس التشكيل و لكن التغيير في طريقة اللعب ، يتبادل اللاعبون الكرة بحيث يقوم بلمس الكرة مرة واحدة، مع التركيز أثناء التحرك على الخط المستقيم، بينما يقوم اللاعب (5) بالجري داخل المربع و محاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل.

3- التمرير و الاستقبال بأقل عدد من اللاعبين :

ورشات تحتوي على أربعة لاعبين ، طريقة أداء التمرين بوضع ثلاث (3) شواخص (أ ، ب ، ج) على شكل مثلث متقايس الأضلاع طول كل ضلع 5 متر، يقف بين كل شاخص و اخر لاعب (1 ، 2 ، 3) بحيث يتبادلون الكرة بلمس الكرة مرتين فقط و إمكانية التحرك على الخط المستقيم الرابط بين الشاخصين، في حين يقوم اللاعب (4) بالجري داخل المثلث و محاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل .



الشكل رقم 11

- حدود الدراسة :

4-1- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي لبلدية وادي الشرفاء المعشوشب اصطناعيا .

4-2- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

* الاختبار القبلي: 2022/02/15.

* الاختبار البعدي: 2022/04/15.

- وقد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من 2022/12/17.

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

- عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة :

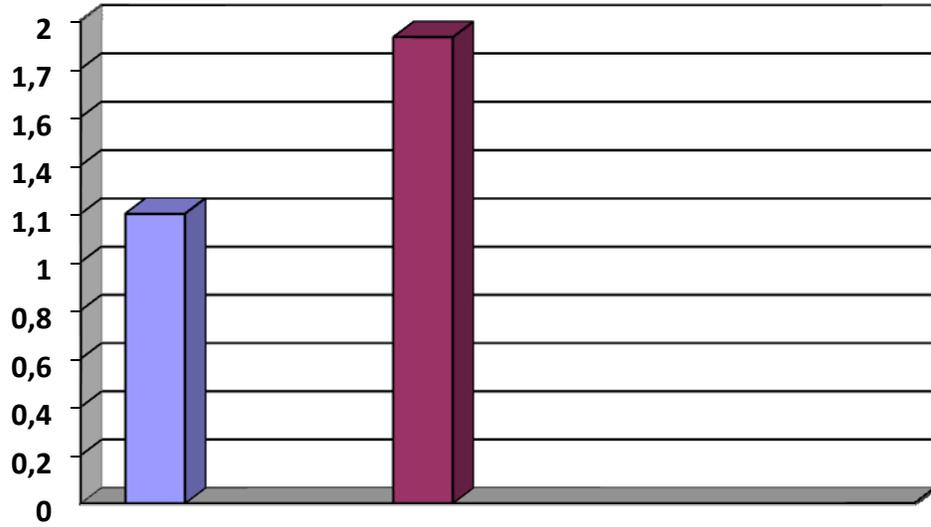
1- اختبار التمرير:

الدلالة الإحصائية عند 005	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.14	3.45	00	02	0.5	1.1	الاختبار القبلي
			01	03	0.70	1.83	الاختبار البعدي

جدول رقم (02): يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي .

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1.1 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.5 ، وقد حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1.83 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.70 ، وهذا ما يدل على تقارب نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 3.45 لـ (t) بالمحسوبة في اختبار " ت إستودنت " التي تفوق (t) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 ، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .



نستنتج أن العينة الشاهدة حققت تقدما و تحسن في مهارة التمرير في حين كانت تتدرب بصفة عادية.

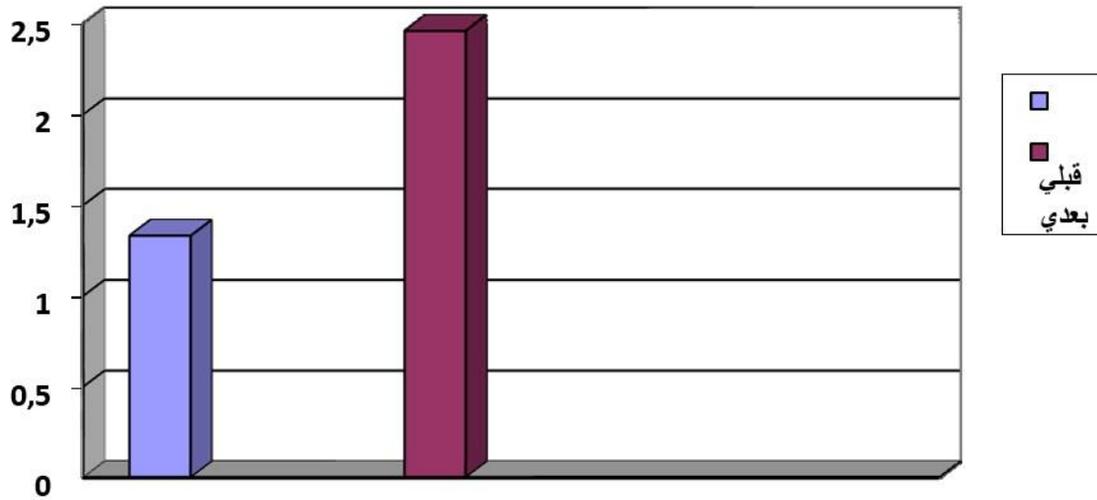
- اختبار التصويب:

الدلالة الإحصائية عند 05.0	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.14	5.25	00	02	0.38	1.32	الاختبار القبلي
			01	04	0.67	2.45	الاختبار البعدي

الجدول رقم (03) : نتائج الاختبار القبلي و البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (03)، فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 1.32 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.38 كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 2.45 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.67.

في حين تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 5.25 في اختبار "t" إستودنت وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية والمقدرة بـ 2.14 وعليه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.



أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (الشكل 13)

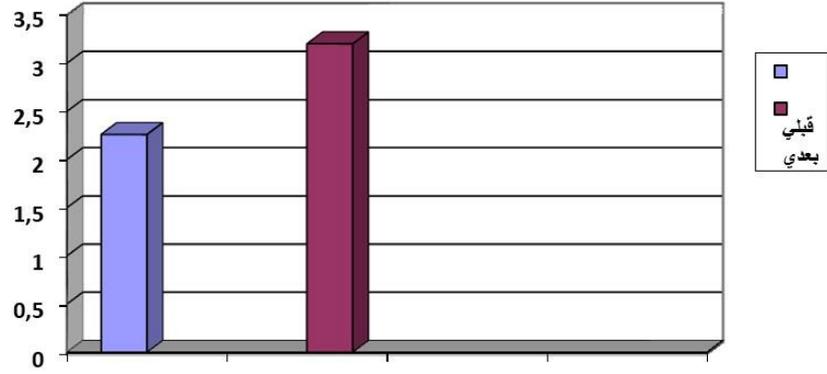
الدلالة الإحصائية عند 05.0	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.14	6.08	01	03	0.6	2.16	الاختبار القبلي
			02	04	0.41	3.1	الاختبار البعدي

الجدول رقم (04): نتائج الاختبار القبلي و البعدي

2- اختبار الاستقبال :

من خلال نتائج الجدول رقم (04)، نلاحظ المجموعة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقدرا بـ 2.61 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.6 ، أما الاختبار البعدي فقد سجلت المجموعة في متوسطا حسابيا يساوي 3.1 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.41 ، وهذه النتائج تبين ال تقارب والتجانس بين نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 6.80 لـ "t" المحسوبة في اختبار "t" إستودنت وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية والمقدرة بـ 2.14 و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.



الشكل (14) - أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (اختبار الاستقبال)

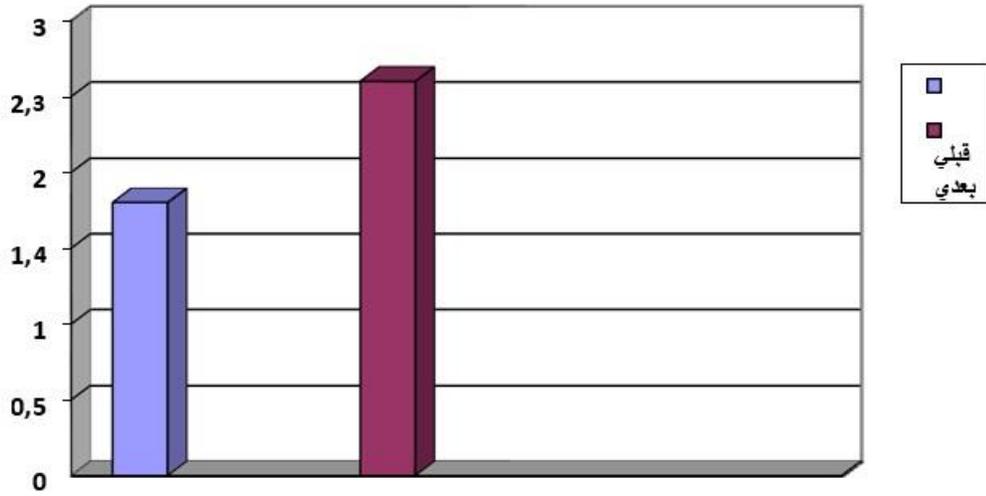
- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

1/ اختبار التمرير

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.14	2.86	00	03	1.13	1.6	الاختبار القبلي
			01	04	0.61	2.4	الاختبار البعدي

جدول رقم (05): نتائج الاختبار القبلي و البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (05)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 1.6، وانحراف معياري يقدر بـ 1.13 أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يقدر بـ 2.4 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.61 ، أما في الاختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 2.84 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.14 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي و عليه المجموعة حققت تحسنا



دالا في نتائجها

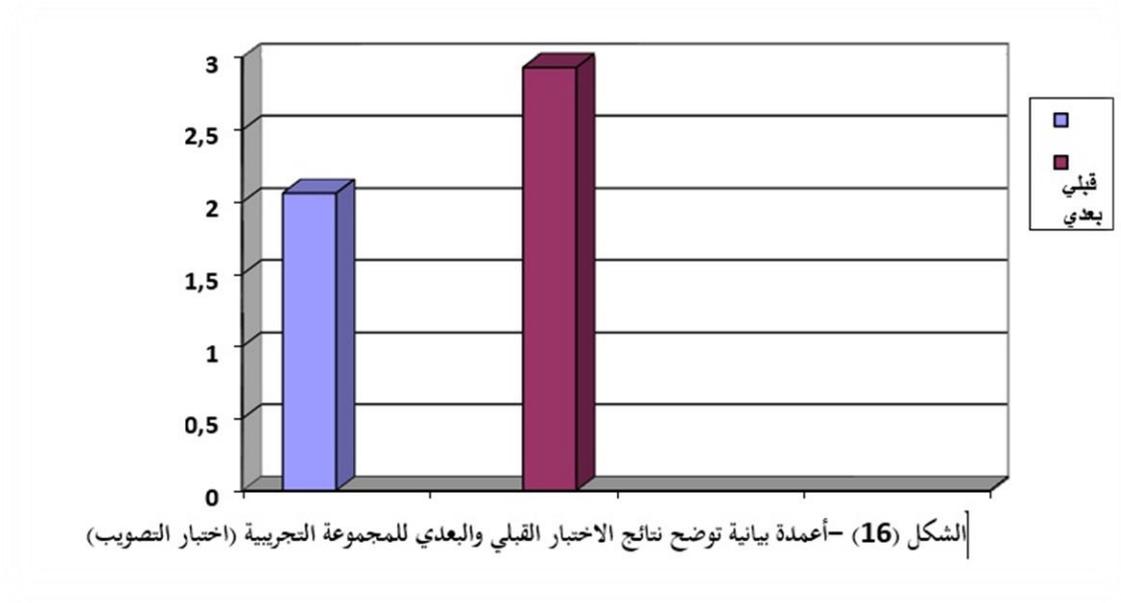
2- اختيار التصويب

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.14	3.62	00	04	0.9	2.1	الاختبار القبلي
			01	04	0.92	2.93	الاختبار البعدي

جدول رقم (06) نتائج الاختبار القبلي و البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (06)، نلاحظ أن المجموعة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 2 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.9 أما في الاختبار البعدي فقد حققت المجموعة متوسطا حسابيا قدر بـ 2.91 وانحراف معياري يقدر بـ 0.92 .

في حين سجلت نتيجة 3.62 كقيمة لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت والتي تفوق ت " الجدولية والمقدرة بـ 2.14 وبالتالي فالمجموعة أحدثت فروقا دالة معنويا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة أبدت عناصرها تحسنا دالا في أداء الاختبار وهذا بإحداث فروقا دالة في نتائج اختبارها .



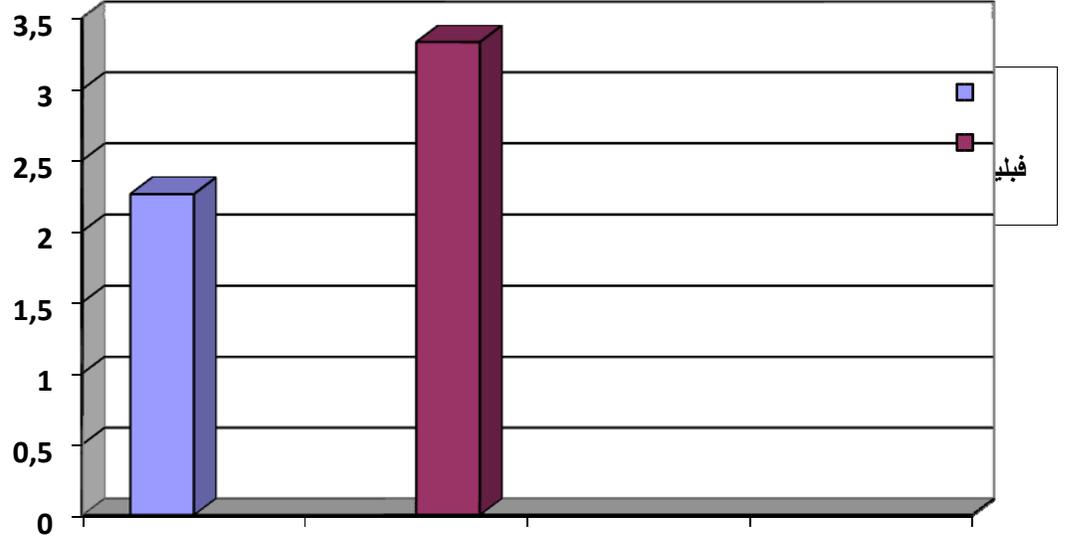
اختبار الاستقبال :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية	
2.12	0.59	04	01	6.85	2.14	0.05	الاختبار القبلي
3.13	0.38	04	02				الاختبار البعدي

جدول رقم (07) نتائج الاختبار القبلي و البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم(07) نلاحظ أن المجموعة حققت متوسطا حسابيا مقدرا بـ 2.12 ، وانحراف معيار 0.59، أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي مقدر بـ 3.13 وانحراف معياري يساوي بـ 38.0 .

كما سجلنا في اختبار "ت" إستودنت نتيجة 6.85 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 2.14 وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فوفا معنوية دالة بين الاختبار القبلي والبعدي وبالتالي فالمجموعة أثبتت قدر أعلى أداء الاختبار وذلك بإحراز فروق معنوية دالة في نتائج الاختبارين .



الشكل رقم 17 : أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (اختبار الاستقبال)

- عرض نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية:

اختبارات إستودنت		المجموعة التجريبية				المجموعة الشاهدة				الاختبارات
ت الجدولية	ت المحسوبية	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	1.74	0	3	1.13	1.6	00	2	0.5	1.1	التمرير
2.04	2.45	0	4	0.9	2.1	00	2	0.38	1.32	التصويب
2.04	1.98	1	4	0.59	1.12	01	4	0.6	2.16	الاستقبال

جدول رقم (08)

تحليل نتائج المجموعتين الشاهدة و التجريبية :

- الإختبارات القبلية

1- اختبار التمرير :

من خلال نتائج الجدول رقم 08 نلاحظ أن كل من المجموعتين التجريبية والشاهدة حققت قيم متقاربة ، حيث كانت أعلى قيمة 03 في الشاهدة و 02 في التجريبية وادنى قيمة 00 هذا ما يدل على وجود توافق وتقارب مبدئي بين عناصر المجموعتين في هذا الإختبار .

في حين نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر منه في المجموعة الشاهدة ، وهذا بفرق طفيف بلغ 0.5 كذلك نلاحظ أن المجموعة الشاهدة كانت أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة التجريبية ، وهذا ما توضحه نتيجة الإنحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (08) إلا أن قيمة الإنحراف المعياري للمجموعة التجريبية لا ينفى تجانس نتائج عناصر هذه المجموعة ولكل بدرجة أقل عن نظير ا الشاهدة وعليه فلا توجد هناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية والقرق البسيط بين المتوسطين الحسابيين يكون غير دال إحصائيا وعليه فنتائج المجموعتين تعتبر مقارنة متجانسة .

2- اختبار التصويب :

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المجموعتين متقاربتين في القيم ، حيث كانت أعلى قيمة تساوي 2 نقاط في التجريبية و 2 نقاط في الشاهدة وأدنى قيمة تساوي (00 نقطة) ، وهذا يدل على وجود تقارب مبدئي بين نتائج عناصر المجموعتين .

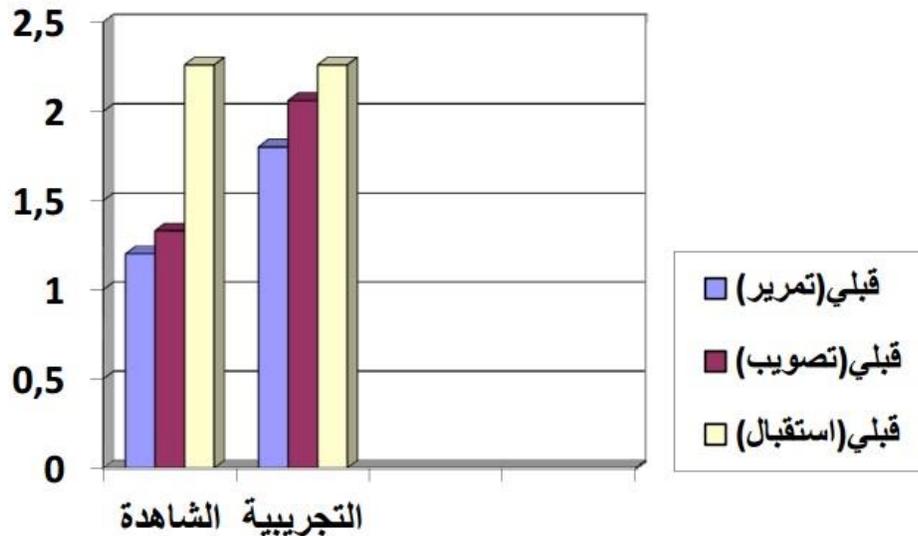
في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الشاهدة وهذا بفرق طفيف يساوي 0.78 في حين نلاحظ تجانس بين عناصر المجموعة الشاهدة أحسن منه بقليل عند نظير التجربة ، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري في الجدول رقم (08) .

و نتيجة " ت " المحسوبة في اختبار " ت " إستودنت التي كانت أكبر من نتيجة " ت " الجدولية ، وهذا دليل على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية .

5- اختبار الاستقبال:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المجموعتين حققت كل واحدة منهما أعلى قيمة تساوي (04) وكذا أدنى قيمة (01) ، هذا ما يدل على تقارب نتائج المجموعتين .

في حين كان المتوسط الحسابي من المجموعة الشاهدة يساوي 2.16 المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية حيث كان يساوي (2.12) بينما نجد أن " ت " الجدولية تفوق " ت " المحسوبة في اختبار " ت " إستودنت، وعليه فنتائج المجموعتين لم تبد أي فروق معنوية بينها .



الشكل (18) - أعمدة بيانية توضح نتائج الإختبارات القبليّة للمجموعة الشاهدة و التجريبية.

- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية :

اختبارات إستودنت		المجموعة التجريبية				المجموعة الشاهدة				الاختبارات
ت الجدولية	ت المحسوبية	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	2.09	1	4	0.61	2.4	1	3	0.7	1.83	التمرير
2.04	1.62	1	4	0.92	2.93	1	4	0.67	2.45	التصويب
2.04	2.51	2	4	0.38	3.13	2	4	0.41	3.1	الاستقبال

جدول رقم (09)

- تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية

1- اختبار التمرير:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن كل من المجموعتين التجريبية والشاهدة حققت قيم متفاوتة، حيث كانت أعلى قيمة 04 في التجريبية و 3 في الشاهدة وأدنى قيمة 01 هذا ما يدل على وجود توافق وتقارب مبدئي بين عناصر المجموعتين في هذا الاختبار .

في حين نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر منه في المجموعة الشاهدة ، وهذا يفرق طفيف يقدر 0.57 كذلك نلاحظ أن المجموعة الشاهدة كانت أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة التجريبية ، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (09) إلا أن قيمة الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لا ينفى تجانس نتائج عناصر هذه المجموعة ولكل بدرجة أقل عن نظير ا الشاهدة بينما نجد أن قيمة " ت " المحسوبة تساوي (2.09) في اختبار " ت " إستودنت وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية المقدره ب (2.04) وعليه توجد هناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية والفرق البسيط بين المتوسطين الحسابيين يكون غير دال إحصائيا وعليه فنتائج المجموعتين تعتبر مقارنة متجانسة .

2- اختبار التصويب :

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن كلا المجموعتين كان لهما نفس القيم، حيث كانت أعلى قيمة تساوي (04 نقاط) وأدنى قيمة تساوي (01 نقطة) وهذا لكلا المجموعتين وهذا يدل على وجود تقارب مبدئي بين نتائج عناصر المجموعتين .

في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الشاهدة وهذا بفرق طفيف يساوي (0.48) في حين نلاحظ تجانس بين عناصر المجموعة الشاهدة أحسن منه بقليل عند نظير التجريبية ، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري في الجدول رقم (09) .

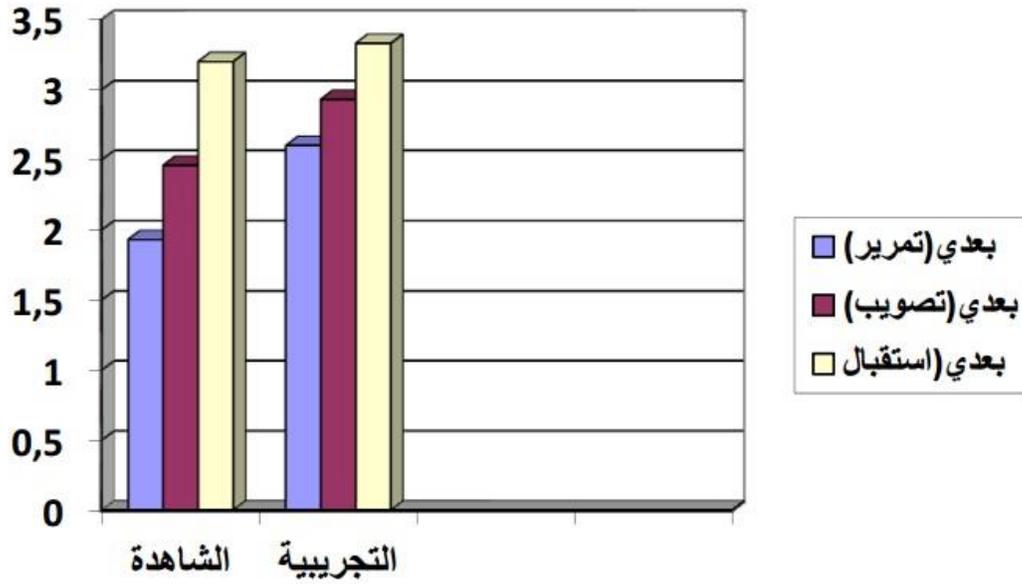
و نتيجة " ت " المحسوبة في اختبار " ت " إستودنت التي كانت أقل من نتيجة " ت " الجدولية ، وهذا دليل على عدم وجود فروق معنوية ذات دالة بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية .

5- اختبار الاستقبال:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن المجموعتين حققت كل واحدة منهما أعلة قيمة تساوي (04) وكذا أدنى قيمة (02) ، هذا ما يدل على تقارب نتائج المجموعتين .

في حين كان المتوسط الحسابي من المجموعة الشاهدة أقل من المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية حيث كان الفرق يساوي 0.03 نقطة

بينما نجد أن " ت " الجدولية تفوق " ت " المحسوبة في اختبار " ت " إستودنت، وعليه فنتائج المجموعتين لم تبد أي فروق معنوية بينها .



الشكل (91) - أعمدة بيانية توضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الشاهدة و التجريبية.

من خلال المنحنى البياني نستنتج أن نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية كانت أفضل من في الاختبارات البعدية للعينة الشاهدة ، و هذا يؤكد أن التدريبات المقترحة كانت قد أثرت إيجابيا على العينة التجريبية، مقارنة بالعينة الشاهدة التي طبق عليها برنامج تدريبي عادي.

الاستنتاجات :

من خلال هذه الدراسة حاولنا توضيح أهمية الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية حديثة ، و كم هو من المهم الاعتماد عليها ، لذا كان من الضروري اقتراح مجموعة من الاقتراحات حتى يتمكن مدربو كرة القدم من الاستغلال و الاستفادة اللازمة من أجل استعمال الألعاب المصغرة كطريقة هامة في التدريب لدى الناشئين لما لهذه الطريقة من أهمية في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم للوصول بالموهبة إلى المستوى العالي و لهذا قمنا باقتراح النقاط التالية :

- الاعتماد على التدريب بالألعاب المصغرة في كرة القدم كأساس وضع البرامج التدريبية .
- الالتزام بتنوع في الطرق التدريبية و الابداع المستمر في طريقة إعداد الحصص التدريبية .
- التزام المدربين بالاعتماد على الاختبارات و ليس فقط الملاحظة و ذلك من أجل معرفة التحسن الذي وصل اليه اللاعب و السماح للمدرب بإجراء تعديل في برنامجه التدريبي
- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب حيث أن الألعاب المصغرة ملائمة جدا لمتطلبات الفئات الصغرى المهارية .
- الاعتماد على التكوين القاعدي و الاستمرارية في التكوين و التخطيط على المدى المتوسط و البعيد
- إقامة تربصات وطنية و دولية نوعية للمدربين قصد مواكبة التطور الحاصل في ميدان التدريب الرياضي .

مناقشة الفرضية :

- التدريب بالاعتماد على الألعاب المصغرة في كرة القدم في طريقة ناجعة في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- بعد تحليل النتائج المتحصل عليها ، قمنا بمعالجتها إحصائيا و على ضوء النتائج الموضحة للاختبارات المطبقة على العينة التجريبية في الجداول رقم (5،6،7) الذي يبين أن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين اختبارات ، دقة التمرير و دقة التصويب و دقة الاستقبال في الاختبار القبلي مقارنة بالإختبار البعدي .
- و عليه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمناه في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين الاصغر قد ساهم في تطوير المستوى المهاري لعينة البحث .

خلاصة عامة:

إن طريقة التدريب باعتماد الألعاب المصغرة في كرة القدم هي طريقة لتعلم و تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم و هي من أهم الطرق الحديثة الناجعة و المتبعة في العالم و هذا لتأثيرها الكبير على تطوير و تحسين المهارات الأساسية للاعبين الناشئين و متلائمة جدا فئة الأصغر ، و قد تبنت أكبر المدارس في العالم هذه الطريقة و حتى مدري الفرق المحترفة في العالم أمثال بيب جوارديولا و يورجن كلوب .

و بناءً على النتائج المتحصل عليها من خلال نتائج الاختبارات و معالجتها إحصائيا التي بينت لنا أهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم، يجب إيلاء اهتمام خاص و مكانة هامة للألعاب المصغرة من طرف الفرق و المدارس الجزائرية .

الاقتراحات

من خلال هذه الدراسة نقدم بعض الاقتراحات التي نرى انها بإمكانها المساهمة في تطوير كرة القدم في الجزائر .

- الاهتمام عند تسطير برنامج سنوي بالتدرج من تعليم إلى تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم ، مع مراعاة الخصائص ومميزات الطفل في هذه المرحلة و كذا المنطقة الجغرافية .
- تعتبر فئة الاصغر الفترة الذهبية لتعليم المهارات الأساسية حيث تكون عند اللاعب القابلية والفهم السريع وحب الإطلاع والميل إلى الجماعة.
- إدراج الألعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة تدريبية اساسية و هامة في تخطيط البرامج التدريبية
- تكييف الألعاب المصغرة حسب الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة
- يجب الاهتمام بمبدأ التنوع والتغيير في طرق التدريب و الابداع و مواكبة التطور الحاصل في هذا المجال .
- ضرورة تحسيس المدربين بأهمية الألعاب المصغرة في تحسين عملية التعلم الحركي والمهاري .

تعد طريقة الألعاب المصغرة ،إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عالميا في مجال التدريب الرياضي ، و شملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين ، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها ، حيث تضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يجده في المنافسات الرسمية .

إن الألعاب المصغرة تعتبر طريقة هامة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم بل من أهم الطرق الحديثة خاصة لدى الفئات الناشئة و هي 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 الأصغر الذين يعتبرون الفريق الرياضي في المستقبل ، لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم في الجزائر .

و بناء على نتائج بحثنا هذا توصلنا إلى ضرورة الاعتماد على هذه الطريقة و إيلائها الاهمية البالغة أثناء عملية تدريب وتكوين الناشئين ، وضرورة اعتمادها كطريقة تدريبية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث .

وفي الأخير نرجو أن يكون هذا البحث شمعة و منارا للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الملائمة وتوفير الظروف لنجاح المواهب وتوجيهها نحو الاحتراف.

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية

- أحمد ممر سليمان روي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة مصر ، 1996.
- أمين أنور الخولي ، التربية البدنية المدرسية . 1994 .
- أيمن فاروق: اللياقة البدنية ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية ، مصر ط 1 ، 2002 .
- أمين الخولي - محمود عدنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر 1988 .
- إبراهيم أنيس وآخرون : المعجم الوسيط ، 1972 .
- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم ، دار العلم ، بيروت ، لبنان ، 1984 .
- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة مصر، 2001.
- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة مصر، 1996 .
- جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث، الكويت 1982 .
- جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية قي رياض الأطفال دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1991 .
- وديع فرج الين : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1996 .
- حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي ، دار الفكر ، عمان، الأردن، 1983 .
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر مصر د(- ت).

- حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر مصر 1997 .
- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط¹، القاهرة مصر 1990.
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997 .
- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر، 2002 .
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر، 2002.
- حسن عبد الجواد: كرة القدم، بيروت، لبنان، ط⁶، 1984 .
- لميريل كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993 .
- موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط¹ عمان، الأردن، 2000 .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987 .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1994 .
- محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين غضبن: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط³ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996 .
- محمد سلمى آدم - توفيق حداد: علم النفس الطفل، المديرية الفرعية للتكوين، ط¹، الجزائر 1973 .
- محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987 .
- محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج¹، دار التعلّم، بيروت، لبنان، 1975 .

- محمد رضا الوفاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط¹، مصر، 2003.
- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج¹، ط³، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، (د-ت).
- محسن رمضان علي: التدريس المصغر في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط¹، 1998.
- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط¹، جامعة حلوان، مصر، 2002.
- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1994.
- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط¹، مصر، 1974.
- مروان عبد الحميد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط¹، عمان الأردن، 2002.
- مروان عبد الحميد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن، 1999.
- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط³، 1988.
- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط²، (د-ت).
- نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط²، بيروت، لبنان، 1990.
- نزار مجيد الطالب: محمد السمرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980.
- عبد الحميد كمال - فهمي زينب: كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي القاهرة مصر، 1978.
- عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.

- عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت لبنان ، 1999.
- عيسوي عبد الرحمن : معالم علم النفس ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت لبنان 1984 .
- علي بشير فاندي- إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، ط 1 ، طرابلس، ليبيا ، 1983 .
- علي نصيف - قاسم حسن حسين : مبادئ التعلم الرياضي، دار المعرفة ، بغداد العراق، ط1، 1980.
- فؤادي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر (د-ت).
- فرج حسين بيومي : بناء اختبارات معرفية في كرة القدم ، دار الفكر، عمان الأردن ، 1986.
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر، عمان، الأردن، 1988 .
- تركي رابح: أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 1 ، 1989 .
- ثامر محسن إسماعيل - موفق مجيد المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 1999 .

المراجع باللغة الفرنسية

- A.P.Laptev:"Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France.
- Bernard turpin : préparation et entraînement du foot bal leur, édition amphora, paris,France, 1990.
- Cazorla . G et Coll. : de l'évasion en activité physique et sportive , in travaux en EPS ,N° 07 1994.
- Chazaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994
- Dornhoff. HM :l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993..
- Eric Batty:entraînement a l'europeenne ,édition vigot , paris , France , 1981.
- Janos Paflait : Méthode d'entraînement moderne en foot ball , édition brood coores brakel , paris, France, 1989.
- Jean Pierre Bonnet et Vers: Une pédagogie de l'arte moleur, Edition vigot, Paris, France, 1986.
- J.M. Belau : science Biologiques et Engnement sportif édition doin, Paris, France 1985
- Joel Carbeau: foot ball , édition revue E.P.S, 1^{er} édition , paris, France , 1988.
- Jurgen Weineck. : Biologie du Sport , édition vigot , paris France, 1997.
- Jurgen Weinek: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985.
- Korte : sport de compétition , édition vigot , paris, France, 1997.
- R. A kramov : sélection et préparation des jeux foot baleurs , OP Algérie, 1981 ,
- Ladislav .H: entraînement de foot balle, édition groupe ESC lion, France 1984
- Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas , .3891
- Palfai .G : Nouvelles techniques d'entraider , édition Chiron , paris, France, 1989. - Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990.
- Studner et Coll.: Entraînement de foot ball , édition brood , Belgique , 1993.
- Taill Tomas – R et Caja:"Manuelle du l'indication sportif" préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France, 1987.
- Wilhem Busch : le foot ball a l'école, édition vigot , paris , France , 1989.

المراجع باللغة الإنجليزية

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

- المجالات

- طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل ، مجلة علم الفكر ، الكويت – المجلد العاشر ، عدد 8-1989

- مجلة الوحدة الرياضي ، عدد خاص ، 18/06/1982 ، الجزائر .

الرسائل العلمية باللغة العربية

- بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة، 1989 .

- حاجي عيسى وآخرون : كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم (11-13) سنة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة قسنطينة ، غير منشورة 1997 – 1998.

الرسائل العلمية باللغة الفرنسية

- S. Abd elmalek – Y. Lotfi : L'activité du jeu et lefficacite des action techno – tactique du milieu terrain performant , I.N.F.S – STS , Alger ,1993.

مواقع الانترنت

- [http: /www.ISPam web . net/ Familyly ./adulance /adupance/adupance](http://www.ISPam web . net/ Familyly ./adulance /adupance/adupance).
- www.fifa.com
- [www. Forum. Kooora. Com](http://www.Forum. Kooora. Com)

الملاحق

المراحل	الاهداف	المحتوى التدريبيات	المدة	التوصيات والملاحق
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	- شرح هدف الحصبة - تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	5د	التركيز و الانتباه
المرحلة الاساسية	تحسين تقنية التسديد و التميرير و الاستقبال	التمرين 01: داخل منطقة 18 م ، فريقان يتكونان من 5 لاعبين نضع خطين متوازيين على بعد 5 م من خط المرمى و يلعب الفريقان كرة قدم عادية داخل المنطقة الباقية و التصويب يكون من خارج المنطقة المحرمة على الهدف الذي طوله 1 م مدة اللعب 10 دقائق . التمرين 02: فريقان يتكون كل واحد منهما من 5 لاعبين يلعبون داخل منطقة الجزاء و نضع خطين متوازيين على بعد 5 م من خط المرمى و نضع في كل جهة قمعين فوق خط 18 م و يدافع كل فريق عن الأقماع الموجودة داخل المنطقة بينهما ، و يحاول الفريقان التصويب على احد الأقماع الموجودة داخل المنطقة المحرمة للخصم و تحسب نقطة لمن اسقط القمع لخلق روح المنافسة. التمرين 03: فريقان يتكونان من 5 لاعبين في ملعب طوله 40 م و عرضه 20 م و نضع قمع في كل جهة ، و يتنافس الفريقان على إسقاط قمع المنافس	13 13 13	اللعبة الجماعي الضغط على حامل الكرة الرؤية الجيدة قبل التنفيذ التمركز الجيد
المرحلة التمهيديّة	العودة للهدوء	الجري الخفيف تمارين إطالة عضلية		الاسترخاء

المراحل	الاهداف	المحتوى التدريبيات	المدة	التوصيات والملاحق
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	- شرح هدف الحصة - تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	5د	التركيز و الانتباه
المرحلة الاساسية	تحسين تقنية و التمرير و الاستقبال	التمرين 01: نقسم اللاعبين إلى فرق تتكون من 5 لاعبين يلعبون في مربعات، نضع 4 شواخص (أ)، (ب)، (ج)، (د) على شكل مربع، يقف كل لاعب بين شاخصين بحيث يتحرك على الخط الرابط بين شاخصين و يلعب اللاعب 5 داخل المربع محاولا أخذ الكرة عندما يقوم اللاعبون الأربعة بتبادل الكرة لكن بلمس الكرة مرتين استقبالا ثم تمريرا لمدة دقيقتين ثم تغيير اللاعبين. التمرين 02: نفس التمرين السابق و نفس التشكيل و لكن التغيير في طريقة اللعب، يتبادل اللاعبون الكرة بحيث يقوم بلمس الكرة مرة واحدة، مع التركيز أثناء التحرك على الخط المستقيم، بينما يقوم اللاعب (5) بالجري داخل المربع و محاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل. التمرين 03: 04 لاعبين، طريقة أداء التمرين بوضع ثلاث (3) شواخص (أ)، (ب)، (ج) على شكل مثلث متقايس الأضلاع، يقف بين كل شاخص و اخر لاعب بحيث يتبادلون الكرة بلمس الكرة مرتين فقط، في حين يقوم اللاعب (4) بمحاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل.	13 13 13	اللعبة الجماعي الضغط على حامل الكرة رفع الراس قبل استقبال الكرة الرؤية الجيدة قبل التنفيذ التمركز و التحرك الجيد و في الوقت المناسب
المرحلة التمهيدية	العودة للهدوء	الجري الخفيف تمارين إطالة عضلية		الاسترخاء

الخصبة رقم: 02

الصنف: أصغر

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

الهدف: تنمية و تطوير اللعب الجماعي

المدة: 35د

المكان: الملعب البلدي لوادي الشرفاء

المراحل	الاهداف	المحتوى التدريبيات	المدة	التوصيات والملاحق
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	- شرح هدف الحصبة - تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	5د	التركيز و الانتباه
المرحلة الاساسية	تحسين تقنية و التمير و الاستقبال الدفاع الجماعي المنظم بناء هجمة جماعية	التمرين 01: ملعب مربع الشكل طوله 30 م و عرضه 30 م فيه 4 أهداف موضوعة في منتصف كل خط من الملعب ، حيث يتنافس فريقان يتكون كل منهما من 6 إلى 8 لاعبين و يدافع كل فريق عن هدفين بينما يحاول التسجيل في أي من هديي الخصم . التمرين 02: في نصف ملعب كرة القدم يتنافس فريقان يتكون كل فريق من 8 إلى 10 لاعبين ، الفريق الأول يصوب الكرة نحو المرمى و الفريق الثاني يسجل بوضع الكرة فوق أي مكان من خط نصف الملعب الذي يعتبر مرمى الخصم . التمرين 03: 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، منع الفريق المهاجم من تسجيل هدف، يمكن أن يحتسب هدف مضاعف للهدف الذي يسجل	13 13 13	اللعب الجماعي الضغط على حامل الكرة رفع الراس قبل استقبال الكرة الرؤية الجيدة قبل التنفيذ التمركز و التحرك الجيد و في الوقت المناسب
المرحلة التمهيدية	العودة للهدوء	الجري الخفيف تمارين إطالة عضلية		الاسترخاء

